# MEMORIA 2021

# PROGRAMA TERMAL Balneario LAIAS CALDARIA, Orense

*En 2021, por fin pudimos retomar nuestro Programa Termal anual en el Balneario de Laias Caldaria, en Orense.*

*Salud y Ocio se combinan a la perfección: Naturaleza, Gastronomía, Cultura, ... todo ello en muy buena compañía*.

# ÍNDICE


- 1. PRESENTACIÓN.
  - 1.1. ¿Quiénes somos? .....Pág. 4
  - 1.2. Objetivos .....Pág. 7
  - 1.3. Logros .....Pág. 10
  - 1.4. Delegaciones .....Pág. 11
  - 1.5. Recursos .....Pág. 12

- 2. MEMORIA DE ACTIVIDADES 2021
  - 2.1. Reuniones .....Pág. 15
  - 2.2. Eventos en los que participó L.A.R. .....Pág. 20
  - 2.3. Servicios a Socios .....Pág. 23
  - 2.4. Convenios de Colaboración .....Pág. 27
  - 2.5. Campaña Divulgativa .....Pág. 30

*Programa de Ejercicio Físico de L.A.R., impartido por Dña. Orfelina Antolín, en el Centro Municipal de Asociaciones de Avilés.*

*Programa de Ejercicio Físico Adaptado de L.A.R., impartido por Dña. Orfelina Antolín, en el Hotel de Asociaciones Sociosanitarias de la Avenida de Galicia, en Gijón.*

# 1. LA LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA.

## 1.1. ¿QUIÉNES SOMOS?

La *Liga Reumatológica Asturiana*, **DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA**, es una asociación que **inició su andadura en el año 1998,** ante las carencias que en esos momentos sufrían las personas afectadas por reumatismos en Asturias, debido tanto a la falta de especialistas como a la falta de recursos adecuados para cubrir las necesidades de este colectivo.

La Liga Reumatológica, que cuenta ya con **cerca de 2.600 socios y socias**, pretende adherir a todas las personas con enfermedades reumáticas del Principado de Asturias, con el fin de informarles y asesorarles tanto a nivel asistencial, como laboral, psicológico o social, además de ofrecerles actividades terapéuticas y de reivindicar sus derechos y necesidades.

*Dña. Mª Jesús García y Dña. Julia Martínez, delegadas de L.A.R. en Mieres, en la comida de convivencia durante la **VI Jornada de Voluntariado y Participación Social del Caudal,** celebrada 27 de Noviembre en Mieres.*

La Liga Reumatológica Asturiana es **socia de destacadas organizaciones nacionales e internacionales**:

- **IAPO (Alianza Internacional de Organizaciones de Pacientes**), alianza mundial única que representa a pacientes de todas las nacionalidades para promover un modelo de atención de salud en todo el mundo centrado en el paciente.

- **SED (Sociedad Española del Dolor**), asociación profesional, multidisciplinar y sin ánimo de lucro, fundada en 1990 con la intención de promover trabajos científicos sobre los mecanismos y el tratamiento del dolor, sensibilizar a la sociedad sobre esta problemática y fomentar la mejora constante en la valoración y la terapia de los pacientes que sufren dolor.

- **SEFIFAC (Sociedad Española de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica),** asociación científica de ámbito estatal, multidisciplinar y sin ánimo de lucro, que tiene por objeto fomentar el estudio, la investigación, el diagnóstico y tratamiento de estas enfermedades, ayudando a la difusión del conocimiento y la interacción entre profesionales.

En el **área de la investigación**, la Liga Reumatológica Asturiana conocedora de la investigación realizada durante los últimos años por el **Área de Inmunología de la Universidad de Oviedo en colaboración con el Servicio de Reumatología del Hospital Universitario Central de Asturias**, sobre diversos aspectos de la Artritis Reumatoide, viene apoyando desde el 2013 los proyectos llevados a cabo por este equipo investigador. Los resultados derivados de este proyecto sin duda serán de gran interés para el conocimiento de esta patología y contribuirán a mejorar la calidad de vida de los pacientes.

**Las asociaciones son muy importantes** para lograr el reconocimiento y la integración de los enfermos y enfermas. Surgen de la necesidad de estas personas y sus familiares de compartir experiencias, problemas comunes y buscar soluciones todos juntos. El conocer a más gente con los mismos problemas y poner en común su propia experiencia es de gran ayuda para los afectados y afectadas. A partir de ahí, la agrupación de los pacientes en las distintas asociaciones, permite luchar con un mayor apoyo a la hora de concienciar y sensibilizar a la sociedad respecto de su enfermedad.

*Video de L.A.R. reproducido a través del canal de YouTube, durante la celebración On-Line de la Feria Avilesina de Asociaciones 2021, que tuvo lugar el 20 de mayo.*

**El no sentirse solo, recibir apoyo y comprensión de otras personas con problemas similares, es una ayuda importantísima**, que raramente puede recibir de nadie más, puesto que el médico, por muy buena voluntad que tenga, no tiene tiempo.

Gracias a las confederaciones, federaciones y asociaciones, las voces y quejas de los pacientes llegan hasta los foros científicos, donde iba siendo necesario que llegaran las opiniones de las personas enfermas. Son estas organizaciones las **responsables de velar para que las personas afectadas estén representadas y su voz se escuche** y para que dispongan de la mejor información posible para que puedan adoptar decisiones de calidad.

## 1.2. OBJETIVOS.

La Liga Reumatológica Asturiana, tiene como objetivo principal **mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por reumatismos y sus familias,** lo que lleva a cabo a través del **SERVICIO DE ATENCIÓN INTEGRAL ESPECIALIZADO,** dividido en los siguientes programas de actividades:

- PROGRAMA "INFORMACIÓN, ASESORAMIENTO Y APOYO": se ofrece **asesoramiento y apoyo social, psicológico, legal y laboral**, mediante atención personalizada desde nuestras seis delegaciones.

- PROGRAMA "PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA DE LAS PERSONAS AFECTADAS POR REUMATISMOS": se organizan actividades terapéuticas, de prevención y/o rehabilitación, física y psicológica, como **Charlas-Taller de Terapia Psicológica, Programa de Ejercicio Físico Adaptado, Baile adaptado, Programa Termal en Balneario, Fisioterapia Acuática, Pilates terapéutico, Taller de Tai Chi adaptado, Grupos de Autoayuda**.

- PROGRAMA "SENSIBILIZACIÓN Y CONCIENCIACIÓN": se organizan **charlas y conferencias** informativas, sobre las enfermedades reumáticas, últimos estudios e investigaciones, tratamientos alternativos, hábitos de vida saludables, etc., con la participación de destacados especialistas en estas patologías, y se lleva a cabo una campaña divulgativa constante, mediante la elaboración y difusión de numeroso **material divulgativo,** la colaboración de los **medios de comunicación,** la página **web** de la asociación y las **redes sociales.**

- PROGRAMA "OCIO Y TIEMPO LIBRE": conocedores de lo positivo de las relaciones sociales en personas afectadas por estas enfermedades, que por ser incapacitantes conllevan un importante aislamiento social, se organizan diversos **viajes, excursiones y encuentros** a lo largo del año, y se organizan **talleres artísticos,** como costura o baile.

**Lamentablemente, debido a la crisis sanitaria originada por la covid-19, no se ha podido llevar a cabo con normalidad las actividades programadas.**

*Charlas-Taller de Terapia cognitiva-conductual*

Finalmente, **representamos los intereses de todas las personas afectadas por reumatismos** de Asturias (más de 200.000), ante la Administración Local, Autonómica y Nacional. Nuestras **demandas** son:

- Formación de los Médicos de Atención Primaria en las enfermedades reumáticas. Esta sería la forma de obtener una **correcta derivación al especialista** correspondiente, evitando diagnósticos tardíos y riesgos de hospitalización por la toma masiva de antiinflamatorios.

- Mayor coordinación de Atención Primaria con las Unidades de Reumatología. Esto ayudaría a la obtención de un **diagnóstico precoz y a un seguimiento adecuado** del enfermo/a, aumentando así su calidad de vida.

- Equipos Multidisciplinares para tratar estas patologías: Reumatología, Psicología, Trabajo Social, Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Medicina interna y Enfermería.

- Reducción del tiempo de espera para la realización de pruebas diagnósticas.

- Creación de Unidades de Reumatología en las Áreas Sanitarias de Asturias que aún no cuentan con este Servicio.

- Creación de Unidades de Reumatología Pediátrica en todos los Hospitales asturianos.

## 1.3. LOGROS.

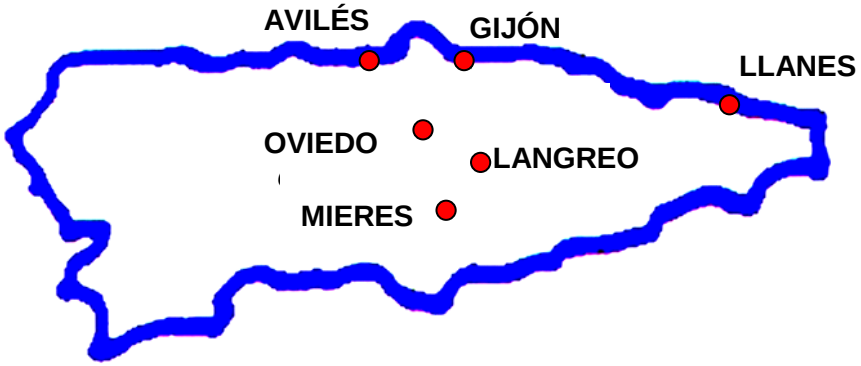
**Más de 15.000 personas han sido atendidas este año 2021,** desde nuestras seis delegaciones, en persona, por teléfono, mail o a través de las redes sociales, reflejo de la necesidad que tiene este colectivo de ser atendido e informado adecuadamente.

Gracias al esfuerzo y empeño de nuestros voluntarios y voluntarias, hemos alcanzado destacados logros, como conseguir el **aumento de la plantilla de reumatólogos** en esta Comunidad Autónoma, pasando de 3 a 17, con la recogida de más de 100.000 firmas. Continuamos trabajando para **que se cubran todas las Áreas Sanitarias** que aún carecen de Servicio de Reumatología.

L.A.R., junto a la Asociación Española contra la Osteoporosis (AECOS), durante su legislatura como miembros de la Junta Directiva de CONFEPAR (Confederación Española de Personas Afectadas por Reumatismos), y tras varias reuniones con el Ministerio de Sanidad, lograron la puesta en marcha de un **Plan Estratégico Nacional de enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas**, **aprobado por el Pleno del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, el 20 de diciembre de 2012**.

*Grupo de socios y socias de LAR, durante una de las clases de Tai Chi, en el Parque Ferrera de Avilés.*

## 1.4. DELEGACIONES.




La Liga Reumatológica Asturiana ofrece a sus socios y socias, y a toda persona interesada, una atención personal desde su sede central, en Avilés, así como desde sus delegaciones en Oviedo, Gijón, Langreo, Mieres y Llanes:

| LOCALIDAD | DIRECCIÓN | TFNO. | HORARIO |
|---|---|---|---|
| **AVILÉS (sede)** | C/Gutiérrez Herrero, 4 – Bajo. | 985.51.23.09<br>684.60.75.71 | Lunes a Viernes, de 10 a 14 h. |
| **OVIEDO** | Centro Social de Ventanielles<br>Pza. Lago Enol, s/n (Edif. Principal) | 985.51.23.09<br>684.60.75.71 | Jueves, de 17 a 19 h. |
| **GIJÓN** | Hotel de Asociaciones<br>Avda. de Galicia, 62. Local 11 | 985.51.23.09<br>684.60.75.71 | Martes, de 17 a 19 h. |
| **LANGREO** | Hotel de Servicios Sociales<br>Pza. La Barquera, s/n – La Felguera | 985.51.23.09<br>684.60.75.71 | Lunes, de 16 a 18 h. |
| **MIERES** | C/Valeriano Miranda, 11 – 1º Int. | 985.51.23.09<br>684.60.75.71 | Miércoles, de 17 a 19 h. |
| **LLANES** | Edificio de Las Escuelas.<br>Casino de Poo. | 696.14.89.62 | Viernes, de 17:30 a 19:30 h. |

## 1.5. RECURSOS.

### ➢ Recursos Económicos:

- **Cuota de socios/as.**

  Se destina principalmente a la organización de actividades para los socios y socias, y para hacerles llegar toda la información que la asociación posee sobre las enfermedades reumáticas, y los servicios y actividades a los que puede acceder.

- **Entidades públicas.**

  - **Gobierno del Principado:**
    - Consejería de Salud
    - Consejería de Derechos Sociales y Bienestar

  - **Ayuntamientos**: - Avilés - Castrillón - Corvera
    - Gijón - Oviedo - Mieres
    - Langreo - Llanes

- **Entidades privadas.**

  - **Laboratorio Abbvie.**
  - **Laboral Kutxa.**
  - **Fundación Caja Rural.**
  - **Fundación La Caixa.**

*Viaje a La Mancha, del 16 al 21 de octubre*

A través de subvenciones anuales, estos organismos nos ayudan en la **realización de actividades y proyectos destinados a las personas afectadas por reumatismos** así como en el **mantenimiento de las seis oficinas** que la Liga Reumatológica Asturiana tiene para la atención al público.

A pesar de la inestimable ayuda que la Liga Reumatológica Asturiana recibe, son demasiados los proyectos que esta asociación desearía ofrecer a sus socios y socias, y que resultarían tan beneficiosos para mejorar su calidad de vida, pero que no se pueden llevar a cabo por **falta de más recursos económicos**.

## ➢ Recursos Humanos:

La Liga Reumatológica Asturiana concentra toda la gestión administrativa en su sede central de Avilés:

- Atención diaria, personal, telefónica, vía mail y a través de las redes sociales, a socios, familiares y cualquier persona que necesite asesoramiento a cualquier nivel: legal, psicológico, social, médico y laboral.

- Diseño, organización y difusión de las actividades.

- Elaboración de documentación variada como memorias, revistas, dossiers informativos, proyectos para subvenciones, etc.;

- Todas las labores administrativas generadas por el normal funcionamiento de la asociación.

Para desarrollar estas tareas, la Liga Reumatológica Asturiana cuenta con un **Equipo Técnico** integrado por una Administrativa y una Auxiliar Administrativa, que desempeñan su trabajo todos los días de 10:00 a 14:00 h.

También cuenta con una **Trabajadora Social**, responsable del asesoramiento social y laboral, que desarrolla su labor en la sede central de Aviés y en las delegaciones de Oviedo y Gijón.

Hay que destacar también la labor inestimable que desarrollan las personas que integran la **Junta Directiva, órgano de gobierno de la Liga Reumatológica Asturiana y el resto de voluntarios y voluntarias** que dedican su tiempo y esfuerzo a colaborar, en la medida de sus posibilidades, con esta asociación.

# 2. MEMORIA DE ACTIVIDADES 2021.

## 2.1. REUNIONES.

**14 de enero:** **Reunión de los Consejos de Participación Ciudad de Zona**, de los que L.A.R. forma parte, para exponer el resumen de las Fases I y II del Plan de Movilidad Urbana Sostenible de Avilés, y explicar el Plan de acción de la Fase III, a cargo de la Concejalía de Movilidad y la empresa redactora PMUS Vecto, celebrada de forma telemática.

**10 de febrero:** **Reunión de Asociaciones con la responsable territorial de Acción Social de la Fundación CaixaBank**, Dña. Sonia Sáenz, para informar sobre la Convocatoria de ayudas de la Fundación destinada a la promoción de la autonomía personal y a la atención al envejecimiento, a la discapacidad y a la enfermedad, celebrada de forma telemática.

*Charla-Taller impartida por la Psicóloga Dña. Marisol Delgado, para los socios y socias del Concejo de Oviedo.*

**18 de febrero:** **Reunión del grupo de trabajo de Aportación de Presupuestos de los Consejos de Zona de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés**, del que L.A.R. forma parte, para la preparación de la reunión plenaria de dichos Consejos de Zona, para continuar con el seguimiento de las medidas prioritarias de años anteriores y establecer el calendario del ciclo de aportación al presupuesto del 2021, celebrada de forma telemática.

**11 de marzo:** **Reunión del grupo de trabajo de Movilidad de los Consejos de Zona de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés**, con los representantes de las Asociaciones y otras entidades, para conocer la opinión sobre las aportaciones ciudadanas recogidas por los Consejos de Zona sobre el Plan de Movilidad Urbana Sostenible de Avilés, celebrada de forma telemática.

**15 de marzo:** **Reunión de la Asamblea General anual de la Liga Reumatológica Asturiana,** para la presentación de presupuesto y actividades del 2021 y la aprobación de las cuentas y memoria de actividades del 2020, en el salón de actos del Centro Municipal de Arte y Exposiciones de Avilés.

**17 de marzo:** **Reunión del Plenario de los Consejos de Zonas de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés**, en los que L.A.R. participa, para tratar diversos asuntos como los Presupuestos municipales para el 2022, las aportaciones al Plan de Movilidad Urbana Sostenible de Avilés y el Plan de Voluntariado, celebrada de forma telemática.

**30 de marzo:** **Reunión de la Asamblea General de la comunidad del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias de Gijón,** de la que L.A.R. forma parte, para la presentación de cuentas y actividades del 2020, la aprobación de las cuentas y memoria de actividades del 2021, celebrada de forma telemática.

**28 de abril:** **Reunión del grupo de trabajo de Aportación de Presupuestos de los Consejos de Zona de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés**, del que L.A.R. forma parte, para la preparación de la reunión plenaria de dichos Consejos de Zona, visualizar y clasificar las propuestas recibidas, celebrada de forma telemática

**20 de mayo:** **Reunión con la Diputada de la Junta del Principado de Asturias, Dña. Reyes Fernández**, para presentarle las demandas y necesidades de la Asociación y de las personas afectadas por reumatismos a las que representa, celebrada en la sede central de LAR en Avilés.

**30 de junio:** **Reunión del Plenario de los Consejos de Zonas de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés**, en los que L.A.R. participa, para tratar diversos asuntos como el Plan sobre Drogas y Adicciones de Avilés y el Proyecto "Avilés ciudad amigable con las personas mayores", entre otros asuntos, celebrada de forma telemática

*De izda. a dcha.: Isabel Martín, Presidenta de LAR; Reyes Fernández, Diputada de la Junta del P.A.; Mónica Lozano, Vicepresidenta de LAR y Silvia Pozo, Trabajadora Social de LAR, durante la reunión mantenida en la sede de LAR de Avilés.*

**14 de sept.:** **Reunión de los representantes de las entidades del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias Avenida de Galicia, de Gijón**, para la organización de las IX Jornadas de Puertas Abiertas del Hotel, celebrada de forma telemática.

**20 de oct.:** **Reunión del Consejo de Participación de Ciudad de Zona 3**, del que L.A.R. forma parte, para estudiar las propuestas viables para el presupuesto del 2022 y la elección de los representantes de los Consejos de Zona en otros Consejos Sectoriales, entre otros asuntos, celebrada en el Centro Municipal de Asociaciones de El Arbolón, en Avilés.

**22 de oct.:** **Reunión de la Mesa Local de Voluntariado de Avilés,** de la que LAR forma parte**,** para debatir la propuesta de modificación de las bases reguladoras del Reconocimiento a la Labor Voluntaria en el Municipio de Avilés., celebrada en el salón de actos del Edificio de Servicios Universitarios de Avilés.

**25 de oct.:** **Reunión de los representantes de las entidades del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias Avenida de Galicia, de Gijón**, para continuar con la organización de las IX Jornadas de Puertas Abiertas del Hotel, celebrada de forma virtual.

**2 de nov.**: **Reunión de las Asociaciones de Mieres del ámbito social, de salud y de igualdad,** donde participaron las delegadas de L.A.R. en Mieres, organizada desde el Área de Servicios a la Ciudadanía del Ayuntamiento de Mieres, con el apoyo técnico de la empresa "La Caracola, Iniciativas Sociales", para analizar los procesos de participación social y ciudadana, celebrada en el Auditorio de la Casa de Cultura de Mieresl

**10 de nov.**: **Reunión con la Plataforma por los Servicios Públicos de la Comarca de Avilés,** para la valoración sobre la sanidad pública de las personas y entidades participantes, con objeto de promover la movilización social y profesional por un atención primaria pública, accesible y de calidad, celebrada en el Centro Municipal de Asociaciones de El Arbolón, en Avilés.

**1 de dic.:** **Reunión de la Mesa Local de Voluntariado de Avilés,** de la que LAR forma parte**,** para la valoración de las candidaturas presentadas al "Reconocimiento a la Labor Voluntaria en el Municipio de Avilés., celebrada en el salón de actos del Edificio de Servicios Universitarios de Avilés.

## 2.2. EVENTOS EN LOS QUE PARTICIPÓ L.A.R.

**11 de mayo:** **Presentación de la Campaña "Voluntariado de Avilés, un pequeño gesto para una gran labor ¿Te apuntas?"**, organizada por la Mesa Local de Voluntariado del Ayuntamiento de Avilés, de la que L.A.R. forma parte, de mano del Concejal de Participación Ciudadana D. Jorge Luis Suárez Alonso, celebrada de forma telemática.

*Clase de Tai Chi adaptado de LAR, impartida por Jose Luis Monforte.*

**12 de mayo:** **Conmemoración del Día Mundial de la Fibromialgia y la Fatiga Crónica**, con la difusión de varios videos en Facebook y en la web de L.A.R., con contenidos muy interesantes sobre terapias que han demostrado ser muy efectivas en la mejora de la calidad de vida de las personas que padecen estas enfermedades:

- **"Cultivando Bienestar".** Una mirada práctica a los beneficios del Tai chi adaptado a enfermedades reumáticas, desde el punto de vista de la ciencia médica, en términos sencillos y fáciles de entender, de manos del experto instructor de Tai Chi, D. José Luis Monforte, colaborador de LAR.
-

- **“Música y bienestar contra la fibromialgia “.** Dña. Orfelina Antolín, monitora de las Clases de Baile Adaptado de L.A.R., nos explicará cómo los movimientos acompasados al ritmo de la música, nos ayudan a mantenernos en forma de una manera muy amena y divertida.
- **“Sesiones de grupo que fortalecen“.** Dña. Marisol Delgado, Psicóloga responsable de impartir las charlas-taller de terapia psicológica de L.A.R., nos hablará sobre la importancia de conseguir una buena salud psicológica para ayudar a afrontar la enfermedad, y donde se recogerán también los testimonios de socias que participan habitualmente en estos talleres.
- **“La importancia del ejercicio y movimiento articular en la fibromialgia“.** Dña. Orfelina Antolín, monitoria del programa de ejercicio físico de L.A.R., nos hablará sobre los beneficios del ejercicio físico adaptado y dirigido, para ayudar a aliviar el dolor, mejorar la flexibilidad y tonificar el cuerpo.

**15 de mayo**: **VII Encuentro de Asociaciones “Un Caudal de Proyectos”,** organizado por el Centro de Voluntariado y Participación Social del Área VII, para conocer los proyectos de actividades de las Asociaciones de la zona de Aller, Lena y Mieres, celebrado en la Casa de Cultura “Teodoro Cuesta” de Mieres.

**20 de mayo:** **Encuentro Virtual de la V Feria Avilesina de Asociaciones (FAVA),** a través del canal del Ayuntamiento de Avilés en YouTube, donde numerosas Asociaciones avilesinas, entre las que se encuentra LAR., explicaron las actividades llevadas a cabo durante el último año, así como los fines y causas que mueven a cada entidad. La alcaldesa Mariví Monteserín intervino en la apertura del encuentro digital, y el concejal de Participación Ciudadana, Jorge Luis Suárez, claursuró el evento.

**24 de sept.:** **Encuentro del Voluntariado Avilés 2021,** organizado por la Concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés en colaboración con la Plataforma del Voluntariado de Asturias, celebrado en el Pabellón de Exposiciones de la Magdalena, en Aviles.

**27 de nov.**: **VI Jornada de Voluntariado y Participación Social del Caudal,** espacio para compartir y motivarse en postpandemia, organizado por el Centro de Voluntariado y Participación Social del Área VII, (zona de Aller, Lena y Mieres), celebrado en la Asamblea Local de Cruz Roja Mieres, con comida posterior de convivencia de las personas y entidades participantes.

**16 de dic.:** **Acto de entrega del "Reconocimiento a la Labor Voluntaria del Año 2021"** del Ayuntamiento de Avilés, en la Casa Municipal de Cultura de Avilés.

**14-18 de dic.:** **VIII Jornadas de Puertas Abiertas del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias Avenida de Galicia,** bajo el lema "Las Asociaciones responden en tiempos de pandemia", celebradas de forma virtual, con la participación de las Asociaciones que cuentan con delegación en el Hotel.

*Orfelina Antón, monitora de las clases de ejercicio y baile adaptado de LAR, con una de las socias participantes.*

## 2.3. SERVICIOS A SOCIOS.

**Atención al público**

La asociación ofrece a las personas con enfermedades reumáticas y a sus familias, asesoramiento, orientación y apoyo a todos los niveles, todos los días en la sede central de **Avilés**, y un día a la semana, en las delegaciones de **Oviedo, Gijón, Langreo, Mieres y Llanes**. A lo largo de este año han sido atendidas **más de 15.000 personas**, derivadas en muchos casos de los propios Servicios de Salud y Centros Sociales.

**Asesoramiento Social y Laboral**

La Trabajadora Social, Dña. Silvia Pozo Castro, se encargó del programa de orientación y apoyo social de la Liga Reumatológica Asturiana, ofreciendo todo tipo de información sobre ayudas económicas, certificados de minusvalía, recursos sociales, etc.

Además, complementa esta labor, con un servicio de acompañamiento laboral para personas con discapacidad derivada de una enfermedad reumática, que favorezca la inserción laboral a través de un itinerario personalizado, adaptado a las necesidades y capacidades de la personas afectadas, la demanda actual del mercado de trabajo y mediante el establecimiento de un trabajo en red de colaboración y coordinación con todos los agentes implicados en el proceso.

Esta labor se llevó a cabo en la sede central de **Avilés**, y en las delegaciones de **Oviedo y Gijón.**

**Asesoramiento Legal**

El abogado D. Eduardo López Suárez, especialista en Derecho Laboral y Seguridad Social, nos ofrece este servicio todo el año, desde sus despachos de **Oviedo y Avilés.**

**Charlas-Taller de Terapia Psicológica.**

Terapia impartida por la Psicóloga Dña. Marisol Delgado Artime, donde se trabaja desde la perspectiva de la psicología cognitivo-conductual, logrando disminuir las tensiones, el estrés y la ansiedad generados por el dolor que sufren diariamente los enfermos y enfermas reumáticos. Estos talleres se impartieron en **todas las delegaciones**, con carácter mensual, de forma gratuita. De febrero a junio se impartieron en formato on-line, y a partir de septiembre, de forma presencial.

**Programa de Ejercicio Físico adaptado**

Clases de ejercicio físico, regular y progresivo, adaptado a las necesidades y limitaciones de las personas afectadas por reumatismos, dirigido a mejorar y retrasar el avance de la enfermedad, impartidas por expertos monitores y fisioterapeutas. De febrero a junio se impartieron en formato on-line, y a partir de septiembre, de forma presencial en las delegaciones de L.A.R. de **Avilés y Gijón**.

**Taller de Tai Chi adaptado**

L.A.R. ofrece a sus asociados y asociadas esta disciplina oriental, que consiste en movimientos lentos acompañados de respiración profunda y natural, enfocando la atención en las sensaciones corporales, con numerosos beneficios para la salud. De febrero a junio esta actividad se impartió en formato on-line, y a partir de septiembre, de forma presencial en **Avilés,** en sala y al aire libre, en el Parque Ferrera.

**Baile adaptado**

Movimientos suaves acompasados al ritmo de la música, tonifica el cuerpo, disminuye el dolor, combate la depresión y el estrés, ayuda a quemar calorías, etc. Actividad muy saludable y divertida, De febrero a junio se impartió en formato on-line, y a partir de septiembre, de forma presencial en las delegaciones de L.A.R. de **Avilés y Gijón**.

| | |
|---|---|
| **Pilates terapéutico adaptado** | Ejercicios coordinados con la respiración y con técnicas de concentración y relajación, que ayudan a mantener una higiene postural correcta y así prevenir o aliviar dolores, manteniendo y mejorando la flexibilidad. Sesiones semanales personalizadas e individuales o en grupos de 2-3 personas, de febrero a junio y de septiembre a noviembre, en las delegaciones de L.A.R. de **Avilés y Oviedo**. |
| **Terapia Acuática** | Programa específico para personas afectadas por reumatismos, impartido por fisioterapeutas, dirigido a reducir el dolor, mejorar la movilidad articular y fortalecer la musculatura afectada, impartido en la Unidad de Terapias Acuáticas del **Sanatorio Fundación Adaro, en Langreo**. |
| **Circuito de Salud en "Gold Place Spa" (Hotel NH de GIJÓN)** | Circuito de spa, acompañado del monitor/fisioterapeuta, en grupos de 2 personas, que consiste en 15 minutos de ejercicio moderado (trabajo aeróbico y trabajo de tonificación) y 1 hora de spa. |
| **Terapias Termales en Balneario** | L.A.R. organiza tres viajes al año al **Hotel Balneario de LAIAS CALDARIA (Orense)**, donde los/as socios/as y sus familias pueden disfrutar de los beneficios termales en sus instalaciones. Este año, no pudo llevarse a cabo**.** |
| **Grupo de Autoayuda *"Compartiendo es mejor".*** | Reuniones semanales de soci@s, donde se llevan a cabo actividades como costura, punto, etc., compartiendo experiencias en un ambiente distendido que favorece la creación de redes sociales. Se llevan a cabo en las delegaciones de **Gijón y Llanes**, de forma gratuita. A partir de marzo, cancelados. |
| **Programa de Ocio y Tiempo Libre** | Tras el parón por la pandemia, L.A.R. organizó un precioso viaje a la Mancha, siguiendo la Ruta del Quijote, del 16 al 21 de octubre, donde participaron 32 personas. |

**Página WEB**

Ante la importancia de los recursos y de la información que existe en Internet, la Liga Reumatológica Asturiana presta especial importancia a su página web www.ligareumatologicaasturiana.com. Sus contenidos se actualizan de forma constante, proporcionando información útil y directa sobre actividades y eventos que organiza L.A.R., y sobre noticias relacionadas con salud.

**Redes Sociales**

L.A.R. está presente en las redes sociales, a través de sus cuentas de facebook y twitter.

**Comunicaciones**

Se han realizado más de 8.000 envíos por correo ordinario y/o mail, con todo tipo de documentación para los socios y socias, familiares o personas interesadas en el mundo de las enfermedades reumáticas.

*Visita de LAR al Corral de Comedias de Almagro, en Ciudad Real, dentro del itinerario del viaje a La Mancha.*

## 2.4. CONVENIOS DE COLABORACIÓN.

Importantes descuentos para los socios y socias de L.A.R., con el carnet de socio/a, en numerosas entidades, servicios y productos, gracias a los convenios de colaboración que la Asociación mantiene con numerosos establecimientos y profesionales

| FISIOTERAPIA, MASAJES Y TRATAMIENTOS CORPORALES | |
|---|---|
| **Avilés** | FISIOTERAPIA AUSEVA |
| | FISIOTERAPIA KIAORA |
| | FISIOTERAPIA MARIO SÁNCHEZ |
| **Gijón** | CENTRO DE FISIOTERAPIA “ÁLVAREZ & TUÑÓN” |
| | CLÍNICA DE FISIOTERAPIA “CUATRO CAMINOS” |
| **Laviana** | CENTRO DE TERAPIAS MANUALES CARMEN BUELGA. |
| **Oviedo** | CENTRO TERAPÉUTICO ROSAL. |
| | CENTRO DE MASAJES ALTHAEA. |
| | CLÍNICA “NUEVE DE MAYO”. |
| | CLÍNICA GALENDE. |

| SPA´S, HOTELES Y BALNEARIOS | |
|---|---|
| **Avilés** | URH ZEN BALAGARES SPA |
| **Benia de Onís** | HOTEL SPA MARIA MANUELA |
| **Oviedo** | BALNEARIO OVIEDO SPORT |
| **Soto del Barco** | HOTEL SPA PALACIO DE LA MAGDALENA |
| **Otros** | MONTEPÍO Y MUTUALIDAD DE LA MINERIA. Apartamentos |
| | HOTELES Y BALNEARIOS CALDARIA. Orense. |
| | HOTEL AUGUSTA SPA RESORT. Sanxenxo (Pontevedra). |
| | OCA HOTELS**,** en Asturias, Galicia, Castilla y León, Brasil. |

| SALUD | |
|---|---|
| **Avilés** | ORTOPEDIA JARDÓN. |
| | FONOMEDICAL Centros Audiológicos |
| | P F S – CLÍNICA PODOLÓGICA. |
| | ÓPTICA ARMANDO |
| | "JARDÍN ETERNO". Centro de Tai Chi. |
| | SANASANA PARAFARMACIAS |
| | ACD REHABILITACIÓN – CENTRO DE DÍA |
| | PREVITALIA MÉDICA- Centro Médico y de Diagnóstico Avanzado |
| | CLINIX Análisis Clínicos |
| | CLÍNICA DENTAL MACHÍN CAVALLÉ |
| | CLÍNICA DENTAL DRA. CACHERO |
| **Gijón** | ORTOPEDIA GIJÓN |
| | PODÓLOGO Yannick Martínez Torre |
| | CLÍNICA DENTAL LASERDENTAL. |
| | NEUROFUNCIÓN Unidad Funcional de Mano. Rehabilitación |
| | ACD REHABILITACIÓN |
| | CLÍNICA DENTAL MACHÍN CAVALLÉ |
| **Mieres** | ORTOVIDA XXI. Gabinetes de Audiología, Ortopedia y Podología. |
| | CLÍNICA DENTAL CAUDAL |
| **Llanes** | CLÍNICA LLANES Centro Médico. |
| **Lugones** | ACD REHABILITACIÓN |
| **Oviedo** | OVIDA Centro Integral de Atención a la Dependencia |
| | TMA Tu Mayor Amigo – Soluciones personalizadas |

| OTROS | |
|---|---|
| **Avilés** | PERFUMERÍA “CALA” |
| | GRETA JOYAS. |
| | KEKOS Puericultura |
| | TAFILETE Bolsos y Complementos |
| | ASESORES BEGOÑA GARCÍA. |
| | ANTONIO Joyería – Relojería |
| | YAÑEZ ASESORES. |
| | SANDRA MARQUÉS ZAPATOS |
| | CRESPORT. Calzado deportivo. |
| | COLCHONERÍA MASPALOMAS. |
| **Gijón** | ELECTROPARQUE MIELE Electrodomésticos |
| | TALLER MECÁNICO ECUADOR |

Podéis consultar en nuestra web todos los datos de contacto.

## 2.5. CAMPAÑA DIVULGATIVA.

### MATERIAL DIVULGATIVO.

La Liga Reumatológica Asturiana distribuye periódicamente folletos, hojas informativas y carteles, en centros de salud, hospitales, farmacias, asociaciones y otras entidades de todo el Principado de Asturias.

DESPUÉS DE CUMPLIMENTAR TODOS LOS DATOS ENVIAR A:

**L.A.R.**

**LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA**

C/ Gutiérrez Herrero, 4 - bajo
33402 AVILÉS

CERTIFICADO

**COLABORADORES**

Gobierno del Principado de Asturias
Avilés
Oviedo
Gijón Servicios Sociales
Ayuntamiento de Langreo
Ayuntamiento Mieres
Ayuntamiento de Castrillón
Ayuntamiento Corvera de Asturias
Ayuntamiento de Llanes
abbvie
Laboral Kutxa
Caja Rural de Asturias
Fundación "la Caixa"

Asociación declarada de Utilidad Pública

LAR Liga Reumatológica Asturiana

# Liga Reumatológica Asturiana

**SEDE CENTRAL**

C/Gutiérrez Herrero, 4 – bajo.
33402 - AVILÉS
Tfno. 985 51 23 09 - 684 607 571
Fax: 985 93 48 33
www.ligareumatologicaasturiana.com
contacto@ligareumatologicaasturiana.com
larasturias@yahoo.es

**DELEGACIONES**

Oviedo, Gijón, Langreo,
Mieres, Llanes

## ¿Qué es la Liga?

Fundada en 1998, la Liga Reumatológica Asturiana (LAR) es una asociación Declarada de Utilidad Pública, de ámbito regional en la Comunidad Asturiana, y miembro de la IAPO (Alianza Internacional de Organizaciones de Pacientes) y de la SED (Sociedad Española del Dolor).

Actualmente, LAR cuenta con más de 2.500 socios y socias, y su función consiste en dar información y apoyo a todas las personas afectadas por reumatismos, y defender sus derechos frente a los organismos públicos.

Más de 200.000 personas en Asturias sufren algún tipo de enfermedad reumática y viven todos los días con dolor e incapacidad. Las enfermedades reumáticas suponen el 50% de las incapacidades laborales.

Si padeces:

- ARTRITIS
- ARTROSIS
- FIBROMIALGIA
- OSTEOPOROSIS
- ESPONDILOARTRITIS ANQUILOSANTE
- SÍNDROME DE SJÖGREN
- ESCLERODERMIA
- LUPUS ERITOMATOSO SISTÉMICO O ASISTÉMICO
- REUMATISMOS DE PARTES BLANDAS

**En L.A.R. estaremos encantados de poder ayudarte, podrás formar parte de nuestra asociación tanto si eres una persona afectada, un familiar, personal sanitario o simplemente alguien que quiere comprometerse en la lucha contra estas enfermedades.**

## ¡ASÓCIATE!

## Objetivos

- Mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por reumatismos y sus familias.
- Informar y asesorar sobre todos los ámbitos que se ven afectados por la enfermedad: social, laboral, legal,...
- Promover la autonomía personal a través de la prevención y/o rehabilitación tanto a nivel físico como psicológico.
- Sensibilizar a la población en general sobre la importancia de un correcto abordaje de estas patologías.
- Favorecer la interacción social de este colectivo, evitando el aislamiento social.
- Representar y defender ante la Administración Pública los derechos de las personas afectadas de Asturias.
- Promover la investigación sobre las causas de las enfermedades reumáticas y sus tratamientos.
- Reivindicar Servicios de Reumatología integrales para tratar estas enfermedades de forma multidisciplinar.

## Servicios

- Asesoramiento social, laboral, legal, etc.
- Talleres de Terapia Psicológica.
- Ejercicio Físico, Pilates, Tai Chi y Baile, actividades adaptadas a las necesidades de este colectivo.
- Fisioterapia Acuática.
- Tratamientos Termales en Balneario.
- Charlas y Conferencias.
- Importantes descuentos en entidades colaboradoras.
- Actividades de ocio y tiempo libre: viajes y excursiones, jornadas de convivencia.

## SOLICITUD DE ADMISIÓN (CUOTA ANUAL 20 €)

Nº SOCIO

NOMBRE Y APELLIDOS _____

FECHA DE NACIMIENTO _____ TELÉFONO _____

DOMICILIO _____

POBLACIÓN _____ C.P. _____

D.N.I. _____ E-MAIL _____

ENFERMEDAD _____

PROFESIÓN _____ INCAPACIDAD LABORAL _____

CERTIFICADO DE DISCAPACIDAD (%) _____
(En caso afirmativo, indique si desea recibir ofertas de empleo para discapacitados)

DATOS BANCARIOS IBAN | ENTIDAD | OFICINA | DC | Nº CUENTA

FECHA DE ALTA _____

FIRMA

De conformidad con el Reglamento (UE) 2016/679, del Parlamento Europeo y del Consejo en materia de Protección de Datos de Carácter Personal, se informa que los datos personales facilitados por usted serán incorporados a un fichero titularidad de LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA con la finalidad de gestionar su solicitud de alta como socio/a de la misma. Asimismo, le informamos que usted tiene derecho a acceder a sus datos personales, rectificar los mismos en caso de ser inexactos o solicitar su supresión cuando los datos ya no sean necesarios para los fines para los que fueron recogidos. Para ejercer estos derechos puede dirigirse a nuestro Delegado de Protección de Datos (DPO) en la siguiente dirección electrónica: . Asimismo solicitamos su autorización con objeto de ofrecerle productos y servicios relacionados con los solicitados y fidelizarle como cliente a través de los canales habituales tales como envío de cartas, correos electrónicos, llamadas telefónicas, o comunicaciones por redes sociales. SI ___ NO ___

Firma

## MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

La presencia de la Liga Reumatológica Asturiana en los medios de comunicación, ha sido muy numerosa a lo largo del año. Además de ofrecer entrevistas sobre la situación actual de las personas afectadas por reumatismos, gracias a los medios, ponemos en conocimiento de la población todos los actos relevantes que la asociación celebra a lo largo del año, como conferencias, jornadas, etc.

A continuación se detallan los principales impactos en los distintos medios:

### ➢ Radio y Televisión:

| Fecha | Medio | Titular |
|---|---|---|
| 02/02/21 | **DIVERSA RADIO ACTIVA Programa "Hotel Solidario"** | Entrevista a Dña. Mónica Lozano, Vicepresidenta de L.A.R., sobre la programación de actividades de la Asociación para el 2021 |
| 02/03/21 | **DIVERSA RADIO ACTIVA Programa "Hotel Solidario"** | Entrevista a D. Antonio Morán, vocal de L.A.R., sobre su día a día como enfermo reumático. |
| 06/04/21 | **DIVERSA RADIO ACTIVA Programa "Hotel Solidario"** | Entrevista a Dña. Orfelina Antolín, monitora de actividades de L.A.R., sobre los beneficios de la actividad física en enfermos reumáticos. |

| Fecha | Medio | Titular |
|---|---|---|
| 11/05/21 | **COPE Avilés** | Entrevista a Dña Mónica Lozano, Vicepresidenta de L.A.R., con motivo de la celebración del Día Mundial de la Fibromialgia, el 12 de mayo. |
| 11/05/21 | **DIVERSA RADIO ACTIVA Programa "Hotel Solidario"** | Entrevista a Dña. Isabel Martínez, socia de L.A.R., aportando las necesidades a las que se enfrentan las personas que padecen fibromialgia. |
| 08/06/21 | **DIVERSA RADIO ACTIVA Programa "Hotel Solidario"** | Entrevista-debate a Dña. Mónica Lozano y a Dña. Mónica Suárez, Vicepresidentas de L.A.R. y de la Asociación ES Retina Asturias respectivamente, sobre las limitaciones que causan las enfermedades en el día a día. |
| 07/09/21 | **DIVERSA RADIO ACTIVA Programa "Hotel Solidario"** | Entrevista a Dña. Mónica Lozano, Vicepresidenta de L.A.R., para presentar las actividades de la Asociación después del parón veraniego. |
| 05/10/21 | **DIVERSA RADIO ACTIVA Programa "Hotel Solidario"** | Entrevista a Dña. Mónica Lozano, Vicepresidenta de L.A.R. y a Sonia Rubio, Psicóloga de ACBANER, sobre diversos temas de actualidad. |
| 02/11/21 | **DIVERSA RADIO ACTIVA Programa "Hotel Solidario"** | Entrevista a Dña. Mónica Lozano, Vicepresidenta de L.A.R., sobre las IX Jornadas de Puertas Abiertas del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias de Gijón. |

## ➢ Prensa:

| Fecha | Medio | Titular |
|---|---|---|
| 03/03/21 | **INFOSALUS.COM** | *AbbVie lanza una web para ayudar a pacientes con artritis reumatoide a organizar la visita con especialista* *https://www.infosalus.com/farmacia/noticia-abbvie-lanza-web-ayudar-pacientes-artritis-reumatoide-organizar-visita-especialista-20210326105510.html* |
| 05/05/21 | **LA NUEVA ESPAÑA** | *La autoestima de las personas con fibromialgia* *https://www.lne.es/aviles/opinion/2021/05/05/autoestima-personas-fibromialgia-51316611.html* |
| 20/09/21 | **LA VOZ DE AVILÉS** | *Los aparcamientos disuasorios restringirán la estancia a 24 horas* *https://www.elcomercio.es/aviles/aparcamientos-disuasorios-restringiran-20210920000926-ntvo.html* |
| 29/09/21 | **EUROPAPRESS.ES** | *Nueve asociaciones de pacientes asturianas participan en lainiciativa solidaria de Cinfa 'La voz del paciente'* *https://www.europapress.es/asturias/noticia-nueve-asociaciones-pacientes-asturianas-participan-lainiciativa-solidaria-cinfa-voz-paciente-20210929102946.html* |
| 26/11/21 | **LA NUEVA ESPAÑA** | *Un día para estar más sanos: jornada de puertas abiertas en el Hotel de Asociaciones Sociosanitarias* *https://www.lne.es/gijon/2021/11/26/dia-sanos-59984812.html* |

## *VIAJE A LA MANCHA, DEL 16 AL 23 DE OCTUBRE*

D.L.: AS 0083-2020

# LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA

# MEMORIA 2020

## SEDE SOCIAL

C/ Gutiérrez Herrero, 4 - bajo
33402 AVILÉS
Tfnos. 985 51 23 09 / 684 607 571
Fax 985 93 48 33
larasturias@yahoo.es
contacto@ligareumatologicaasturiana.com
www.ligareumatologicaasturiana.com

## DELEGACIONES

OVIEDO, GIJÓN, LLANES, LANGREO Y MIERES

## ENTIDADES COLABORADORAS

Gobierno del Principado de Asturias
Consejería de Derechos Sociales y Bienestar
Por solidaridad otros fines de interés social

Gobierno del Principado de Asturias
Consejería de Sanidad
Consejería de Servicios y Derechos Sociales

Oviedo.es Ayuntamiento

Gijón Servicios Sociales

Avilés

Ayuntamiento Mieres

Ayuntamiento Corvera de Asturias

Ayuntamiento de Langreo

Ayuntamiento de Castrillón

Ayuntamiento de Llanes

Laboral Kutxa

Caja Rural de Asturias

abbvie

Fundación "la Caixa"