

# ASTURIANA ASTURIANA





"TIERRA" refleja el espíritu de superación de una persona afectada por artritis, vinculada durante toda su vida a la tierra y a sus frutos. Esta pasión y dedicación le han permitido hacer más llevaderas sus limitaciones y sentirse una persona más válida e independiente, a pesar del dolor.



La tierra me da la vida, y mis manos... me la quitan.



Pero allá donde mis manos ceden, mi corazón permanece fuerte.



Serie de Fotografías "TIERRA", presentada por la Liga Reumatológica Asturiana para participar en el I CERTAMEN DE FOTOGRAFÍA SOBRE ENFERMEDADES REUMÁTICAS, en la Categoría "Asociaciones de Pacientes".



# ÍNDICE

	1. Introducción		
	> 1.1. La situación del enfermo reumático	Pág.	3
	> 1.2. Carencias de la Sanidad Pública	Pág.	7
>	2. La Liga Reumatológica Asturiana		
	▶ 2.1. ¿Quiénes somos?	Pág.	ç
	> 2.2. Objetivos	Pág.	12
	> 2.3. Logros	Pág.	14
	> 2.4. Premios y Reconocimientos	Pág.	15
	> 2.5. Delegaciones	Pág.	16
	> 2.6. Recursos	Pág.	17
>	3. Memoria de Actividades 2012		
	> 3.1. Reuniones	Pág.	20
	> 3.2. Eventos en Asturias	Pág.	22
	> 3.3. Eventos Nacionales e Internacionales	Pág.	25
	> 3.4. Viajes y Jornadas de Convivencia	Pág.	27
	> 3.5. Cursos y Talleres	Pág.	28
	> 3.6. Convenios de Colaboración	Pág.	32
	> 3.7. Servicios a Socios	Pág.	34
	> 3.8 Campaña Divulgativa	Pág	37

# 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. LA SITUACIÓN DEL ENFERMO REUMÁTICO.

Las enfermedades reumáticas afectan a más 103 millones de europeos y a casi 10 millones de españoles. El 22,6% de los españoles mayores de 20 años padece alguna enfermedad reumática (ER).

EN ASTURIAS, son más de 200.000 personas las afectadas por alguna patología reumática. Unos 30-40 mil asturianos acuden al año a los Servicios de Urgencia por problemas reumatológicos. Las enfermedades reumáticas se han convertido en las patologías que más afecta a los asturianos.

Prestigiosos **estudios** llevados a cabo muestran la incidencia de estas enfermedades en la población:

- > En el año 2000, la Sociedad Española de Reumatología realizó el estudio EPISER con el fin de conocer la frecuencia con que las enfermedades reumáticas afectaban a los españoles. Algunos de los resultados de esta encuesta nacional se recogen a continuación:
  - El 18% de los españoles mayores de 20 años padecían algún trastorno reumático.
  - La artrosis es la enfermedad reumática más frecuente en españa, entre los españoles mayores de 20 años: la artrosis de rodilla afecta al 10%, y la de manos al 6%.
  - El dolor lumbar puntual se observa en casi el 15%, la osteoporosis afecta al 3,4% y la fibromialgia, al 2,4%.
  - Las enfermedades osteomusculares están relacionadas, además, con el 50% de las discapacidades laborales permanentes.
  - Por todas estas condiciones, el reúma (o mejor dicho, la enfermedad reumática) constituye un problema sanitario de gran magnitud, por su notable impacto social y económico.

> El Proyecto Salud y Trabajo, llevado a cabo en el año 2009, con la colaboración de la Fundación Abbvie y la Fundación Ramón Areces, y con el aval de la Sociedad Española de Reumatología (SER) y el Foro Español de Pacientes, pone de manifiesto que las enfermedades reumáticas fueron la principal causa de incapacidades temporales (IT) durante 2007, y destaca entre sus principales resultados los siguientes datos:

### • En España:

- Representan el 18% del total de las incapacidades temporales y el 23% del coste de las mismas.
- Son responsables de más de 900.000 episodios de IT y de más de 39 millones días de baja
- Supusieron un gasto de 1.678 millones de euros en incapacidades laborales temporales (IT) en España

### • En Asturias:

- Supusieron un gasto de 57.011.157 euros en incapacidades laborales temporales (IT), lo que supone el 3.40% del total del coste que suponen en toda España.
- Ocasionaron 23.710 incapacidades temporales (IT), lo que supuso 1.271.741 días de baja laboral.
- En términos económicos, el coste por sujeto activo en Asturias es de 120,4 €, sólo por detrás de Navarra y País Vasco. Asturias es la primera CCAA española en cuanto a coste por cada mil euros del PIB, con un total de 2,5 €.

> Por otro lado, según la Encuesta de Discapacidad, Autonomía Personal y Situaciones de Dependencia (EDAD) del Instituto Nacional de Estadística, 4 de cada 10 personas con discapacidad tienen problemas en huesos y articulaciones.



Público asistente a la Sesión Informativa sobre Dolor Crónico organizada por L.A.R., celebrada en la Casa de Cultura de Avilés, el pasado 21 de noviembre.

El reuma como tal, no existe, ya que dentro de Reumatología se engloban más de 200 patologías distintas, con identidad propia, y que podemos clasificar en cuatro grandes grupos:

- Degenerativas, como la artrosis.
- Inflamatorias, como la artritis reumatoide.
- Metabólicas, como la osteoporosis, gota, etc.
- Las que afectan a partes blandas, como fibromialgia, bursitis, tendinitis, etc.

En general, son dolores en las articulaciones que les impide la movilidad y les limita su capacidad física, aunque el dolor puede ser igual de intenso sin necesidad de que realicen ningún movimiento. Uno de cada diez reumáticos sufre una marca de invalidez. Las minusvalías por reumatismos aparecen a edades más tempranas que las causadas por otras enfermedades, salvo por accidentes y enfermedades mentales. Es muy importante tener en cuenta que los afectados no son sólo personas mayores, sino que en el grupo de edad de alta productividad laboral (de 46 a 60 años) los afectados llegan al 22%. También afecta a los más jóvenes. Por ejemplo, el caso de la artritis, que afecta a 1 de cada 1000 menores de 16 años.

Los reumatismos normalmente no tienen signos visibles, aunque en algunas enfermedades se dan manifestaciones cutáneas, inflamaciones o deformaciones.

Así, la vida diaria de estas personas es como subir una montaña todos los días, desde el momento en que se levantan. Todo lo que realizan tiene una importante dificultad para ellos: subir escaleras, mover los brazos o cruzar la acera, puede convertirse en un verdadero esfuerzo.

Además, al tratarse de enfermedades crónicas, e incluso algunas degenerativas, estas personas necesitan ayuda psicológica para aprender a vivir con las limitaciones inherentes a su enfermedad.

## 1.2. CARENCIAS DE LA SANIDAD PÚBLICA.

El número de pacientes es cada vez mayor y esto debería tenerse en cuenta en la planificación de la asistencia y en la provisión de plazas de especialista en reumatología.

En España, al ser la cobertura sanitaria pública casi universal, no tiene por qué existir en la práctica ningún tipo de obstáculo para que el paciente acuda al nivel especializado, ya sea derivado por su médico de atención primaria o por el servicio de urgencias. Pero, en realidad, la lista de espera de los reumatólogos es larga, pues el número de médicos de esta especialidad es escaso y, como ya hemos visto, el número de enfermos es grande. Una adecuada asistencia especializada y correctamente coordinada con la atención primaria debería proporcionar una mayor calidad de vida al enfermo reumático y disminuir los costes globales generados por estas enfermedades.



Dña. Manuela García Seijo, Presidenta de L.A.R., durante su participación en las Jornadas "Codo con Codo", celebradas del 20 al 21 abril. en Madrid.

# Las enfermedades reumáticas son todavía las grandes olvidadas:

- No existen Servicios de Reumatología en todos los hospitales.
- No hay especialistas en Atención Primaria y falta formación y medios a su alcance.
- Los diagnósticos son tardíos y llegan cuando la enfermedad ya está avanzada.
- No existe atención multidisciplinar al enfermo reumático.
- > La investigación es escasa.
- No hay suficiente información sobre estas enfermedades.
- No existe un Plan Estratégico de actuación.

En la carrera de medicina se dedican solamente 2 semanas al estudio de las enfermedades reumáticas.

# 2. LA LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA

# 2.1. ¿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 los enfermos reumáticos en Asturias, debido tanto a la falta de especialistas como a la falta de recursos adecuados para cubrir las necesidades de estos enfermos.

La Liga Reumatológica, que cuenta ya con más de 2.700 socios, pretende adherir a todos los enfermos reumáticos del Principado de Asturias, con el fin de informarles y asesorarles tanto a nivel asistencial, como laboral, psicológico o social, además de reivindicar sus derechos y necesidades.

Sede Central de la Liga Reumatológica Asturiana en Avilés. ubicada en la Calle Gutiérrez Herrero, 4.



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.

Las Asociaciones son muy importantes para lograr el reconocimiento y la integración de los enfermos. Surgen de la necesidad de los enfermos 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 el enfermo. 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.

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.

Este acto de solidaridad debe prolongarse a la familia. Ellos también necesitan apoyo, conocimiento de la enfermedad, saber qué actitudes son adecuadas y cómo pueden servir de ayuda de forma positiva.

El papel reivindicativo de las Asociaciones es imprescindible. Es fundamental conseguir el apoyo de la Administración y el conocimiento por parte de la sociedad de las necesidades y derechos a nivel asistencial y laboral del enfermo reumático.

El enfermo ya no es un mero receptor pasivo de la decisión o de un acto médico. Ahora queremos estar informados, formar parte activa en las decisiones sobre nuestra salud, y por supuesto, participar en las políticas que se adopten en todos los estamentos.

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 del enfermo. Son estas organizaciones las responsables de velar para que el enfermo esté representado y su voz se escuche y para que disponga de la mejor información posible para que pueda adoptar decisiones de calidad.



En el centro. Dña. Manuela García Seijo, Presidenta de L.A.R, junto con los miembros del Jurado del Certamen de Fotografía sobre Enfermedades Reumáticas. reunido en Madrid, el 11 de iunio.

### 2.2. OBJETIVOS.

La Liga Reumatológica Asturiana, tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida de los enfermos reumáticos y sus familiares, lo que lleva a cabo a través del SERVICIO DE ATENCIÓN INTEGRAL **AL ENFERMO**, 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 "SENSIBILIZACIÓN Y CONCIENCIACIÓN": se organizan charlas y conferencias informativas, sobre las enfermedades reumáticas, últimos estudios e investigaciones, tratamientos alternativos, 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 y la colaboración de los medios de comunicación.
- PROGRAMA "PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN": ofrece al enfermo actividades terapéuticas como Talleres de Terapia Psicológica, Tratamiento Termal en Balneario, Tratamiento de Fisioterapia Acuática y Talasoterapia, Gimnasia de Rehabilitación, Cursos de Natación y Aquagym.
- PROGRAMA "INSERCIÓN SOCIAL": se organizan cursos y actividades formativas con objeto de facilitar la inserción social y/o laboral de los participantes, como los Cursos "Gestión De La Salud Desde El Hogar A Través De Las Nuevas Tecnologías" y "Plus Vital: Curso De Prevención Del Delito Y Autoprotección Para Personas Con Discapacidad".
- 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.

Finalmente, representamos los intereses de todos los enfermos reumáticos de Asturias, ante la Administración Local, Autonómica y Nacional. Con nuestra lucha diaria, pretendemos lograr que se cumplan los siguientes puntos:

- 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, aumentando así su calidad de vida.
- > Equipos Multidisciplinares para tratar estas patologías: Reumatólogo, Psicólogo, Fisioterapeuta y Terapeuta Ocupacional.
- Tiempo mínimo en la realización de pruebas diagnósticas (actualmente se tarda entre 3 y 7 meses en realizar determinadas pruebas).

### 2.3. LOGROS.

Más de 12.500 enfermos son atendidos cada año desde nuestras seis delegaciones (Avilés, Oviedo, Gijón, Langreo, Llanes y Mieres), en persona o por teléfono, reflejo de la necesidad que tiene este colectivo de ser atendido e informado adecuadamente.

Gracias al esfuerzo y empeño de nuestros socios voluntarios, hemos conseguido destacados logros, como por ejemplo, consequir que la plantilla de reumatólogos en esta Comunidad Autónoma pasara de 3 a 17, o que las enfermedades reumáticas hayan pasado a considerarse prioritarias dentro de las políticas de salud del Gobierno del Principado de Asturias.

Continuamos trabajando para que se cubran todas las Áreas Sanitarias que aún carecen de Servicio de Reumatología.

Dña. Manuela García y Dña. Isabel Martín. Presidenta y Tesorera de L.A.R. respectivamente. iunto a D. José Antonio Postigo, Presidente de Montepio y Mutualidad de la Minería Asturiana, en el momento de la firma del convenio de colaboración entre ambas entidades, en Oviedo.



### 2.4. PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS.

Como reconocimiento a su trayectoria, y a la labor llevada a cabo a favor del enfermo reumático, la Liga Reumatológica Asturiana ha recibido los siguientes reconocimientos:

- Premio a la Labor Voluntaria 2004, concedido por el Ayuntamiento de Avilés.
- Finalista PREMIOS FARMAINDUSTRIA, en la categoría "Mejores Iniciativas De Servicios AI Paciente" 2006.
- Entrega de Mención Honorífica a Dña. Manuela García Seijo, Presidenta de la Liga Reumatológica Asturiana, por su comunicación presentada durante la celebración del II Congreso Europeo de Pacientes, celebrado en Madrid en noviembre de 2008.
- Finalista PREMIOS FARMAINDUSTRIA, en la categoría "Mejores Iniciativas De Servicios AI Paciente" 2009.
- Finalista PREMIOS FARMAINDUSTRIA, en la categoría "Mejores Iniciativas De Servicios AI Paciente" 2011.

### 2.5. DELEGACIONES.



La Liga Reumatológica Asturiana ofrece a sus socios 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, esta última de reciente apertura:

LOCALIDAD	DIRECCIÓN	TFNO.	HORARIO	
AVILÉS	C/Cutiónna Harrara 4 Daia	985.51.23.09	Lunga a Viernaa, da 10:00 a 14:00 b	
(sede)	C/Gutiérrez Herrero, 4 – Bajo.	985.93.48.33	Lunes a Viernes, de 10:00 a 14:00 h.	
OVIEDO	Centro Social de Ventanielles Plaza Lago Enol, 1	634.655.194	Jueves, de 17:00 a 19:00 h.	
GIJÓN	Hotel de Asociaciones Avda. de Galicia, 62. Local 11. Natahoyo.	985.32.33.50	Martes, de 10:00 a 12:00 h.	
LANGREO	C/Severo Ochoa, 3 A. Sama	697.126.375	Martes, de 17:00 a 19:00 h.	
MIERES	Pendiente de local	985.51.23.09	Miércoles, de 17:30 a 19.30 h.	
LLANES	Edificio de Las Escuelas. Casino de Poo.	696.14.89.62	Viernes, de 17:30 a 19:30 h.	

### 2.6. RECURSOS.

# > Recursos Económicos:

### • Cuota de los socios.

Se destina íntegramente a hacer llegar a los socios por correo, toda la información que la Asociación posee sobre su enfermedad en cuestión, y los servicios que tiene a su disposición, además de las actividades que se van organizando a lo largo del año.

### • Entidades públicas y privadas.

 Gobierno del Principado: - Consejería de Bienestar Social e Igualdad

- Consejería de Sanidad

- Consejería de Economía y Empleo

Ayuntamientos: Oviedo - Corvera

- Gijón - Castrillón Avilés - Mieres Langreo - Llanes

- Obra Social y Cultural CajAstur
- Caja Rural
- Fundación Vodafone España
- Laboratorio PFIZER
- Laboratorio ABBVIE

A través de subvenciones anuales, estas entidades nos ayudan en la realización de proyectos destinados a los socios (Jornadas y Charlas informativas, Taller de Terapia Psicológica, Estancia en Balnearios, etc.) así como 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 que resultarían tan beneficiosos para mejorar su calidad de vida, pero que no se podrán llevar a cabo por falta de más recursos económicos.



Dña. Manuela García Seijo, Presidenta de la Liga Reumatológica Asturiana, en el despacho de la sede central de Avilés.

### **Recursos Humanos:**

La Liga Reumatológica Asturiana concentra en su sede central de Avilés todo el trabajo administrativo que se genera diariamente:

- Mantenimiento de la Base de Datos de los Socios: Altas, Bajas y Modificaciones.
- Entrada y salida de correspondencia;
- Elaboración de documentación variada como memorias, revistas, dossiers informativos, proyectos para subvenciones, etc.;
- Atención personal y telefónica a socios, familiares y cualquier persona que necesite asesoramiento a cualquier nivel: legal, psicológico, social, médico y laboral.

Para desarrollar estas tareas, la Liga Reumatológica Asturiana cuenta con una Trabajadora Social, una Administrativo y una Auxiliar Administrativo, que desempeñan su trabajo todos los días de 10:00 a 14:00 h.

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.

### 3. MEMORIA DE ACTIVIDADES 2012

### 3.1. REUNIONES.

10 de enero: Reunión de los Consejos de Participación Ciudadana Zona 3 de Avilés, donde se

incluye la Liga Reumatológica Asturiana, sobre la Ordenanza de Cesión de Uso de Espacios Municipales a Entidades Ciudadanas, en el Centro de Asociaciones El Arbolón,

en Avilés.

18 de enero: Reunión con la Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de

> Gijón, y con todas las Asociaciones con local en el Hotel de Asociaciones de la Avda. de Galicia, en Gijón, donde la Liga Reumatológica Asturiana tiene una delegación, sobre el

funcionamiento y la gestión del edificio.

1 de marzo: Reunión de la Asamblea General Ordinaria de la Comunidad de Usuarios del Hotel de

Asociaciones de Apoyo Mutuo, situado en la Avda. de Galicia, 62, donde se ubica la

delegación de L.A.R. en Gijón.

6 de marzo: Reunión con el Ilmo. Sr. Alcalde de Mieres, D. Anibal Vázquez Fernández, para

> presentarle las actividades y proyectos programados por la Asociación para el 2012, y conocer qué ayudas programa convocar el Ayuntamiento para colaborar en la financiación

de dichas actividades en el Concejo de Mieres.

13 de marzo: Reunión de la Asamblea General Ordinaria anual de la Liga Reumatológica

> Asturiana, para la presentación a los socios de la memoria de actividades y las cuentas del año 2011, y los proyectos y actividades programados para el 2012, en el Salón del

Centro Cultural de CajAstur, en Oviedo.

23 de mayo: Reunión de los Consejos de Participación Ciudadana Zona 3 de Avilés, donde se

incluye la Liga Reumatológica Asturiana, sobre la Situación económica municipal y la prórroga para el presente año 2012, en el Salón de Actos del Centro Municipal de Arte y

Exposiciones de Avilés.

19 de julio: Reunión con el Consejero de Sanidad, Ilmo. Sr. D. Faustino Blanco González, para

presentarle la situación actual del enfermo reumático, la labor llevada a cabo por la Liga

Reumatológica Asturiana en apoyo de este colectivo, sus reivindicaciones y proyectos.

6 de sept.:

Reunión con D. Alberto Argüelles, representante de Montepío y Mutualidad de la Minería Asturiana, para presentarle la labor llevada a cabo por la Liga Reumatológica Asturiana, con objeto de establecer un convenio de colaboración, gracias al cual, los socios de L.A.R. pueden disfrutar, a unos precios muy reducidos, de las instalaciones de esta entidad, como el Complejo Residencial "La Minería" en Los Alcázares - Mar Menor (Murcia), el Apartahotel "La Minería", en Roquetas de Mar (Almería), el SPA "La Minería" en Felechosa – Aller (Asturias), y el Balneario de Ledesma (Salamanca).

7 de sept.:

Reunión con D. Pablo Abad, en representación de la Oficina de Congresos del Ayuntamiento de Gijón, para presentarnos las instalaciones y la línea de subvenciones que este Ayuntamiento destina a la organización de Jornadas y Congresos, con objeto de que podamos optar a ellas.

9 de nov.:

Reunión con la Consejera de Bienestar Social y Vivienda, Ilma. Sra. Dña. Esther Díaz García, para presentarle la situación actual del enfermo reumático, la labor llevada a cabo por la Liga Reumatológica Asturiana en apoyo de este colectivo, sus reivindicaciones y proyectos.

Dña. Isabel Martín y Dña. Coleta R. Infanzón. Tesorera v Voluntaria de L.A.R., respectivamente, en la mesa informativa colocada en el hall del Colegio Oficial de Médicos, en Oviedo, durante la Sesión Informativa sobre Espondiloartropatías, celebrada el 19 de octubre.



### 3.2. EVENTOS EN ASTURIAS.

25 de Abril:

Acto de Presentación del 2º Informe de Salud en Asturias, elaborado por el Observatorio de Salud de la Dirección General de Salud Pública del Principado de Asturias, en colaboración con la School of Public Health and Medicine de la Universidad de Wisconsin, en el Salón de Actos del EASMU (Edificio Administrativo de Servicios Múltiples), en Oviedo.

11 de Mayo:

Mesas Informativas de la Liga Reumatológica Asturiana, en conmemoración del 12 de mayo, Día Mundial de la Fibromialgia y la Fatiga Crónica, colocadas como todos los años desde por la mañana, en los halls de los principales Centros de Salud y Hospitales de Asturias, donde los voluntarios de la Asociación repartieron lazos, folletos y documentación diversa sobre la Fibromialgia y la Fatiga Crónica.

14 de Mayo:

Conferencia sobre Fibromialgia y Fatiga Crónica, con motivo de la celebración del 12 de mayo, Día Mundial de la Fibromialgia y la Fatiga Crónica, organizada por la Liga Reumatológica Asturiana, en el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Asturias, Oviedo. El acto fue presentado y moderado por la periodista Dña. Sonia Fidalgo, con la participación como ponentes del Dr. Javier Ballina, Jefe de Reumatología del Hospital Universitario Central de Asturias y de D. Eduardo López Suárez, Abogado Laboralista colaborador de L.A.R., y con la presencia de la Concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Oviedo, Dña. Belén Fernández Acevedo. Clausuró el acto, Dña. Manuela García Seijo, Presidenta de la Liga Reumatológica Asturiana.

2 de Junio:

V Foro de Fundaciones y Asociaciones Socio-Culturales de Asturias, organizado por la Asociación Langreanos en el Mundo, con el patrocinio del Ayuntamiento de Langreo, Hotel Spa LangrehOtel y Supermercados "El Arco", en LangrehOtel, La Felguera (Langreo).

14 de junio:

Charla-coloquio "Enfermedades reumáticas: el punto de vista del paciente", organizada por el Club de Prensa La Nueva España, con la participación como ponentes de Dña. Manuela García Seijo, Presidenta de L.A.R., y Dña. Marisol Delgado Artime, Psicóloga colaboradora de L.A.R., en la Casa Municipal de Cultura de Avilés.

4 de julio: Ceremonia de entrega de los IX Premios La Voz de Avilés, en el Auditorio de la Casa Municipal de Cultura de Avilés.

De dcha, a izda. Dña. Manuela García. Dña. Sonia Fidalgo, D. Julio César Fernández. Dra. Mercedes Alperi, y al fondo, el Dr. Rubén Queiro, durante la exposición de su ponencia en la Sesión Informativa sobre Espondiloartropatías. organizada por L.A.R., el 19 de octubre, en el Colegio Oficial de Médicos de Asturias, en Oviedo.



19 de octubre: Sesión Informativa sobre Espondiloartropatías, organizada por la Liga Reumatológica Asturiana, con la colaboración del Laboratorio Abbvie. Participaron la Presidenta de la Liga Reumatológica Asturiana, Dña. Manuela García Seijo, y los Reumatólogos del Hospital Universitario Central de Asturias, Dr. Rubén Queiro y Dra. Mercedes Alperi, en el llustre Colegio Oficial de Médicos de Asturias, en Oviedo.

> La ponencia del Dr. Queiro se centró en la artritis de columna o espondiloartritis, explicando en qué consiste esta enfermedad, cuáles son sus síntomas, cómo se diagnostica y qué tratamientos existen actualmente. Por su parte, la Dra. Alperi remarcó el papel fundamental del enfermo en el manejo de la enfermedad y la importancia de adquirir hábitos de vida saludables.

> Presentó y moderó el acto, la periodista Dña. Sonia Fidalgo y contamos con la presencia de la Concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Oviedo, Dña. Belén Fernández Acevedo, y del Director de CajAstur Zona Oviedo, D. Julio César Fernández, en la clausura del acto. A continuación, se sirvió un cóctel para los asistentes.

### 21 de nov.:

Sesión Informativa sobre Dolor Neuropático, organizada por la Liga Reumatológica Asturiana, con la colaboración del Laboratorio Pfizer. Actuó como presentadora y moderadora, la Presidenta de la Liga Reumatológica Asturiana, Dña. Manuela García Seijo.

Como ponentes, contamos con la participación del Dr. Torre Alonso, Jefe del Servicio de Reumatología del Hospital Monte Naranco, Profesor Titular de Medicina de la Universidad de Oviedo y miembro de la Real Academia de Medicina del Principado de Asturias, que explicó al público asistente en qué consiste este tipo de dolor, qué lo diferencia de otros dolores crónicos, cómo se diagnostica, y que posibilidades terapéuticas existen para intentar controlarlo. Por otra parte, la socia de L.A.R., Dña. Pilar Suárez Hidalgo, afectada por este tipo de dolor, presentó su vivencia personal, demostrando ser un ejemplo de superación y positivismo, a pesar de las limitaciones.

En la inauguración del acto, participó el Concejal de Consumo y Ciudad Saludable del Ayuntamiento de Avilés, D. Pedro García Rodríguez, ofreciendo su apoyo al colectivo de personas que diariamente conviven con dolor, y a la Asociación, por su labor en favor de los enfermos reumáticos.

El Dr. Torre Alonso, durante la exposición de su ponencia, en la Sesión Informativa sobre Dolor Neuropático celebrada en la Casa de Cultura de Avilés. el 21 de noviembre. A su dcha. Dña. Manuela García Seijo, y D. Pedro García Rodríguez, y a su izda. Dña. Pilar Suárez Hidalgo.



### 3.3. EVENTOS NACIONALES E INTERNACIONALES.

20-21 de abril: VI Jornadas "Codo con Codo", organizadas por la Fundación de Afectados y Afectadas de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica (Fundación FF), en el Hotel Auditórium de Madrid, al que asistieron Dña. Manuela García Seijo y Dña. Mª Luisa Serrano Costa, Presidenta y Secretaria de L.A.R. respectivamente, con la participación de dirigentes de Asociaciones de Fibromialgia y Fatiga Crónica y destacados profesionales de la salud. La inauguración contó con la presencia de la directora general del Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS), Dña. Mª Eugenia Martín Mendizábal; acompañada por el diputado D. Carles Campuzano; la directora de Cooperación de Fundación ONCE, Dña. Ma José Sánchez, y la presidenta de la Fundación FF, Dña. Emilia Altarriba.

8 de junio:

Presentación de los actos para la concienciación social sobre la Psoriasis, organizado por Acción Psoriasis, asociación estatal de pacientes de psoriasis y artritis psoriasica y familiares, con la colaboración de Abbvie y el apoyo de la AEDV, para dar a conocer el impacto de la psoriasis a la población, en el que participaron diversas autoridades gubernamentales del Principado de Asturias, medios de comunicación y otros invitados, entre los que se encontró la Presidenta de la Liga Reumatológica Asturiana, Dña. Manuela García Seijo. Del 4 al 9 de junio, el público pudo visitar de la muestra de cuatro maniquíes que reproducen lesiones de psoriasis, en el Centro Comercial Modoo (Oviedo).

11 de junio:

Reunión del Jurado del I Certamen de Fotografía sobre Enfermedades Reumáticas, donde Dña. Manuela García Seijo, en representación de la Liga Reumatológica Asturiana, participó como invitada especial, en la Sala Polivalente del Ministerio de Sanidad, en Madrid. Este Certamen fue organizado por la Coordinadora Nacional de Artritis, la Coordinadora Española de Asociaciones de Espondilitis, la Liga Reumatolóxica Galega y la Lliga Reumatològica Catalana, con el patrocinio del Laboratorio Abbvie.

23 de octubre: Inauguración de la Exposición "I Certamen de Fotografía sobre Enfermedades Reumáticas", organizado por la Coordinadora Nacional de Artritis, la Coordinadora Española de Asociaciones de Espondilitis, la Liga Reumatolóxica Galega y la Lliga Reumatològica Catalana, con el patrocinio del Laboratorio Abbvie, celebrado en el Palacio Conde de Toreno de Oviedo. Durante este acto, y coincidiendo con la entrega de los Premios Príncipe de Asturias, Dña. Manuela García Seijo, Presidenta de la Liga Reumatológica Asturiana, entregó una placa conmemorativa al Dr. Richard Lerner, galardonado con el Premio de Investigación Científica y Técnica, por su investigación en el campo de la inmunología, especialmente en la obtención de anticuerpos monoclonales, que actualmente se utilizan en el tratamiento de patologías como la artritis reumatoide o la espondilitis anguilosante, entre otras.



Dña. Manuela García Seijo, hace entrega de una placa conmemorativa al Dr. Richard Lerner. durante la Inauguración de la Exposición del I Certamen de Fotografía sobre Enfermedades Reumáticas. celebrado en Oviedo el pasado 23 de octubre.

12 de dic.:

VI Foro Diálogos Pfizer 'Asociaciones de Pacientes 2.0', organizado por el Laboratorio Pfizer, en Madrid, sobre la importancia de la presencia de las Asociaciones en las redes sociales y en los medios digitales, donde Dña. Manuela García Seijo, Presidenta de L.A.R., asistió en representación de la Asociación.

### 3.4. VIAJES Y JORNADAS DE CONVIVENCIA.

13 al 15 de julio

Crucero por el Duero y visita a Guimaraes, Braga, Aveiro y Oporto.

9 de Abril

XIX Edición de la Comida en la Calle, celebrada con motivo de las Fiestas del Bollo de Avilés.

Socios de la Liga Reumatológica Asturiana reunidos con motivo de la celebración de la Comida en la Calle, el lunes de Pascua, 9 de abril, en la calle Galiana de Avilés.



8 al 15 de octubre

Viaje a los Países Bajos, visitando Amsterdam, Marken, Volendam, La Haya, Amberes, Brujas, Bruselas y París.

### 3.5. CURSOS Y TALLERES.

### > TALLERES "PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DEL ENFERMO REUMÁTICO"

Impartidos por la Psicóloga de la Liga Reumatológica Asturiana, Dña. Marisol Delgado Artime, de forma gratuita, en las seis delegaciones de la Asociación, dirigidos a los socios de L.A.R. y sus familias. Aunque inicialmente se había programado la celebración de tres talleres en cada delegación, finalmente, ante la reducción del importe de las subvenciones esperadas, únicamente se pudieron celebrar dos talleres por delegación, excepto en Avilés, donde sí obtuvimos la financiación necesaria.

### **OVIEDO**

7 de marzo al 4 de abril	"Comunicarnos mejor y aprender a enfrentarnos a
	los/as demás con menor desgaste personal".

23 de mayo al 20 de junio "Mejora de la percepción de uno/a mismo/a: programa de entrenamiento de la autoestima en

personas con dolor crónico".

### **GIJÓN**

5 de marzo a 2 de abril "Estrategias de autocuidado y afrontamiento del

dolor: cómo adaptarse de forma más eficaz".

21 de mayo al 18 de junio "Relación emociones v dolor: entre estrés.

habilidades manejo de de las situaciones

estresantes".

Alumnos participantes en el Curso "Gestión de la Salud desde el hogar a través de las nuevas tecnologías", impartido en la sede central de L.A.R. en Avilés, del 5 marzo al 18 de junio.



# **AVILÉS (Sede Central)**

2 de Febrero al 1 de marzo

"Estrategias de autocuidado y afrontamiento del dolor: cómo adaptarse de forma más eficaz".

19 de abril al 17 de Mayo

"Aplicación de estrategias de Inteligencia Emocional en personas con dolor crónico".

4 de octubre al 8 de noviembre

"Cómo mejorar la memoria y la capacidad de concentración: programa de estimulación cognitiva".

### LANGREO

1 al 29 de febrero "Mejora de la percepción de uno/a mismo/a:

programa de entrenamiento de la autoestima en

personas con dolor crónico".

18 de abril a 16 de mayo "Relación entre estrés. emociones v dolor:

habilidades de manejo situaciones de las

estresantes".

**MIERES** 

30 de enero a 27 de febrero "Relación entre estrés. emociones y dolor:

> habilidades manejo de las situaciones de

estresantes".

16 de abril a 14 de mayo "Estrategias de autocuidado y afrontamiento del

dolor: cómo adaptarse de forma más eficaz".

**LLANES** 

8 de marzo al 12 de abril "Estrategias de autocuidado y afrontamiento del

dolor: cómo adaptarse de forma más eficaz".

"Aplicación de estrategias de Inteligencia Emocional 24 de mayo al 21 de junio

en personas con dolor crónico"

### > CURSOS "GESTIÓN DE LA SALUD DESDE EL HOGAR A TRAVÉS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS"

La Liga Reumatológica Asturiana, con la financiación de la Fundación Vodafone España, organizó dos cursos de informática, impartidos por el Técnico de Informática, D. Edgar Ibarra Suárez, en el Aula de Informática de la sede central de Avilés, de forma gratuita para los socios de L.A.R.

Los participantes aprendieron a gestionar a través de internet, desde su propio hogar, los trámites más habituales con las Administraciones, y especialmente con los Centros de Salud, como la tramitación de citas médicas, reclamaciones y consultas, así como otros trámites que requieren la utilización del D.N.I. electrónico.

Los cursos se celebraron en las siguientes fechas y horarios:

- Curso 1: Del 5 de marzo al 18 de junio, lunes y miércoles, de 10:30 a 12:30 h.
- Curso 2: Del 5 de marzo al 18 de junio, lunes y miércoles, de 17 a 19 h.

### Participaron 24 personas en los cursos.

D. Edgar Ibarra, responsable de impartir los Cursos de Informática, en la sede central de Avilés, junto a los socios participantes.



# 3.6. CONVENIOS DE COLABORACIÓN.

### Fundación AFIM

La Fundación AFIM (Ayuda, Formación e Integración del Minusválido) ofrece a los socios con certificado de minusvalía, la posibilidad de acceder, a través de internet, a cursos de formación.

### Fundación FAEDIS

La Fundación Asturiana para la Promoción del Empleo y la Reinserción Socio-Laboral de personas con Discapacidades y en Grave Riesgo de Marginación (FAEDIS) ofrece a los socios con certificado de minusvalía información sobre formación y empleo, bolsa de empleo, talleres de búsqueda de empleo, etc.

### Fundación FF (Afectados/as de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica)

Mediante este convenio, esta Fundación ofrece a la Liga Reumatológica Asturiana una serie de servicios como la difusión de las actividades de esta Asociación, apoyo y respaldo en las actividades programadas, financiación para trabajos de investigación, etc.

## LAS CALDAS Villa Termal

Gracias a este convenio de colaboración, los socios podrán disfrutar de los beneficios termales de este Balneario, con importantes descuentos.

## **HOTELES OCA**

Una de las más importantes cadenas hoteleras de Galicia, ofrece descuentos muy especiales a los socios de L.A.R. en varios de sus Hoteles.

## SPA'S

Hotel Zen Balagares - Centro Termal (Corvera), Gran Hotel Jovellanos (Gijón), Hotel Silken Ciudad Gijón y Hotel SPA Palacio de las Nieves (Langreo), nos ofrecen sus Servicios de SPA, con descuentos especiales.

# **HOTELES-BALNEARIO CALDARIA**

Caldaria Termal, en Orense, oferta sus servicios a todos los socios con importantes descuentos, tanto si se acude en grupo o de forma individual.



Hotel Balneario LAIAS CALDARIA. en Orense, al que viaian todos los años tres grupos de socios de Liga Reumatológica Asturiana.

# **MONTEPÍO Y** MUTUALIDAD DE LA MINERÍA

Se trata del último convenio de colaboración firmado por L.A.R., gracias al cual, los socios pueden disfrutar de las instalaciones de esta entidad en Murcia y Almería, a precios muy ventajosos, y beneficiarse de importantes descuentos en el Balneario de Ledesma (Salamanca) y en el Spa "La Minería", en Felechosa (Aller).

# **OTROS**

Todas las entidades colaboradoras vienen recogidas en la web de L.A.R. www.ligareumatológicaasturiana.com/servicios/descuentos

### 3.7. SERVICIOS A SOCIOS.

### Atención al público

La Asociación ofrece al enfermo reumático y a su familia, asesoramiento, orientación y apoyo a todos los niveles. Este servicio se lleva a cabo en las delegaciones de la Asociación: todos los días de la semana en la sede central de Avilés, y en los horarios establecidos, en las demás delegaciones de Oviedo, Gijón, Langreo, Mieres y Llanes. A lo largo de este año han sido atendidas más de 12.500 personas, derivadas en su mayoría de los propios Servicios de Salud.

### Asesoramiento Legal

El abogado D. Eduardo López Suárez, especialista en Derecho Laboral y Seguridad Social, nos ofrece este servicio todo el año.

### Asesoramiento Psicológico

La Psicóloga Dña. Marisol Delgado Artime, imparte el taller de terapia psicológica en los locales de la Asociación en Avilés, Oviedo, Gijón, Langreo, Mieres y Llanes, con amplia participación y resultados muy beneficiosos. Gratuito. También ofrece atención individual.

### Asesoramiento Social

Una Trabajadora Social encargada del programa de orientación y apovo social de la Liga Reumatológica Asturiana, ofrece todo tipo de información sobre ayudas económicas, minusvalías, recursos sociales, etc.

## Página WEB

Ante la importancia de los recursos y de la información que existe en Internet, L.A.R. presta especial importancia a su página web www.ligareumatologicaasturiana.com, cuyos contenidos se actualizan de forma constante, proporcionando información útil y directa sobre las actividades y eventos que organiza L.A.R.

#### Comunicaciones

Se han realizado un total de cerca de más de 20.000 envíos por correo ordinario de todo tipo de documentación para los enfermos, familiares o personas interesadas en el mundo de las enfermedades reumáticas.

#### Natación y Aquagym

Cursos de Natación y Aquagym para enfermos reumáticos, impartidos por monitores especializados.



Curso de Aquagym, en la piscina municipal de Pola de Lena.

#### Gimnasia Rehabilitadora

Clases de Gimnasia adaptada a las necesidades y limitaciones del enfermo reumático.

#### Fisioterapia Acuática y **Talasoterapia**

Gracias a la colaboración de Obra Social y Cultural CajAstur, los socios de L.A.R. participan en el programa de fisioterapia acuática y talasoterapia para discapacitados crónicos, impartido en el Centro Clínico THERAMAR (Centro Termal Talasoponiente).

#### Balneareoterapia

La Asociación organiza tres viajes al Balneario de LAIAS CALDARIA (Orense), donde los socios y sus familias pueden disfrutar de los beneficios termales en sus instalaciones. Este año, las estancias tuvieron lugar en las siguientes fechas:

Primer Grupo: Del 23 de mayo al 1 de junio Segundo Grupo: Del 22 de junio al 1 de julio. Tercer Grupo: Del 16 al 25 de septiembre.

#### Colaboradores con descuento

La Liga Reumatológica Asturiana mantiene convenios de colaboración con Ópticas, Ortopedias, Clínicas de Fisioterapia, Centros de Masajes, etc., gracias a los cuales nuestros socios disfrutan de estos servicios con descuentos muy interesantes.

#### 3.8. 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. Además, para cada conferencia, jornada o curso, se elabora material divulgativo específico para difundir el evento en cuestión.

CARTEL Conferencia "Día Mundial de la Fibromialgia v la Fatiga Crónica 2012"



PROGRAMA Conferencia "Día Mundial de la Fibromialgia y la Fatiga Crónica 2012"



#### DIA MUNDIAL DE LA FIBROMIALGIA Y LA FATIGA CRONICA

#### Día 14 de Mayo

#### 18:30 - INAUGURACIÓN

Dña, Manuela García Seilo

Presidenta de la Liga Reumatológica Asturiana

Dña. Belén Fernández Acevedo

Concejala de Servicios Sociales del Excmo. Ayuntamiento de Oviedo

#### PRESENTA Y MODERA:

Dña. Sonia Fidalgo Periodista

#### **PONENCIAS**

19:00 "Avances en Fibramialgia y Fatiga Cránica"

Dr. Ballina García

Jefe del Servicio de Reumatologia del Hospital Universitario Central de Asturias y Presidente del Comité Científico de la Liga Reumatológico Asturiana.

19:20 Rueda de Preguntas

19:35 "Fibromialgia y Fatiga Crónica: situación actual en el ámbito administrativo y judicial"

D. Eduardo López Suárez

Abagado Laboralista, colaborador de la Ligo Reimatológica Asturiana

19:55 Rueda de Preguntas

#### CLAUSURA

20:10 Dña. Manuela Garcia Seijo

Presidenta de la Ligo Reumatológico Astuciona

# Liga Reumatológica Asturiana



SEDE CENTRAL DE L.A.R.

C/ Gutiérrez Herrero 4 - Bajo, Avilés

Para más información:

www.Egareumatologicaasturiana.com larasturias@yahoo.es Tfno. 985 51 23 09

Del 5 de Marzo al 18 de Junio

"Gestión de la salud desde el hogar a través de las nuevas tecnologías"

ORGANIZA

COLABORA





CARTEL Cursos "Gestión de la Salud desde el hogar a través de las nuevas tecnologías"

# LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA

C/ Gutiérrez Herrero, 4 - bajo 33402 AVILÉS

DESPUÉS DE CUMPLIMENTAR TODOS LOS DATOS ENVIAR A:

L.A.R. LIGA **A**EUMATOLÓGICA AHAIAUT?**A** 

**TRÍPTICO** Cursos "Gestión de la Salud desde el hogar a través de las nuevas tecnologías"

#### ORGANIZA



LIGA REUMATOLÓGICA ASTURBANA

COLABORA

#### **CURSOS**

"Gestión de la salud desde el hogar a través de las nuevas tecnologías"

Fundación

# ¿Qué es la liga?

Fundada en 1998, la Liga Reumatológica Asturiana (LAR) es una asociación sin ánima de lucro, de ámbito regional en la Comunidad Asturiana

Actualmente, LAR cuenta con más de 2.600 socios, y su función consiste en dar información y apoyo a todos los enfermos reumáticos, y defender sus derechos frente a las organismos públicos.

Más de 200,000 osturianos sufren algún tipo de enfermedad reumática y viven tados los días con dolor e incapacidad. Las enfermedades reumáticas suponen el 50% de las incapocidades laborales.

Si padeces

- . ARTRITIS
- · ARTROSIS
- FIBROMBALGRA
- ESPONDILOARTHIIS ANQUEOSANTE
- . SINDROME DE SJÖGREN
- ESCLERODERMIA
- IUPUS ERITOMATOSO SISTÉMICO O **ASISTÉMICO**
- OSTEOFOROSIS
- . REUMATISMOS DE PARTES BLANDAS

#### CURSOS

"Gestión de la salud desde el hogar a través de las nuevas tecnologias"

El objetivo de estos cursos es que el propie enfermo puedo gestionor a través de interne y desde el propio hogar, los trámites más habituales con los Administraciones y espe cialmente en el ómbito de la salud, como la tramitación de citas médicas en al Centre de Salud, reclamaciones y consultas, as como atras trámites que requieran la utili zación del D.N.I. electrónico.

#### Centenido de los curros

- Módulo 1. Iniciación a la informática
- Módelo 2. Documentos de office (Word Excel y Access)
- Módulo 3. Iniciación a Internet: Navego dor Gaogle, Direcciones Web, Problema y Seguridad en Internet, Manejo de Carrea Electrónico.
- Módulo 4. D.N.I. Digital en Internet Utilidad del ONI en Internet, en el ámbito de la salud, de bienestar social y de

Del 5 de morzo al 18 de junio.

Curso I: Lunes y Miércoles, de 10 30 a 12:00 h Curso 2: Lunes y Miércoles, de 17 00 a 19:00 h

SOLICITUD DE ADMISIÓN	TELFTONO	CR	PEONA DE ALSA	INCAMCIDAD	N. Carrier	
SOLICITUD			PDO	100	DATOS BANCARIOS	CUCTA ANUAL 20 #

## LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA

Sesión informativa sobre

## **Espondiloartropatías**

Viernes, 19 de octubre de 2012 de 18:00 a 20:00 h.

Colegio Oficial de Médicos de Asturias (Plaza de América, 10 - Oviedo)

El acto contará con la participación de la Concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Oviedo, Dña. Belén Fernández Acevedo

18:00 h.

Presenta y modera el acto, Dña. Sonia Fidalgo.

Periodista.

18:15 h. "Espondijoartritis: la artritis de la columna", por el

Dr. Rubén Queiro, Reumatólogo del Hospital Universitario

Central de Asturias.

18:45 h. "El papel del enfermo: la eficacia del autocuidado"

por la Dra. Mercedes Alperi, Reumatóloga del Hospital

Universitario Central de Asturias.

"El papel de las Asociaciones", a cargo de 19:15 h.

Dña, Manuela García Seijo, Presidenta de la Liga

Reumatológica Asturiana.

Cada ponencia irá seguida de una ronda de

preguntas y respuestas.

19:45 h. Clausura.

Organiza:

Con la colaboración de:

Con el apoyo de:









Entrada libre, Para más información: Tel: 985 93 48 33 • info@ligareumatologicaasturiana.com

CARTEL Conferencia sobre Espondiloartropatías

La Liga Reumatológica Asturiana (L.A.R.) te invita a la

#### Sesión informativa

# sobre Espondiloartropatías

Viernes, 19 de octubre, de 18:00 a 20:00 h. en el Colegio Oficial de Médicos de Asturias (Plaza de América Nº 10-1º, Oviedo).

El acto contará con la participación de la Concejala de Servicios Sociales dei Ayuntamiento de Oviedo, DNa. Belén Fernández Acevedo



Con la colaboración de



Con el apoyo de:





Para más información y confirmo Tet 985 92 48 33 • info@igareuma

INVITACIÓN Conferencia sobre Espondiloartropatías y cóctel.

Te invitamos a asistir a la Sesión Informativa sobre Espondiloartropatias en la que se proporcionará información sobre estas patologías. Al finalizar el acto se servirá un cóctel.

18:00 h. Presenta y modera el acto, Dña. Sonia Fidalgo, Periodista.

18:15 h. "Espondilicartritis: la artritis de la columna". por el Dr. Rubén Queiro, Reumatólogo del Hospital Universitario Cantral de Asturias.

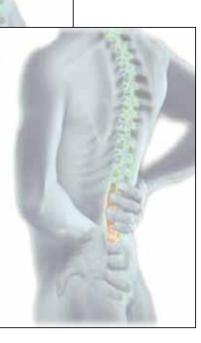
18:45 h. "El papel del enfermo: la eficacia del autocuidado". por la Dra. Mercedes Alperi, Reumatóloga del Hospital Universitario Central de Asturias.

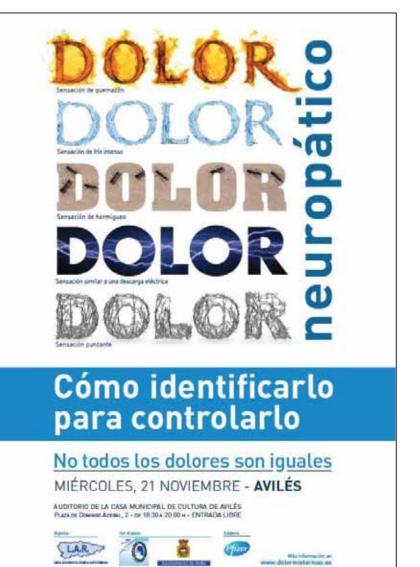
19:15 h. "El papel de las Asociaciones", a cargo de Dria. Manuela García Seijo, Presidenta de la Liga Reumatológica Asturiana.

> Cada ponencia irá seguida de una ronda de preguntas y respuestas.

19:45 h. Clausura y Cóctel.

Para más información y confirmación de asistencia: Tel: 935 93 43 33 • info@igonsumatologicsastunana.com





**CARTEL** Conferencia sobre Dolor Neuropático.



#### Cómo identificarlo para controlarlo

#### No todos los dolores son iguales

MIÉRCOLES, 21 NOVIEMBRE - AVILÉS

Auditario de la Casa Municipal de Cultura OW AVERS

Plaza de Domingo Arebat, 7 - de 16:00 a 20:00 h Estrada Libra

## DOLOR neuropático

El fixer es la respuesta normal del organismo que nos informade que alga na funçiona bien a de que se ha producido una leción. El dolor agudo la corto plazar eo una sellat de alarina que resulta vital ya que nos univeye de positives darkenly not indica tilhay infectiones yf ahendas. El dolor agudo que enté exercisio e una terride se pest una viscourada, por la que sormalmente no busto durar mile de un men, fin entargo, quanta el sistor persole mucho después de que la lesión se hara curado y se ha convertebres las protiente nea con el que resulta muy dificil conver, se habia de delor orficio.

El teler mesempiros es un spis de dicor intrico que se produce por el delo o loscio de los teneios que sentino el dotario de las perses del automa norvicos que transentent las sefales enformas como la espira dichad o el continuit distar revregation ne tiene une en procederay debe diagnosticates y transe conscionante.

Existe un gran número de enformedados que pueden da-Fair los servica per Fáricas a las railes servicas y deniar on un dolor neuropales, antre et as muchas de tas ta-madas ENFERMEDADES REUMATICAS : la DIABETES diverses tipes to CANCER, atc. Esto septica el alevado colorens de personais que se una alectación por este fipo

Se inicolo que en España corca de 2,5 millanes de porsonas padecan dolar nastraparatas y que al processa franta consequé el dispolatico adequada llega a una media de 15 wases, contribuel autriminate que elle acarres

Maximumanian en Www. Solormisterieso.es

Organiza



**PROGRAMA** 

Conferencia sobre Dolor Neuropático.

LEGA RELIMATES GOICE ASTRUMANA

Con et apoye.





Ociobers.



#### Do 18:00 a 18:45 h

#### INAUGURACIÓN DEL ACTO

D. Padro Garria Rodriguez Concejal da Consumo y Credad Saledatila del Aportamianto de Antias Presenta y Mothers: C<sup>ot</sup> Manualis Sercia Seign Presidents do la Liga Favoriatióligica Autoriana

De 18:45 a 19:05 h

QUÉ ES Y CÓMO SE DIAGNOSTICA EL DN

Or Jose Cartes Time Money Jele de la Unidad de Reumstologia, Hospital Morte Russico

CONVIVIR CON EL DOLOR

Socia de L.A.R que padece dolor privérs de tipo inversplátos

De 19/20 a 19/40 h

#### COMO CONTROLARLO

Dr. Juan Carton Torre Allarso Jefe da la Unidad de Roumptologia, Hospital Morte Rioranco

Do 19-40 a 19-56 h.

TURNO DE PREGUNTAS

De 19:55 a 20:00 h

CLAUSURA DEL ACTO D\* Manuela Garcia Sejo.

Presidente de la Liga Resmutstôgica Asturiana



FOLLETO sobre L.A.R. (Genérico)

- ESCIERODERMIA.
- · SUPUS ERFOMATOSO SISTÉMICO O ASISTEMICO
- + REUMATISMOS DE FARTES BLANDAS

En L.A.R. exiscemos ascentrados de pader ayudario padrás formar party de muestra asociación tenta si una un afactuda, un fundior, personal cunitario a chegloments algores que quiera comprometoras en la locha caerce autos antermediales.

#### IASOCIATE!

#### Objetivo:

- Majorar la calidad de vida de las persanas efectados y sos familiares.
- Sensibilizar a la población en general de que las enfermadades resmáticas no están relacionadas con la edad.
- Asesarar en todas los ámbitos que se ven afectados por la enfermedad: social, loboral, psicológico, médica
- Dar charles y conferencies informativas de forme periódice sobre los reumatismos.
- Representar ante la Administración local. autonómico y nacional. los intereses de todos los efectodos de Asterias.
- Franceer la investigación sobre la degeneración articular, y en general, sobre las causas de las enfermedades resmiticas.
- Reivindicar Servicios de Reumatología integrales para todos los enfermos auteriores.

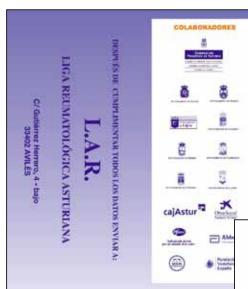
#### Servicion

- Associamienta social, pricológico y legal.
   Talleres de Terapia Pricológico Relajación.
   Tranamiento de Fisiaterapia Acudrica y
- Talsseteropie.

  •Tratomiento Termal en Balnearias.
- Aquogym.
   Gimnasia Rehabilitadore.
   Cursos de Informático.
   Charlas y Conferencias.

- Charles y Contenences.
   Descuertos en ortopedias, fisioterapeutas, ópticas, dinicos derrolles, após, etc.
   Actividades de ocio y tiempo Stres excursiones, jurnedas de convirencia, etc.

PECHA DE NACIMENTO.	Thirong	
CHAGGN	. 20	
DNI	FEDIA DE ALTA	
I-wall		
WORRSON Materialism		ľ
MEGSVACIA	% PYCANOBAD	
	DATOS SANCAISOS	13844
900	M ACCOUNT	



LAR MATOLÓGICA **CHRIGIIT** LLAMANOS te ayudaremos

FOLLETO sobre L.A.R. (Fibromialgia)

# ¿Qué es la Fibromialgia?

Es una enfermedad reumática, no articular, que se caracteriza por dolor gene-rolizado y sensación dolorese a la presión de unos pontos sensibles específicos (18 portos dolorosos).
El 90% de los enfermos son majeres.

entre los 30 y los 50 años de edad. La Fibramidgia fue dedarada enforma-

dad reumática en el año 1992 par la OMS (Organización Mundial de la Salud).

#### 1000 ESTÁ EN SU CABEZA

El dolor recurrente o pensistente, especialmente de origen na reconacido a incurable, amenaza nuestras funciones y nuestro sentido del bienestor, Muches personas afectadas han pentido su carrera profesio-nal, su popel en la familia, su capacidad pera pensar con daridad a la fuerza para controlar sus músculos. Es natural que tal debilitamiento provoque frustración y de-presión. De hecho, si se experimentan estas casas diariamente, probablemente la anormal sea que no se esté depremida.

podris farmer parts do questra enociocida tanto si ures un alectudo, un fundiar, per usual contrario si singlemento algalem que quiere compresentes o su la haita cantre exten enformadados.

## IASÓCIATE!

#### Objetivo/

Majoror la calidad de vida de les perso-cas afectadas y sus familiares.

Sensibilizar a la población en general y a los profesionales de la Sanidad Pública sobre esta enfermedad.

- sobre alta enfermedad.

  Assorar en todos las úmbitos que se ven afectados par la enfermedad social, laborat, psicológico, médico.

  Dar chadra y confirmencias informativas, importidas por expertos en esto enfermedad.

  Expresentar care la Administración Spost, estandenico y nocional, las intereses de todos las afectados de Asturias.
- pagos se ascreto de Assura-Estivididor la industifa y valoración de la Fibroniológia dentro del listado de enfen-medades a efecta de que sea objeto de desarralo reglamentario o trapo del artículo 137 3 de la Ley General de la Seguridad facial.

#### Servicios

- \*Asesoremiento social, psicológico y legal.
- \* Talleres de Terapia Psicológico Relajación. \*Tratamiento de Fisiaterapia Acuática y
- Talasoterapia.
- · Tratamiento Termal en Salnearios.
- · Aquogym.
- · Gimnosia Rehabilitadora. · Corsas de Informática.
- · Charles y Conferencies.
- · Descriptos en artopedios, fisiaterapeutos, ópticas, clínicas dentales, spás, etc.
- · Actividades de acia y tiempo libre: exconsiones, jornadas de convivencia, etc.

COLUMN THE PROPERTY OF THE PARTY OF THE PART	TEMPORO	
OMCRIO		
CBEACHÓN	63	
ON!	PECHA DE ALTA	
- MARI		
voetagev		
HITTMEDAD		
MAUSTAILA	BICANACIDAD	
PRING ORDER DATOS BARCARDS	N-0000A	HENCY



L.A.R. **Padeces** Gutlérrez Herrero, 4 - bajo + Tino, 985 51 23 09 + 33402 AVILÉS www.ligareumatologicaasturiana.com info@ligareumatologicaasturiana.com cajAstur

CARTEL sobre L.A.R. (General)

CARTEL sobre L.A.R. (Fibromialgia)

#### 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 el enfermo reumático y su situación actual, 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:

FECHA	MEDIO	TITULAR
	RPA Radio del Principado de Asturias	Entrevista a Dña. Manuela García Seijo sobre la puesta en marcha de los Cursos "Gestión de la Salud desde el hogar a través de las nuevas tecnologías", gracias a la colaboración de la
5 de Marzo	RADIO ASTURIAS	
	RADIO LANGREO	Fundación Vodafone España.
10 de Mayo	SER Asturias	Entrevistas a Dña. Manuela García Seijo, Presidenta de la Liga Reumatológica Asturiana sobre los actos organizados con motivo del <b>Día</b> <b>Mundial de la Fibromialgia y el Síndrome de</b> <b>Fatiga Crónica</b> , celebrado el 12 de mayo.
12 de Mayo	RADIO PARPAYUELA	
14 de Mayo	SER Occidente	
19 de octubre	RPA Radio del Principado de Asturias	Entrevista a Dña. Manuela García Seijo sobre la <b>Sesión Informativa sobre espondiloartropatías</b> : organizada por L.A.R.
20 de noviembre	COPE Avilés	Entrevista a Dña. Manuela García Seijo acerca de la <b>Sesión Informativa sobre dolor neuropático</b> organizada por L.A.R.

#### > Televisión:

FECHA	MEDIO	TITULAR
26 de abril	TPA Televisión del Principado de Asturias "Conexión Asturias"	Entrevistas a Dña. Manuela García Seijo, Presidenta L.A.R., sobre las <b>enfermedades</b> <b>reumáticas y la lucha de la Asociación</b> en apoyo a los afectados.

#### > Artículos de Prensa:

FECHA	MEDIO	TITULAR
29 de febrero	LA NUEVA ESPAÑA	"La Liga Reumatológica ofrece un nuevo curso de salud e internet"
3 de marzo	LA VOZ DE AVILÉS	"Cursillos de la Liga Reumatológica"
6 de marzo	LA VOZ DE AVILÉS	"Curso sobre salud y nuevas tecnologías de la Liga Reumatológica"
8 de mayo	LA VOZ DE AVILÉS	"25.000 asturianos fatigados y con dolor"
14 de junio	LA VOZ DE AVILÉS	"Vencer el dolor a golpe de ratón"
14 de junio	LA NUEVA ESPAÑA	"Enfermedades reumáticas, a la cola"
15 de junio	LA NUEVA ESPAÑA	"Más atención a los reumáticos"
12 de octubre	LA NUEVA ESPAÑA	La Liga Reumatológica organiza una sesión didáctica en Oviedo
19 de octubre	LA NUEVA ESPAÑA	Sesión Informativa sobre espandiloartropatías
19 de octubre	EL COMERCIO	Sesión Informativa sobre espondiloartropatías

FECHA	MEDIO	TITULAR
24 de octubre	LA NUEVA ESPAÑA	"No lo besamos de milagro"
19 de noviembre	LA VOZ DE AVILÉS	Charla sobre el dolor neuropático
21 de noviembre	LA VOZ DE AVILÉS	La Liga Reumatológica organiza hoy una sesión sobre el dolor neuropático
22 de noviembre	LA NUEVA ESPAÑA	«Con el dolor damos palos de ciego ya que no se sabe la causa», dice Torre
	LA VOZ DE AVILÉS	Cuando hasta dormir duele

#### > Cobertura On-Line:

FECHA	MEDIO	TITULAR	
29 de febrero	LNE.ES	"La Liga Reumatológica ofrece un nuevo curso de salud e internet"	
3 de marzo	LAVOZDEAVILES.ES	"Cursillos de la Liga Reumatológica"	
6 de marzo	LAVOZDEAVILES.ES	"Curso sobre salud y nuevas tecnologías de la Liga Reumatológica"	
8 de mayo	LAVOZDEAVILES.ES	"25.000 asturianos fatigados y con dolor"	
	EUROPAPRESS.ES		
	ELMUNDO.ES		
	DIARIOMEDICO.ES		
	CRONICADECANTABRIA.COM		
	ELSEMANALDIGITAL.COM		
12 de junio	GLOBOMEDIA.COM	"El 47,4% de los pacientes reumáticos se siente "discriminado"".	
	JANO.ES		
	ELECONOMISTA.ES		
	CANARIASAHORA.ES		
	LA INFORMACIÓN.COM		
	INFORMATIVOSTELECINCO.COM		

FECHA	MEDIO	TITULAR	
12 de junio	LAVOZLIBRE.ES	"El 47,4% de los pacientes reumáticos se	
12 de junio	TE INTERESA.ES	siente "discriminado"".	
14 de junio	LAVOZDEAVILES.ES	"Vencer el dolor a golpe de ratón"	
14 de junio	LNE.ES	"Enfermedades reumáticas, a la cola"	
15 de junio	LNE.ES	"Más atención a los reumáticos"	
	LNE.ES		
12 de octubre	ELGOLDIGITAL.COM	La Liga Reumatológica organiza una sesión didáctica en Oviedo	
	CUNOTICIAS.COM		
	LNE.ES		
19 de octubre	ELCOMERCIO.ES	Sesión Informativa sobre espondiloartropatías	
	IBEROAMERICA.NET		
	METROPOLIGLOBAL.COM		
23 de octubre	LNE.ES	Afectados de reúma agradecen las investigaciones a Lerner	
	EUROPAPRESS.ES	Las dolencias reumáticas afectan a 200.000 asturianos, a los que han beneficiado las investigaciones de Lerner	

FECHA	MEDIO	TITULAR
24 de estubre	ELCOMERCIO.ES	"No lo besamos de milagro"
24 de octubre	LNE.ES	"No lo besamos de milagro"
19 de noviembre	LAVOZDEAVILES.ES	Charla sobre el dolor neuropático
04 de merienakan	LAVOZDEAVILES.ES	La Liga Reumatológica organiza hoy una sesión sobre el dolor neuropático.
21 de noviembre	AVILESCOMARCA.INFO	
22 de noviembre	LNE.ES	«Con el dolor damos palos de ciego ya que no se sabe la causa», dice Torre
22 de noviembre	LAVOZDEAVILES.ES	Cuando hasta dormir duele

# Viaje a los Países Bajos



BRUSELAS

*PARÍS* 



#### **SEDE SOCIAL**

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



#### **DELEGACIONES**

OVIEDO, GIJÓN, LLANES, LANGREO Y MIERES

#### **ENTIDADES COLABORADORAS**





































