

# MEMORIA 2021

# APAFIMA

Asociación de Pacientes de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica.

[apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
[www.apafima.org](http://www.apafima.org)





Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](#)  
Twitter [@ApafimaOficial](#)

## ÍNDICE

Presentación_____	Pág. 3
Introducción_____	Pág. 4
Organigrama de APAFIMA_____	Pág. 7
Objetivos generales 2021_____	Pág. 8
Actividades realizadas en el año 2021	
Área de asesoramiento, información y orientación (Trabajadora Social)_____	Pág. 9
Área de fisioterapia_____	Pág. 12
Área de Atención Psicológica_____	Pág. 16
Otras actividades sociales_____	Pág. 20
Programa de actividades para el año 2022_____	Pág. 21
Desglose mensual de ingresos del año 2021_____	Pág. 23
Desglose mensual de gastos del año 2021_____	Pág. 24
Previsión de gastos e ingresos para el año 2022_____	Pág. 25



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)  
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

## PRESENTACIÓN

Apafima se constituye el 23 de octubre de 1998 como una asociación sin ánimo de lucro para dar respuesta a las necesidades de personas que padecen fibromialgia y síndrome de fatiga crónica, ofreciéndoles apoyo profesional en las áreas de psicología, fisioterapia y trabajo social, y realizando asimismo, una labor de divulgación y apoyo a la investigación, a través de herramientas comunicativas como Mesas Informativas en los centros de salud, realización de charlas en institutos, uso de redes sociales (Facebook, Twitter, página web de la asociación) y también a través del whatsapp de la entidad.

La presente Memoria recoge las actuaciones más relevantes desarrolladas por APAFIMA durante el año 2021 y su realización engloba un doble objetivo: por una parte, dar cumplimiento a la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de Marzo, Reguladora del Derecho de Asociación y, de otra, vincular efectivamente a las/os socias/os con la labor que desarrolla la Asociación.

Esta memoria se estructura en cinco grandes capítulos:

1. Ofrece a las/os socias/os una visión global de APAFIMA: introducción a la fibromialgia y síndrome de fatiga crónica, organigrama de la entidad y los objetivos del año 2021.
2. Hace mención a las actividades que se han realizado a lo largo de todo el año 2021.
3. La memoria económica con la cuenta de pérdidas y ganancias y el balance de situación.
4. Programa de actividades que se desarrollarán a lo largo del ejercicio 2022.



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](#)  
Twitter [@ApafimaOficial](#)

5. Previsión de gastos e ingresos previstos para el año 2022.

## INTRODUCCIÓN

La fibromialgia es una enfermedad crónica cuyo principal síntoma es el dolor generalizado que se localiza en zonas musculares, tendinosas, articulares y viscerales y que se caracteriza además por debilitamiento intenso e incapacitante, trastornos del sueño, alteraciones del ritmo intestinal, rigidez en las extremidades, especialmente por las mañanas, con la sensación de tener inflamados manos y pies. También se sufre hormigueo que afecta de forma difusa, sobre todo a las manos. Del mismo modo son muy frecuentes las contracturas musculares en todo el cuerpo. Es una enfermedad que no cursa con inflamación por lo que los fármacos antiinflamatorios no tienen ningún efecto beneficioso para el paciente, tampoco existe daño en los lugares donde se siente dolor ya que es una enfermedad que afecta al sistema nervioso central. No es una enfermedad degenerativa, pero si la persona que enferma de fibromialgia se deja llevar por una vida sedentaria (ante la dificultad de hacer ejercicio a causa del dolor y los demás síntomas) puede empeorar hasta el punto de necesitar asistencia para las labores de la vida diaria.

Las personas que padecen fibromialgia se sienten como si les faltase energía cuando han de realizar un esfuerzo sostenido. Así, cualquier ejercicio de intensidad inusual les provoca dolor. La consecuencia es que cada vez la persona tolera menos ese esfuerzo sostenido por lo que la masa muscular se empobrece y el nivel de tolerancia al esfuerzo disminuye aún más. De ahí la necesidad de mantener un ejercicio físico suave, pero con constancia.



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](#)  
Twitter [@ApafimaOficial](#)

Un alto porcentaje de las personas con fibromialgia tienen un sueño no reparador y esto hace que el dolor empeore. En algunos casos el enfermo se queda dormido sin problemas, pero se suceden alteraciones en la fase del sueño profundo, y esto hace que la persona se levante tan cansada como se acostó. Los registros electroencefálicos presentan alteraciones en esta fase y se detectan unas ondas similares a las que mantienen el estado de alerta del cerebro. Se desconoce si estas ondas están relacionadas con el origen de la enfermedad o son consecuencia de ella. En cualquier caso, los trastornos del sueño tienen una gran importancia en la fibromialgia, siendo imprescindible tratarlos para poder alcanzar mejoras posteriores.

En cuanto al Síndrome de Fatiga Crónica, también conocido como Encefalomiелitis Miálgica, consiste en una enfermedad neurológica compleja y debilitante que se caracteriza por fatiga física intensa y mental que no remite tras el reposo, y que empeora con otros síntomas. En el síndrome de fatiga crónica igualmente existe el dolor, pero el síntoma predominante es la fatiga profunda y el cansancio importante que no cede con el reposo y que, según el grado de afectación del paciente, puede llevar al enfermo a una situación de agudización transitoria hasta el punto de no poderse mover de la cama y precisar ayuda para las actividades de la vida diaria. Además, el síndrome de fatiga crónica se acompaña de intolerancia a los ruidos y olores, trastornos intestinales, fiebre, dolor de garganta, faringitis persistentes, afonías, dificultad para tragar, sensibilidad dolorosa en los ganglios linfáticos, migrañas, sueño no reparador, disminución significativa de la memoria, arritmias cardiacas, taquicardias, mareos, bajadas bruscas de tensión, etc.

#### DECÁLOGO DE CONDUCTA PARA MEJORAR EL NIVEL DE CALIDAD DE VIDA

1. Acude al médico adecuado: reumatólogo/a.
2. Evita la automedicación
3. Intenta evitar la sobrecarga corporal (sobrepeso)



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)  
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

4. Procura hábitos posturales o una ergonomía adecuada, evita esfuerzos excesivos, evita movimientos repetitivos y bruscos, procura hacer los movimientos de sentarte y levantarte despacio, etc.

5. Usa ropa y calzado adecuados que no aprieten y compriman, y en el caso de mujeres tacón bajo, adaptado a la pisada de cada persona.

6. Realiza ejercicio moderado que mantenga los músculos, así como los tendones flexibles y relajados, estas son algunas de las actividades que ayudan a liberar las posibles tensiones: estiramientos, taichí, yoga, caminar, ejercicios acuáticos suaves, bicicleta suave, etc.

7. Reposo relativo: intercalar pequeños períodos de descanso durante las actividades diarias; aunque en los momentos de incremento del dolor, es recomendable el reposo adecuado, sin excesos.

8. Relajación: crear hábitos de relajación mejorará la tolerancia frente al estrés. Se recomienda recibir un masaje relajante o tener un día de retiro y descanso cada cierto tiempo. También resulta beneficioso para mejorar el dolor aplicar una lámpara de infrarrojos a 60 cm. de la zona dolorida, durante 10-15 minutos.

9. Alimentación sana: mantener nuestra salud mediante una alimentación sana es uno de los mejores elementos de autocuidado, seleccionando alimentos naturales y cocinados saludablemente, que nos aporten las vitaminas y nutrientes necesarios.

## **TRABAJO MULTIDISCIPLINAR EN APAFIMA**

La fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica afectan a la vida personal, familiar, social y laboral de la persona que las padece. Dado la amplitud de factores que intervienen en estas patologías, el modelo biopsicosocial adoptado en APAFIMA mediante un trabajo multidisciplinar de las profesionales (trabajadora social, psicóloga y fisioterapeuta) es el que proporciona más efectos tangibles y efectivos en la salud del paciente.

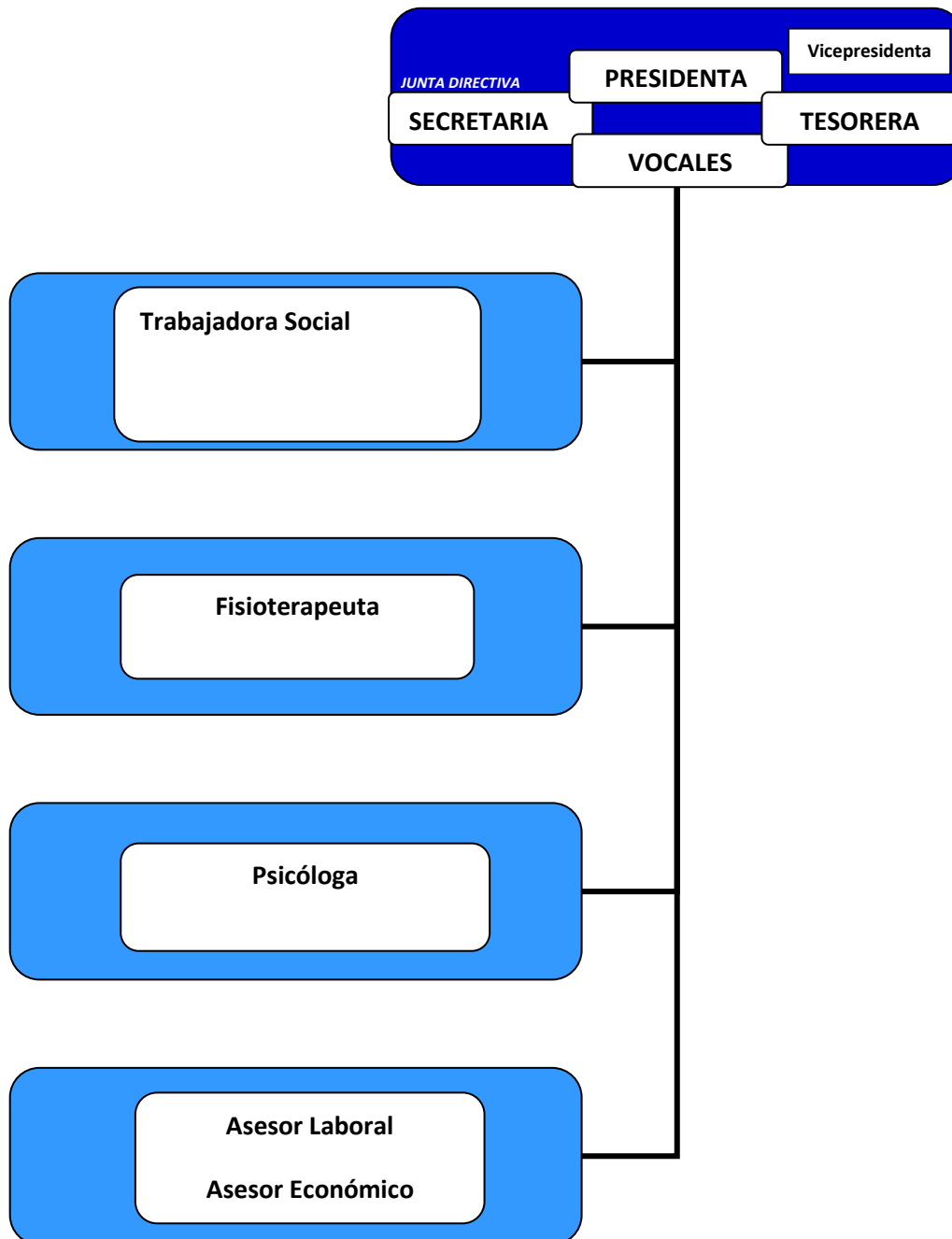


Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)  
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

### ORGANIGRAMA DE APAFIMA





Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](#)  
Twitter [@ApafimaOficial](#)

---

## OBJETIVOS GENERALES 2021

A continuación, enumeramos los objetivos generales previstos para el año 2021:

- A) Dar a conocer la labor que se desarrolla en APAFIMA entre las diferentes Administraciones Públicas.
- B) Colaborar con otras asociaciones, trabajar en red y progresar en todas nuestras actividades.
- C) Promover y mantener la colaboración con la investigación.
- D) Promover y mantener la formación sobre estas enfermedades entre los profesionales afines.
- E) Ayudar, formar e integrar a los familiares en la asociación y fomentar su participación en las terapias para cuidadores.
- F) Mantener las actividades de recuperación funcional que se vienen realizando.
- G) Mantener las terapias psicológicas tanto a nivel individual como grupal.
- H) Mantener el servicio de información, orientación, acompañamiento y asesoramiento de los asociados.
- I) Formar a enfermos y familiares en materias socio-sanitarias para mejorar la calidad de vida de los mismos.



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)  
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

J) Buscar medios técnicos y materiales que ayuden a mejorar la calidad de vida de los enfermos y familiares.

K) Divulgar en la población en general la labor de nuestra asociación y formar sobre la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica.

## ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL AÑO 2021

### 1. ÁREA DE ASESORAMIENTO, INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

Durante el año 2021 la finalidad de la **Trabajadora Social** en APAFIMA ha sido mejorar la calidad de vida de las personas enfermas de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica, así como la de sus familiares y su entorno; orientándolos en los puntos débiles que obstaculizan su bienestar, y promoviendo e impulsando sus capacidades y potencialidades.

Los objetivos que se ha planteado la trabajadora social de APAFIMA, para el año 2021 han sido:

1. Proporcionar información, apoyo y asesoramiento a enfermos, familiares y entorno en general.
2. Orientar en todos los puntos en los que suele extraviarse la gran mayoría, a través de un conocimiento y seguimiento a fondo del paciente.
3. Desarrollar una vertiente de mediación, fundamental para el óptimo desarrollo del paciente y su entorno, orientando hacia una comunicación efectiva y dinamizando un diálogo positivo ante la inminencia de conflictos.
4. Confrontar al paciente con su enfermedad para evitar el enfrentamiento negativo.



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](#)  
Twitter [@ApafimaOficial](#)

5. Prevenir, a través de diversas acciones, los posibles riesgos sociales con los que se pueda encontrar el paciente.
6. Colaborar en la coordinación del trabajo interdisciplinar necesario para un óptimo resultado.
7. Coordinar las actividades.
8. Tramitar las ayudas y subvenciones necesarias para el adecuado funcionamiento de la Asociación.
9. Gestionar los recursos obtenidos para el desarrollo de las actividades, garantizando su óptima y equitativa distribución, y ajustándolas a las necesidades de los pacientes.
10. Planificar, gestionar y ejecutar los proyectos y prestaciones destinadas a la Asociación y a la mejora de su funcionamiento y desarrollo.

Esta labor individualizada se ramifica en las siguientes acciones:

- ✓ Valoración del paciente, su entorno y situación socio-laboral y personal con la finalidad de detectar sus necesidades.
  - ✓ Apoyo emocional en el proceso de reconocimiento y aceptación de la enfermedad.
  - ✓ Mediación familiar ante inminentes conflictos, falta de comprensión, distanciamientos, etc.
  - ✓ Información acerca de los recursos sociales disponibles, gestionando la adquisición de prestaciones básicas y complementarias.
  - ✓ Asesoramiento laboral, jurídico y otros.
- ➔ Atención Grupal: para la simplificación y mejora de la convivencia paciente-familiares, la Trabajadora Social se encarga de crear entre las personas usuarias de APAFIMA la armonización necesaria a nivel intrafamiliar, conyugal, social y laboral.
- ➔ Atención Comunitaria: con el objetivo general de proveer a la asociación de capacidades como la promoción de recursos o la resolución de problemas, la



## Memoria

## Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](#)  
Twitter [@ApafimaOficial](#)

Trabajadora Social realiza labores de sensibilización y concienciación a la población en general y al tejido comunitario en particular, acerca de estas patologías así como de las actividades y terapias que se llevan a cabo en Apafima. A través de diversidad de actividades como charlas, talleres, mesas de trabajo, etc., nos expandimos por todo el tejido social y sus entidades públicas y privadas. En la vertiente Subvenciones, la Trabajadora Social ha gestionado y han sido concedidas las siguientes:

- ❖ Del Ayuntamiento de Málaga, las de las Áreas de Participación Ciudadana y Voluntariado, Distrito Centro, Igualdad de Oportunidades y Accesibilidad.
- ❖ De la Junta de Andalucía, la de “Mantenimiento y Programas” de la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación.
- ❖ Del Ilustre Colegio de Farmacéuticos de Málaga.

En el apartado económico indicaremos el importe concedido en cada una de ellas.

El horario de atención de la Trabajadora Social es de lunes a jueves, de 9:30 a 13:30, en la sede de Apafima, Pasaje Poeta Safo de Lesbos, 2; solicitando cita previa en los teléfonos 952 217 986 y 686 205 218, o al correo electrónico [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)

Los datos obtenidos a finales de 2021 en lo referente a personas asociadas han sido los siguientes:

🔗 Nuevas altas:	36
🔗 Bajas:	22
🔗 Total de personas asociadas:	200



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](#)  
Twitter [@ApafimaOficial](#)

## 2.ÁREA DE FISIOTERAPIA

### 2.1 ESCUELA DE ESPALDA

La escuela de espalda va dirigida a personas diagnosticadas con fibromialgia, síndrome de fatiga crónica u otras patologías/enfermedades relacionadas con dolor crónico. Las asistentes a la escuela de espalda son todas mujeres ya que la incidencia de esta patología es mayor en mujeres que en hombres y por tanto, el número de hombres en la asociación es mucho menor en relación con el de mujeres.

El propósito que tenemos en Apafima con el desarrollo de la escuela de espalda es aportar a nuestras usuarias una herramienta accesible que les dé la oportunidad de afrontar su enfermedad de una mejor forma. Además, con ello podrán reducir su sintomatología y mejorar su calidad de vida.

Objetivos:

- Reducir el dolor.
- Mejorar calidad de vida.
- Mejorar la realización de las actividades de la vida diaria.
- Aumentar el rango articular de las articulaciones.
- Incrementar el tono de su sistema muscular.
- Mejorar o mantener el estado de su sistema músculo-esquelético.
- Reducir el estrés.
- Mejorar la calidad del sueño y del descanso.
- Crear un hábito de actividad saludable.
- Conocer la capacidad de esfuerzo de cada uno.
- Disfrutar realizando actividad física.
- Mejorar la vida social dentro de su enfermedad.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Conocimiento de la anatomía y esquema corporal.



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)  
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

El método de trabajo llevado a cabo es mediante diversos ejercicios, adaptados según las necesidades y condiciones del grupo y enfocados a trabajar diferentes regiones corporales:

- Ejercicios de movilidad articular de columna vertebral, MMII y MMSS.
- Ejercicios de flexibilidad de columna vertebral, MMII y MMSS.
- Ejercicios de fortalecimiento muscular; isométricos, concéntricos y excéntricos.
- Ejercicios de coordinación; marcha, óculo-motora, ...
- Ejercicios de estabilidad corporal.
- Ejercicios aeróbicos como cinta o bicicleta estática.
- Ejercicios con gomas elásticas, pelotas de goma espuma, fit-ball, mancuernas, bolas de arena, etc.
- Juegos realizados por parejas donde se trabaja la compenetración y la coordinación entre dos o más usuarias.

El horario de la escuela de espalda se desarrolla en sesiones de una hora en grupos tanto de tarde como de mañana. Debido a las adaptaciones que se han tenido que llevar a cabo y que serán indicadas más adelante, el aforo ha ido cambiando a lo largo del año. La primera mitad del año se ha realizado con 6 personas y la otra mitad del año se ha ampliado el cupo hasta 10 personas. Por el mismo motivo la primera mitad del año la actividad solo se realizaba una vez a la semana y la segunda mitad del año se amplió hasta dos sesiones semanales.

En el turno de mañana los horarios son los siguientes:

- Lunes y miércoles dos grupos. Un primer grupo de 9:30 a 10:30 y un segundo grupo de 10:30 a 11:30.
- Martes y jueves dos grupos. Un primer grupo de 9:30 a 10:30 y un segundo grupo de 10:30 a 11:30.

En el turno de tarde hay un solo grupo de escuela de espalda:

- Lunes y jueves de 17:30 a 18:30.



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)  
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

A esta actividad han asistido a lo largo del año 2021 un total de 50 pacientes.

## 2.2 TRATAMIENTOS INDIVIDUALES DE FISIOTERAPIA.

Las sesiones de fisioterapia se realizan de manera individual y personalizada en función de las características de cada paciente. Se trata de sesiones de 45 minutos, en los cuales se llevan a cabo diferentes técnicas con el objetivo de mejorar el estado de salud de la persona.

Entre las diferentes técnicas que trabajamos se encuentran las siguientes:

- Masoterapia.
- Punción seca.
- Técnicas de inducción miofascial.
- Vendaje neuromuscular.
- Electroterapia.
- Ultrasonidos.
- Acupuntura.
- Ejercicio terapéutico.

El horario de las sesiones individuales también depende del turno donde se realicen.

En el turno de la mañana podemos encontrar:

- Dos sesiones diarias de lunes a jueves en horario de 11:30 a 12:15 y de 12:30 a 13:15.

En el turno de tarde, los horarios de sesiones individuales son:

- Lunes y jueves 3 sesiones:
  - o 16:30-17:15.
  - o 18:30-19:15.
  - o 19:30-20:15.
- Martes y miércoles 4 sesiones:
  - o 16:00-16:45.
  - o 17:00-17:45.



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)  
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

- 18:00-18:45.
- 19:00-19:45.

A lo largo de 2021 han asistido a terapia individual una media de 30 pacientes al mes.

### 2.3 OTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN ESTA ÁREA.

- Existen casos de pacientes que no pueden realizar escuela de espalda o no pueden acudir a las sesiones individuales, a los que se les da información acerca de qué tipo de actividad o qué ejercicios pueden realizar para mejorar su situación.
- Taller sobre Mitos de la alimentación llevado a cabo el 3 de Diciembre en horario de mañana con una duración de 4 horas.

### ADAPTACIONES PROTOCOLO COVID-19.

Debido a la pandemia que nos acompaña desde principios del año 2020, en APAFIMA a lo largo del año 2021 se han llevado a cabo una serie de adaptaciones para mantener de la mejor forma posible la seguridad de nuestras usuarias. La normativa establecida ha sido la siguiente:

- Obligatoriedad de uso de mascarilla, toma de temperatura a la entrada de la asociación y lavado de manos con gel hidroalcohólico.
- Puntualidad en el inicio y fin de las sesiones tanto grupales como individuales.
- 15 minutos al final de cada sesión individual para poder desinfectar la sala de fisioterapia.
- Desinfección exhaustiva del mobiliario de la sala de fisioterapia al terminar la sesión así como de las sillas utilizadas en la escuela de espalda.
- Mínimo uso de material en actividades grupales.
- Distancia interpersonal mínima de 1'5 metros entre las asistentes a la asociación.
- Restricciones en cuanto a dejar materiales u objetos personales en la asociación al terminar las sesiones grupales.



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)  
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

- La primera mitad del año las sesiones grupales han estado compuestas por un total de 6 personas y en la segunda mitad del año se ha ampliado hasta un total de 10 personas.
- La primera mitad del año las sesiones grupales se han realizado una vez a la semana por cada grupo y la segunda mitad se ha ampliado a dos sesiones semanales por grupo.

### 3. ÁREA DE PSICOLOGÍA

Durante el año 2021 se han atendido en consulta de psicología en APAFIMA, un total de 42 pacientes diferentes, con diversos tipos de atención: semanal, quincenal y mensual; además de otras 5, que han acudido por alguna consulta por un tema muy concreto, viéndonos en estos casos una media de dos sesiones.

Además, hemos atendido a familiares que han requerido información sobre la enfermedad y consejos para proceder ante la misma y ante la persona enferma (4 casos) y se han mantenido alguna reunión de la persona enferma y algún o algunos familiares, para hacer una puesta en común de la situación (4 casos)

Hemos tenido el alta positiva a 11 personas, habiendo conseguido una mejora en los objetivos marcados, que han recibido un seguimiento telefónico en algunos casos.

Hay otras personas que han dejado de asistir a las sesiones por diversas razones: 3 personas por motivos de la COVID y 8 por motivos que se engloban en motivos laborales (incompatibilidad de horarios), necesidad de atención a familiares e imposibilidad económica.

Todas las sesiones han tenido lugar en la sede de APAFIMA con una periodicidad semanal y en algunos casos (que por cuestiones particulares así lo requerían o a demanda de los propios pacientes) quincenal y mensual, con una duración de 45 minutos cada una.



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)  
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

Debido a la situación pandémica que venimos sufriendo, y a necesidades de la asociación, a lo largo de 2021 se ha visto reducido el servicio de atención psicológica. Siendo de enero a marzo de 16 horas semanales (como venía siendo), pasando a ERTE en abril, dando el servicio con 10 horas semanales de abril a septiembre y estableciéndose, a partir de octubre con una regularidad de 14 horas semanales. Siendo el horario de atención actual los lunes de 09:00 a 14:00 horas, y los martes de 09:00 a 14:00 horas y de 17:00 a 21:00 horas.

Las personas que han recibido consulta han sido pacientes que padecen Fibromialgia y/o Síndrome de fatiga crónica, y están asociadas a APAFIMA; si bien se han atendido en algunos casos a familiares de estos.

Este año, por las necesidades especiales surgidas, se han atendido a algunas personas de forma telefónica y/o por video llamada.

Hay que destacar que se han seguido medidas de seguridad respecto a la COVID-19.

En cuanto a sexos, este año, del total de pacientes solo tres han sido hombres; teniendo en cuenta que la prevalencia que existe es del 2% en la población masculina, podemos valorarlo como positivo. Además hemos atendido consultas puntuales a familiares y parejas en las que hemos aclarado dudas sobre la enfermedad, dado pautas de conducta y cuidado más adecuados, así como entregado material y recomendado lecturas.

En la actualidad existe una lista de espera para atención en psicología de intervención social de 11 personas, que serán atendidas en cuanto sea posible.

### METODOLOGÍA DE TRABAJO

Las personas que necesiten atención psicosocial, deberán rellenar una ficha-cuestionario de solicitud de atención psicológica, en la que además de recoger algunos datos personales se pregunta sobre algunos parámetros que pueden ayudar a la profesional encargada a determinar el grado de “urgencia” con el que se precisa la atención. Tras su lectura y valoración, la psicóloga, en cuanto tenga hueco disponible en agenda, se pone en contacto y da la cita para comenzar el trabajo.



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)  
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

Se comenzará con una entrevista de recogida de datos y elaboración de la historia de la persona atendida, realizando una valoración individualizada mediante entrevistas, además para poder valorar mejor los datos de estas primeras entrevistas, se han aplicado en los casos que así lo requerían cuestionarios y test relacionados con las necesidades detectadas o que traían ya diagnosticadas en estos pacientes. A continuación se realiza un análisis y a partir de aquí, se procede a la intervención individualizada, atendiendo todas estas variables de cada caso en particular.

La metodología de trabajo ha sido mediante colaboración activa de los y las pacientes y al finalizar cada sesión, se ponen “tareas para casa”, que serán valoradas en la siguiente sesión.

Aunque estas sesiones son individuales, siempre se ve necesario tener presente el entorno socio-familiar en el que se desenvuelven, ya que este influye en gran medida tanto en su evolución, como en el modo de “vivir” la enfermedad que padecen. En varios casos, familiares de pacientes han asistido a la terapia, en algunas ocasiones acompañando y otras en solitario, para obtener información y formación sobre la enfermedad que padece su familiar a todos los niveles, así como valorar el modo en que la enfermedad también les afecta a ellos y aprender pautas para poder manejar mejor esta situación. Cuando han conseguido estabilizar su situación en la medida de lo posible y han conseguido trabajar suficientes recursos personales, se produce el alta. En otras ocasiones se hace necesario un trabajo de acompañamiento a la persona durante más tiempo.

#### OTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN ESTE PERIODO 2021.

Se han elaborado nueve cartas informativas a personas que lo solicitaron. En ellas se especificaba valoración y trabajo que estaban llevando a cabo; para justificarlo ante otras entidades que se lo requerían.

✂ En el mes de mayo se llevó a cabo el taller “**EMOCIONES**”.  
El día 14 de mayo de 2021, en horario de 17:30 a 19:30 horas (aunque nos alargamos hasta las 20:45 horas) tuvimos este taller, en el que el principal objetivo fue aprender a conocer las emociones propias y ajenas, expresarlas y desarrollar técnicas de manejo



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](#)  
Twitter [@ApafimaOficial](#)

emocional. Se explicó cómo funcionan las emociones, que hay debajo de ellas, conocimos las diferentes emociones que podemos encontrarnos y a través de dinámicas y juegos, procuramos comprenderlas todas mejor. Visionamos varios videos para apoyar todo lo que estábamos trabajando.

✂ En el mes de noviembre, tuvimos el taller “CONSTRUYENDO NUESTRA AUTOESTIMA”.

El día 19 de noviembre en horario de 17:30 a 19:30 (aunque nuevamente nos alargamos por más de una hora) horas tuvimos este taller en el que vimos cómo se forma la autoestima, sus características, como potenciar la buena autoestima y su importancia a la hora de relacionarnos con los demás. En este taller realizamos un gran número de dinámicas de grupo para procurar interiorizar todo lo que íbamos viendo de una manera más fácil; además vimos varios videos y los analizamos y extrajimos conclusiones posteriormente. Hubo lugar para que cada participante pudiera exponer sus opiniones. La metodología del taller fue muy práctica, creando momentos de “espíritu crítico” sobre la realidad que todos y todas vivimos. Introduciendo posteriormente un espacio de debate, aclaración de conceptos, así como expresión de las vivencias de todas las personas participantes.

✂ En el mes de diciembre, realizamos el taller “APRENDIENDO A GESTIONAR LA ANSIEDAD”.

El día 10 de diciembre con horario de 17:30 a 19:30 horas (aunque terminamos pasadas las 20:30 h) en él aprendimos a distinguir que es ansiedad y algunas técnicas de manejo y control, así como de carácter preventivo.

Durante los meses de noviembre y diciembre realizamos pequeñas charlas informativas sobre “¿QUÉ ES EL VOLUNTARIADO?”, su importancia y lo que nos aporta a nivel personal; además de lo que podemos hacer en nuestra propia asociación y fuera de ella. Se atendieron todas las dudas que surgieron.

\*\*\*Todos los talleres y charlas contaron con amplia asistencia, una metodología dinámica y gran participación de las personas asistentes, así como espacio para



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](#)  
Twitter [@ApafimaOficial](#)

debatir, plantear dudas, jugar y hablar en serio de todos estos temas. Las personas participantes se llevaron material para casa para poder recordar lo trabajado seguir trabajando en el tema.

Cabe destacar que todas las asistentes mostraron en cada ocasión, su interés en que se sigan realizando este tipo de talleres en la asociación.

#### **OTRAS ACTIVIDADES SOCIALES:**

- a) Jornadas de APAFIMA 2021
  - ➔ Asesor
  - ➔ Nutricionista
  - ➔ Psicóloga
- b) Mesa Informativa Corte Inglés (11 de mayo)
- c) Curso: Aprender a decir que no.
- d) Stand en Semana de la Participación.
- e) Taller de manualidades.

El taller de manualidades se ha convertido en un clásico dentro de lo que son las actividades de APAFIMA. Como viene siendo habitual en la asociación, las manualidades no solo permiten a los enfermos de fibromialgia pasar un rato agradable y distendido, sino que además estimula la capacidad de colaboración y de participación. El objetivo de este taller es que cualquier persona, aprenda diferentes técnicas. El taller se ha desarrollado a lo largo de todo el año menos los meses de Julio y Agosto; los lunes y jueves de 17.00 a 19.30. Esta actividad no supone ningún coste para el asociado. Las clases fueron impartidas por Doña Antonia Reyes Montañés.



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)  
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA EL AÑO 2022

Este año se pretende ir retomando las actividades que, debido a la COVID-19, se fueron anulando durante las distintas fases de la pandemia.

- ➔ Reanudar los talleres en los institutos o las mesas informativas en los centros de salud, será una realidad en el 2022 siempre que las circunstancias sanitarias lo permitan.
- ➔ Continuaremos con las terapias individuales y grupales, tanto en el área de psicología como en el de fisioterapia y trabajo social.
- ➔ Las clases de manualidades seguirán impartándose los jueves a las 18:15 así como el club de lectura los primeros miércoles de cada mes a las 18:00.
- ➔ En cuanto al programa anual de talleres, se continuará con los ya iniciados y que han tenido gran acogida, enfocándolos desde una perspectiva innovadora y creativa, no repitiendo sistemáticamente, sino añadiendo, sumando y transformando creativamente para no caer en la monotonía. Entre otros, los talleres que se impartirán serán los siguientes:

✂ Frente al Espejo

✂ Soy Somos

✂ La Asertividad y la Opción del No

✂ Etc.

- ➔ Seguiremos aportando nuestro granito de arena el Día Mundial de la Fibromialgia, con nuestras Mesas informativas, la tradicional invitación de representantes de diferentes organismos a nuestra sede y la lectura del manifiesto.
- ➔ Se pretende también repetir –si lo permite la situación sanitaria- nuestras convivencias con alguna visita cultural a uno de nuestros maravillosos pueblos; el tradicional almuerzo de fin de curso en Julio y el de Navidad a finales de Noviembre.



## Memoria

## Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)  
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

- ➔ Nuestro Stand será, una vez más, uno de los que colaboren en el Paseo del Parque durante la Semana de Participación del Voluntariado y continuaremos nuestra labor de interacción con las otras asociaciones malagueñas.
- ➔ Festival de Málaga; documental sobre fibromialgia al que hemos sido invitadas a participar; taller de escritura terapéutica, son otros de los muchos proyectos que tenemos para este nuevo año que confiamos en que sea más amable que los dos últimos.

### DESGLOSE MENSUAL DE INGRESOS DEL AÑOS 2021

DESGLOSE MENSUAL DE INGRESOS DEL AÑO 2021														
CTAS.	INGRESOS	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTBRE.	OCTUBRE	NOVBRE.	DICBRE.	TOTAL
72000000	Cuotas de Asociados	3.860,00			3.740,00			3.860,00			3.720,00			15.180,00
72000001	Cuotas de Nuevos Socios	100,00		40,00	160,00	60,00	20,00	20,00	200,00		60,00			660,00
72000002	Escuela de espalda							264,00	728,00			630,00	516,00	2.138,00
72000003	Tratamiento psicología	480,00	500,00	775,00	495,00	570,00	345,00	495,00		315,00	480,00	855,00	330,00	5.640,00
72000004	Fisioterapia	750,00	915,00	1.155,00	1.080,00	1.065,00	1.110,00	975,00	165,00	1.035,00	1.120,00	1.185,00	900,00	11.455,00
72000005	Terapias													0,00
72000007	Cuota mantenim. Esc. Espalda				276,00	324,00	360,00	18,00					20,00	998,00
72000008	Taller Psicoeducacion													0,00
72000009	Huchas investigacion													0,00
72000011	Comida de Verano y Navidad													0,00
70500008	Ventas Stand													0,00
74000000	subvenc., Donaciones, varias													0,00
74000001	Subvenciones Junta Andalucía				3.757,82									3.757,82
74000002	Subvenciones Aytmt <sup>o</sup> . Málaga				437,71	154,03		2.668,11		885,00			409,04	4.553,89
74000004	Donativos	37,00										130,00	30,00	197,00
74000005	Subvenc. Coleg. Farmaceutico		500,00											500,00
74000006	Bonificaciones seg. Soc.	55,78				591,61	72,10							719,49
	<b>TOTAL INGRESOS</b>	<b>5.282,78</b>	<b>1.915,00</b>	<b>1.970,00</b>	<b>9.946,53</b>	<b>2.764,64</b>	<b>1.907,10</b>	<b>8.300,11</b>	<b>1.093,00</b>	<b>2.235,00</b>	<b>5.380,00</b>	<b>2.800,00</b>	<b>2.205,04</b>	<b>45.799,20</b>



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)  
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

### Desglose mensual de gastos del año 2021

DESGLOSE MENSUAL DE GASTOS DEL AÑO 2021														
CTAS.	GASTOS	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPT.	OCT.	NOV.	DIC.	TOTAL
62220000	Reparaciones y Conservación				302,50									302,50
62200002	Mantenimiento Pag. Web	41,14											41,14	82,28
62300000	Serv. Prof. Independientes												29,04	29,04
62300006	Canvisan Asesoría	133,10	133,10	133,10	133,10	133,10	133,10	133,10	133,10	133,10	133,10	133,10	133,10	1.597,20
62300010	Limpiezas Azaara del Sol, S.L.	217,80	217,80	217,80	217,80	217,80	217,80	217,80	169,40	217,80	217,80	217,80		2.347,40
62300011	Openlex Asistencia Legal, S.L.			60,50										60,50
62300012	Goextin, S.L.		35,09											35,09
62300013	Prolimsur Málaga, S.L.							72,60					153,49	226,09
62300014	Hermanos Lopez Pardo, S.L.							83,47						83,47
62300015	SRCL Consenur, S.L.							15,94			15,94			31,88
62300016	Fernando Carmona (Questiono)												538,07	538,07
62500001	Seguro Local			534,65										534,65
62500002	Seguro Voluntario			42,00										42,00
62600001	Comis. Serv. Bancarios	20,60	17,60	17,60	27,80	21,80	18,80	27,80	18,80	20,60	18,80	16,40	28,00	254,60
62600002	Comision abonos remesas	233,53			227,48			233,53			226,27			920,81
62800001	Telefono + internet	104,70	104,8	107,79	107,22	107,82	108,48	107,22	107,52	107,22	107,52	111,45	107,82	1.289,56
62800002	Electricidad		135,77		148,81		111,77		132,37		104,73		117,06	750,51
62800003	Agua		16,37			17,37	15,35		16,37		14,11		20,10	99,67
62900001	Comunidad propietarios	31,27	31,27	31,27	31,27	31,27	31,27	31,27	31,27	31,27	31,27	31,27	31,27	375,24
62900003	Gastos de oficina				137,85	106,88						69,70		314,41
62900004	Gastos material de rehabilitacion				94,15		92,76	228,43		127,60				542,94
62900006	Gastos. Varios				70,00									70,00
62900011	Gastos de correos											5,95		5,95
62900014	Pequeño material									69,99				69,99
63130000	Tasas	199,02					64,85							263,87
64000001	Sueldos y salarios	2.247,90	2.247,90	2.247,90	2.088,36	2.830,67	2.501,93	2.186,45	2.095,49	1.967,33	2.748,75	2.898,56	2.898,56	28.959,80
64200000	Seguridad Social a Cgo. Empresa	724,68	724,68	724,68	693,97	750,06	641,90	657,16	698,83	630,56	882,17	929,95	929,95	8.988,59
64900001	Prevención de Riesgos Laborales				107,10			143,31			143,33			393,74
65000001	Pecibos Impagados												380,00	380,00
66900001	Comisi. Devoluc. De Recibos	42,35			12,10			30,25				30,25		114,95
681	Amortización Anual												1.053,33	1.053,33
	<b>TOTAL GASTOS</b>	<b>3.996,09</b>	<b>3.664,38</b>	<b>4.117,29</b>	<b>4.399,51</b>	<b>4.216,75</b>	<b>3.938,01</b>	<b>4.168,33</b>	<b>3.403,15</b>	<b>3.235,48</b>	<b>4.713,78</b>	<b>4.444,43</b>	<b>6.460,93</b>	<b>50.758,13</b>

INGRESOS	GASTOS	PERDIDAS/GANACIAS
45.799,20	50.758,13	-4.958,93



Memoria

Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)  
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

## PREVISIÓN DE GASTOS E INGRESOS PARA EL AÑO 2022

### Previsión de gastos

En el año 2022 ya hemos visto como han aumentado tanto los seguros sociales como otros gastos corrientes para el mantenimiento de la asociación: luz, limpieza, comunidad y en general todos los necesarios para el normal funcionamiento.

El gasto aproximado para el año 2022 será el siguiente:

CONCEPTO DEL GASTO	IMPORTE
Nómina del personal	36.000.-
Seguridad Social	13.900.-
Gestoría y Asesoramiento	1.620.-
Comunidad	465.-
Teléfono	1.400.-
Material y gasto de oficina	900.-
Material fisioterapia	650.-
Limpieza sede	2.600.-
Suministro de agua	280.-
Seguro de sede y seguro voluntariado	650.-
Mantenimiento de sede	400.-
Electricidad	1.600.-
Prevención de riesgos laborales	400.-
Gastos bancarios por emisión y devolución de remesas.	1.670.-
Gastos varios	400.-
<b>TOTAL GASTOS</b>	<b>62.935.-</b>



## Memoria

## Apafima 2021

Psj. Poeta Safo de Lesbos, 2  
29012 Málaga  
Telfs 952 21 79 86/ 686 205 218  
Web [www.apafima.org](http://www.apafima.org)  
E- mail [apafima@yahoo.es](mailto:apafima@yahoo.es)  
Facebook [Apafima](https://www.facebook.com/Apafima)  
Twitter [@ApafimaOficial](https://twitter.com/ApafimaOficial)

### Previsión de ingresos:

Se prevé que la Asociación continúe creciendo en cuanto al número de personas asociadas, y que como consecuencia haya una mayor afluencia de asociadas/os en las terapias que ofrecemos.

Con respecto a las subvenciones en este ejercicio se espera una disminución de las mismas debido a que hemos perdido las procedentes de la Junta de Andalucía. Esperamos que para final de año se hayan podido recuperar parte de ellas.

CONCEPTO DE INGRESOS	IMPORTE
Por cuotas de socias/os	15.500.-
Por nuevos socias/os	600.-
Por tratamientos	20.000.-
Por subvenciones	4.600.-
<b>TOTAL INGRESOS</b>	<b>40.700.-</b>