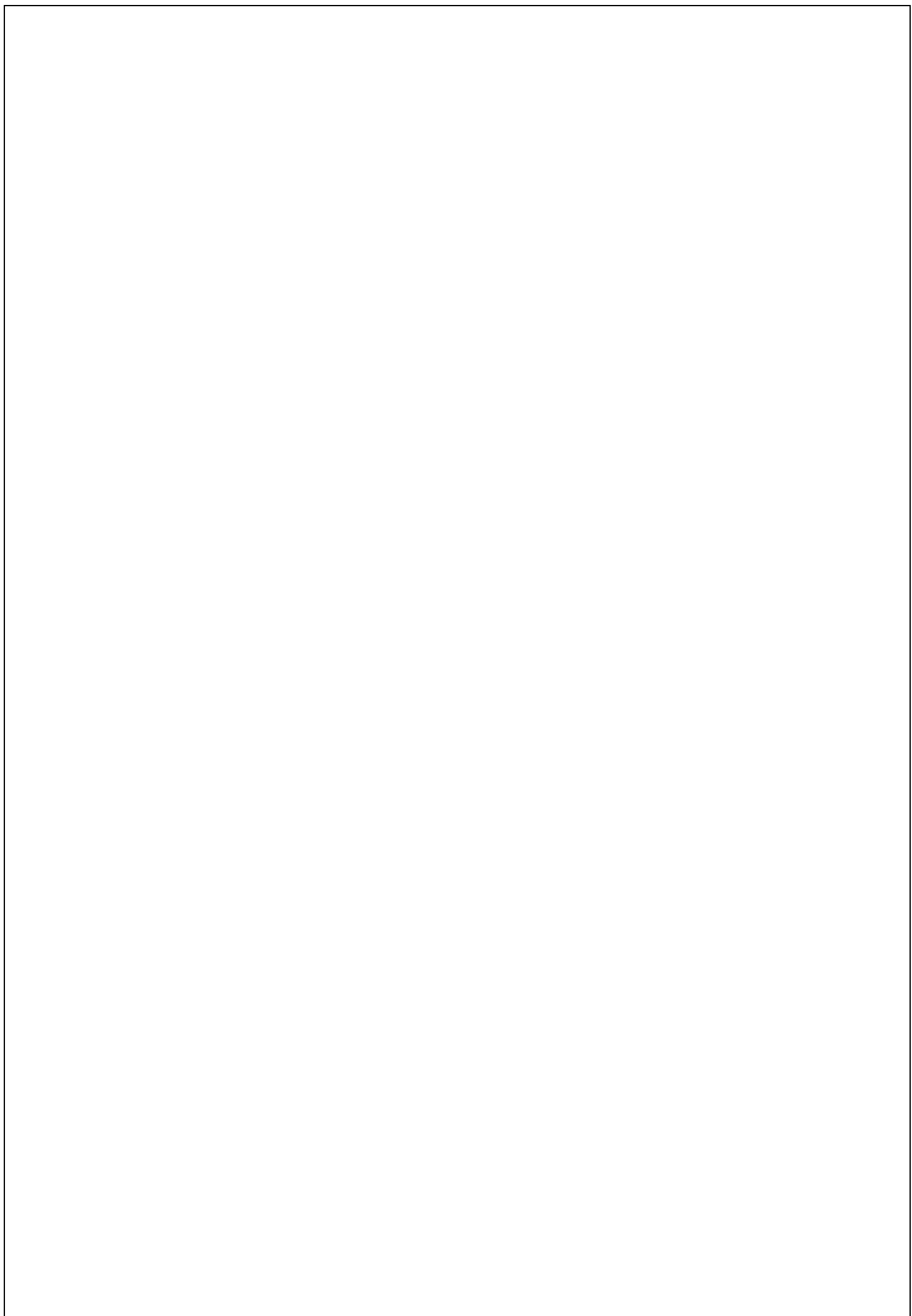


**2015**

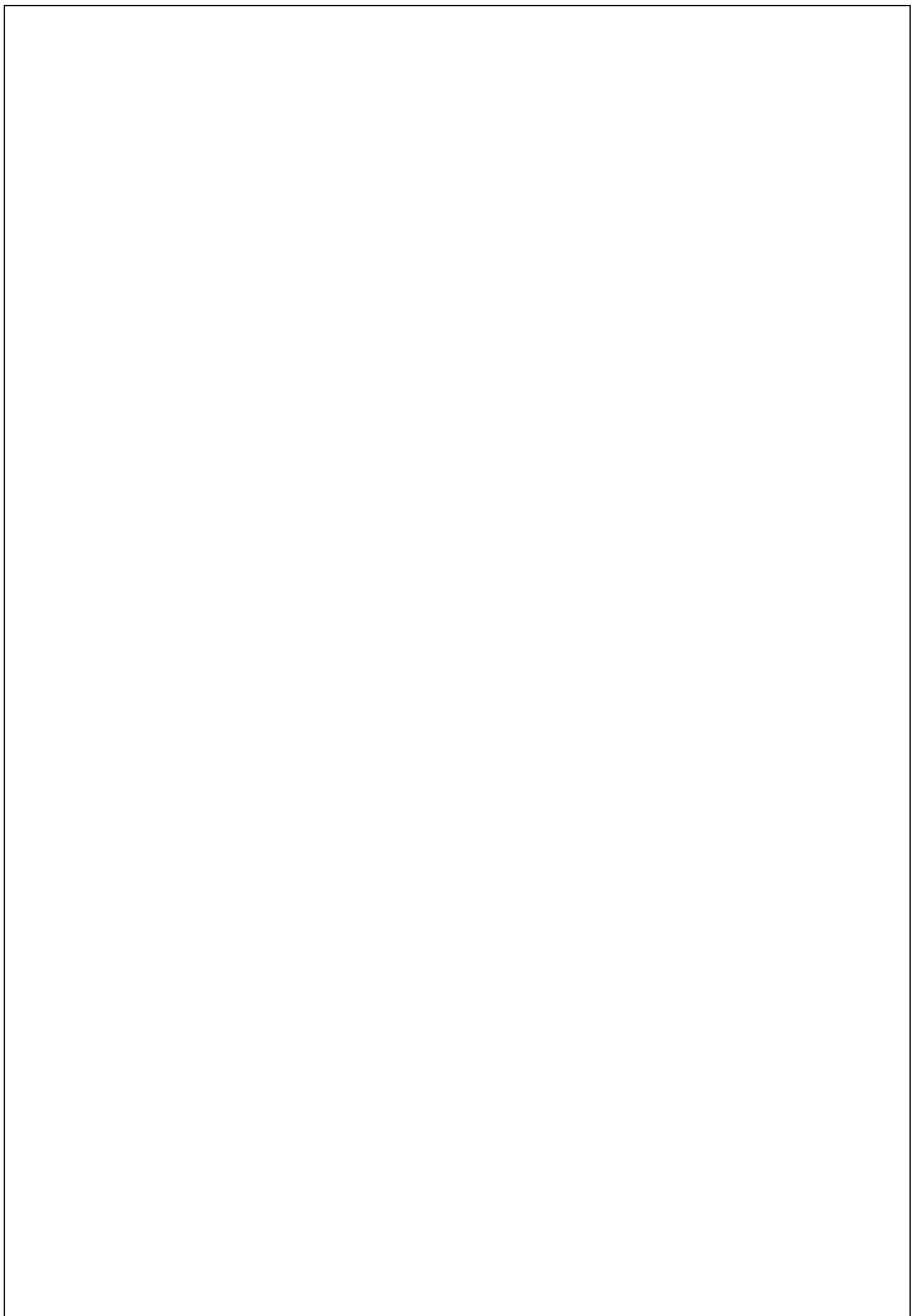
**MEMORIA DE ACTIVIDADES  
DE ASOCIACIÓN DE  
FIBROMIALGIA Y FATIGA  
CRÓNICA DE ZARAGOZA**





Asociación de Fibromialgia  
y Fatiga Crónica

ZARAGOZA



# ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN .....                                | 6  |
| QUIÉNES SOMOS .....                               | 7  |
| RECORRIDO HISTÓRICO Y EVOLUCIÓN .....             | 7  |
| ORGANIGRAMA .....                                 | 9  |
| OBJETIVOS DE LA ASOCIACIÓN .....                  | 10 |
| GENERALES .....                                   | 10 |
| ESPECÍFICO .....                                  | 11 |
| ACTIVIDADES REALIZADAS .....                      | 12 |
| FÍSICAS .....                                     | 12 |
| PSICOLÓGICAS .....                                | 13 |
| SOCIAL .....                                      | 14 |
| ASAFA 2.0 .....                                   | 16 |
| PÁGINA WEB .....                                  | 16 |
| REDES SOCIALES .....                              | 16 |
| ASOCIACIONES COLABORADORAS Y PATROCINADORES ..... | 18 |

# INTRODUCCIÓN

Este documento corresponde a la Memoria de Actividades del año 2015 de la Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica de Zaragoza.

En él se recogen los resultados y el desarrollo del proyecto general de la Asociación, realizando una evaluación y un recorrido por los diferentes aspectos que han ido influyendo a lo largo del 2015. Entre ellos se encuentran: estructura de la asociación, su función, sus servicios, los objetivos, las actividades realizadas así como los colaboradores y patrocinadores.

La Memoria de Actividades 2015 de ASAFA hace un balance de ese mismo año así como expone unos objetivos futuros de cara al año que nos acontece, 2016.

Durante el 2015 se ha intentado dar continuidad al proyecto inicial "Ayudar a los enfermos de fibromialgia y/o fatiga crónica". Del mismo modo, desde la Asociación, se ha querido evolucionar y ha impulsado nuevas actividades y proyectos que se verán plasmados en este mismo documento.

En definitiva, a través de esta Memoria, se pretende reflejar el trabajo y esfuerzo de la Asociación en todos sus ámbitos de actuación. De este modo, conseguir ir desarrollando y perfeccionando el proyecto y así ofrecer a los asociados, afectados o no, y a los colaboradores una mayor calidad en nuestra atención.

# QUIÉNES SOMOS

La Asociación de Fibromialgia (FM) y Síndrome de Fatiga crónica (SFC) es una entidad sin ánimo de lucro cuyo ámbito de actuación es la provincia de Zaragoza. Su principal objetivo radica en la mejora de las expectativas y la calidad de vida de los socios.

Desde la Asociación se pretende dar atención a todas aquellas personas interesadas en la enfermedad, independientemente de que la padezcan.



7

## RECORRIDO HISTÓRICO Y EVOLUCIÓN

La Asociación Aragonesa de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Aragón, ASAFA, nace en el año 2002. Hasta ese año sus socios fundadores habían formado parte de AVAFAS.

La experiencia de los socios en AVAFAS y el apoyo recibido en esa misma Asociación hicieron que se crease la Asociación Aragonesa ASAFA.

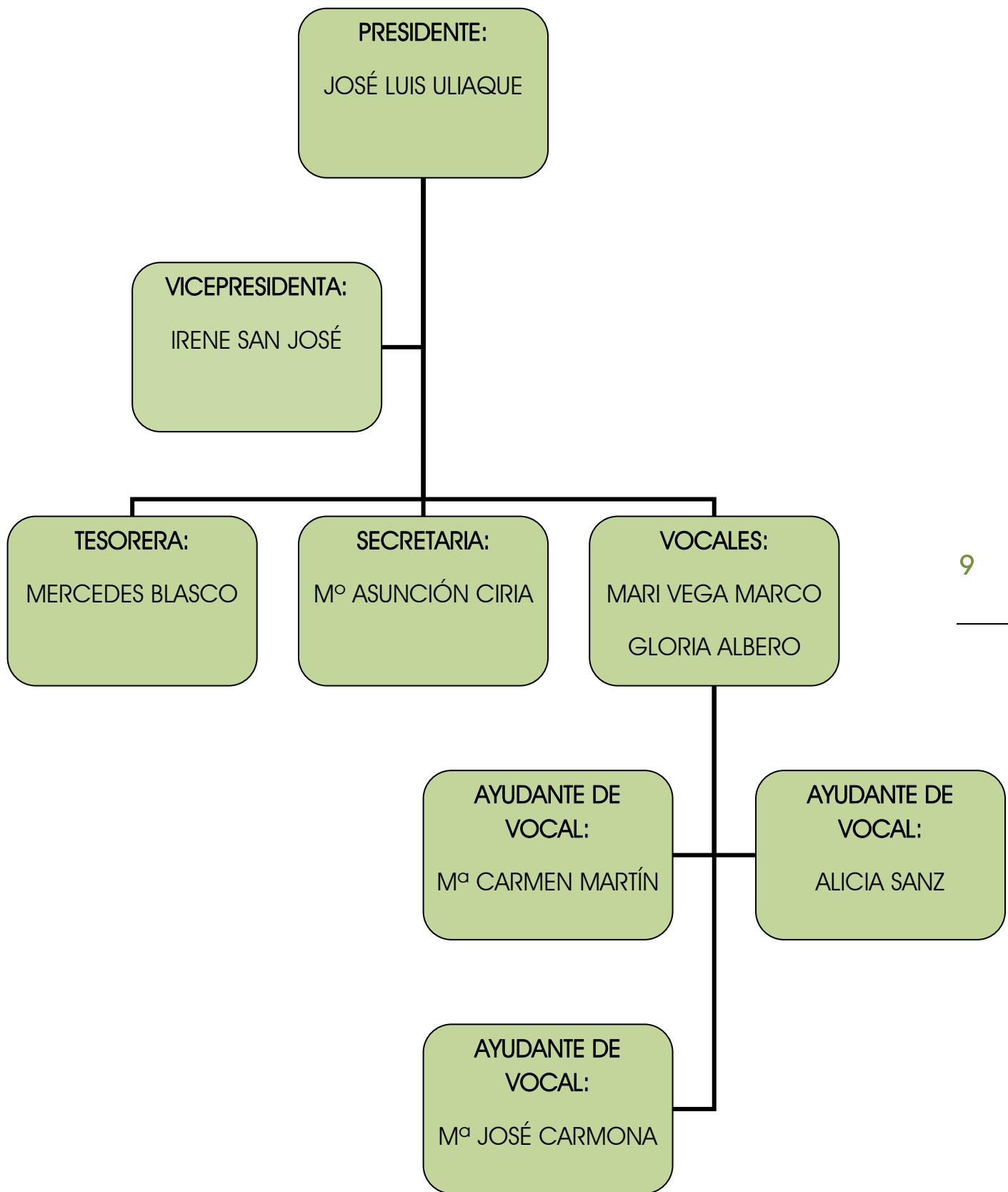
Los inicios sobrellevaron un gran esfuerzo puesto que la enfermedad apenas era conocida. Sin embargo, los fundadores creyeron en su importancia y abogaron por una Asociación cuyo único fin sería poder apoyar a los afectados por estas dos enfermedades de una manera más cercana y adecuada a sus necesidades dentro de su comunidad autónoma.

La primera sede se constituye en Sta. Rafaela María, una parroquia sita en Vía Hispanidad. A partir de este momento, la congregación se convirtió en un lugar de encuentro de una serie de personas que deseaban conocer y entender qué son la FM y el SFC.

A la par se consigue que en Huesca y en Alcorisa personas afectadas decidan crear grupos de ayuda. Más tarde en Teruel, en Monzón, en Caspe, etc.

En la actualidad la Asociación pertenece a la Federación Aragonesa de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica: Fe-Asafa. A esta Federación también pertenecen la Asociación de Huesca, Teruel y Alto Gallego Jacetania. Por este motivo se decidió que su sede principal, la Asociación de FM Y SFC de Aragón situada en Zaragoza, pasara a ser la Asociación de FM y SFC de Zaragoza.

# ORGANIGRAMA



# OBJETIVOS DE LA ASOCIACIÓN

En ASAFA el objetivo fundamental es buscar el beneficio del asociado así como incidir en la investigación de la enfermedad.

Desde ASAFA se pretende contribuir mediante el apoyo a la investigación a encontrar un diagnóstico certero de estas enfermedades y un tratamiento que consiga la curación de las mismas.

## GENERALES

1. Aumentar el grado de conocimiento de Fibromialgia en los actores del sector sanitario.
2. Apoyar de forma activa la investigación científica de la enfermedad en la Comunidad aragonesa.
3. Cooperar en el desarrollo y mejora de actividades que favorezcan a los enfermos.
4. Ampliar la interrelación, la cooperación y el intercambio entre los profesionales sanitarios.
5. Instar a las administraciones públicas a la iniciación de investigaciones en torno a estas enfermedades.
6. Optimizar al máximo la gestión de ASAFA.
7. Aumentar el número de socios de ASAFA (afectados, colaboradores y honoríficos.).
8. Posibilitar la inclusión social a aquellas personas que lo necesiten, siendo un punto de encuentro para todos ellos.
9. Informar, asesorar y concienciar a los futuros sanitarios así como a la sociedad, en general, sobre estas enfermedades.
10. Aumentar la involucración de los socios, familiares y amigos en ASAFA.

10

## ESPECÍFICO

En función de los objetivos generales, desde la Asociación se han marcado unos objetivos específicos para conseguirlos:

1. Generar un fondo económico destinado a la creación de una beca autonómica en investigación de la enfermedad.
2. Profesionalizar en lo posible la gestión de ASAFA.
3. Aumentar la comunicación interna y externa.
4. Creación de una estructura con áreas y responsabilidades de gestión bien definidas.
5. Aumentar la oferta de actividades y servicios de la Asociación.
6. Generar nuevas fuentes de recursos económicos.
7. Generar formación en Fibromialgia destinada a: personal sanitario, inspecciones médicas y forenses. Asimismo, informar y asesorar a los afectados.
8. Aumentar el grado de pro actividad por parte de los socios de ASAFA en la captación de nuevos socios.
9. Desarrollo actividades históricas (actividades físicas, ocupacionales y psicológicas).
10. Atención al público y acogida de nuevos socios.

# ACTIVIDADES REALIZADAS

En ASAFA se apuesta por ofrecer actividades de todo tipo. Fundamentalmente se tratan de tres tipos:

1. Físicas.
2. Psicológicas.
3. Sociales.

## FÍSICAS

Durante el año 2015, ASAFA ha ofrecido actividades adaptadas al agua como la balneoterapia. Por esta razón, colabora con algunos centros deportivos como:

- Las Ranillas Centro Hidrotermal
- C. Deportivo Municipal Duquesa de Villahermosa
- Santafé Fisioterapia Acuática
- Centro cívico de la Universidad
- Centro cívico Casablanca
- Escuela Bizancio
- Punto Vital
- Grupo Coliseo

12



Centro Hidrotermal de Ranillas.

Muchos estudios demuestran cómo las actividades acuáticas favorecen positivamente en la reducción del impacto de la enfermedad así como en un progresivo alivio.

Asimismo, se han incorporado actividades relacionadas con el yoga y cómo objetivo de cara al 2016, se pretende contar con un profesional en mindfulness y un fisioterapeuta.

## PSICOLÓGICAS

Se realizan terapias tanto individuales como grupales. Del mismo modo, se ofrecen talleres de crecimiento personal.

A lo largo del 2015 se han ofertado:

1. Taller de desarrollo cognitivo- conductual.
2. Talleres de relajación.
3. Talleres familiares.
4. Taller de inteligencia emocional.
5. Talleres de meditación
6. Talleres de memoria.
7. Talleres de aceptación y compromiso.

13



Taller de memoria 2015

Desde el punto de vista psicológico, ASAFA considera que las actividades psicológicas son imprescindibles para los pacientes de fibromialgia y fatiga crónica.

La Asociación es consciente de que las actividades externas psicológicas dedicadas a los enfermos de fibromialgia y fatiga crónica son muy reducidas y, por tanto, necesitan un punto de encuentro. En este caso, la Asociación.

A través de las actividades que se ofertan, se pretende que los pacientes vean la enfermedad desde una nueva perspectiva, olvidando la convivencia con la misma, desarrollando su autonomía personal y rompiendo con la excesiva dependencia emocional.

## SOCIAL

ASAFA apuesta por las actividades sociales como punto de encuentro de sus asociados para que tengan un lugar donde evadirse de sus problemas y sentirse acompañados y comprendidos. Asimismo, estos encuentros sirven para compartir experiencias entre ellos.

14



Taller de Crochet 2015

En 2015, algunas de las actividades realizadas han sido:

- Taller de crochet.
- Taller de costura creativa.
- Taller de indumentaria tradicional.
- Taller de maquillaje.
- Taller de reciclaje.
- Talleres de manualidades (Navidad).
- Visitas culturales: Teatro, Ayuntamiento, Patio de la Infanta, etc.
- Cafés tertulias.
- Formación de voluntarios.
- Jornadas de convivencia.
- Colaboración con el Mercado del 13 donde se exhibió nuestra exposición de fotografía.

15



En el Mercado del 13.



Una de las fotografías que aparecen en la exposición.

# ASAFA 2.0

ASAFA es consciente de que hoy en día Internet está a la orden del día y por esta razón ha querido innovar y actualizarse creándose perfiles en diferentes redes sociales.

## PÁGINA WEB

La Asociación cuenta con una página de web propia: [www.asafa.es](http://www.asafa.es).

En esta página ASAFA publica noticias relacionadas con la propia Asociación y con sus actividades así como actividades fuera de ella, datos de interés o estudios y noticias relacionadas con la enfermedad.

Esta página ha sido actualizada en 2015, incidiendo en esa renovación que ASAFA busca intentando dar a los socios el mejor servicio posible.



16

## REDES SOCIALES

Hoy en día la gran revolución son las redes sociales y ASAFA es consciente de ello. Cada vez son más las personas que buscan información de la enfermedad a través de ellas.

Por esta razón, ASAFA, cuenta con perfil y página en Facebook: [Asafa Zaragoza](#) y [Asociación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica de Zaragoza](#).

La primera dirección comparte muchas noticias relacionadas con la enfermedad, mientras que la segunda sirve para difundir actividades propias de la Asociación, aunque también se comparten noticias.

Desde 2015, ASAFA cuenta con perfil en Twitter, [@ASAFA\\_Zgz](#). En él comparte noticias así como información propia de la Asociación. El objetivo de este perfil es intentar establecer una retroalimentación entre la Asociación y el asociado. Asimismo, a través de esta red social, al igual que con Facebook, se mantiene al asociado al tanto de las últimas noticias así como se les recuerda e informa de talleres que se van a realizar en la Asociación.

Del mismo modo, ASAFA dispone de canal en YouTube, [Asociación Fibromialgia Zaragoza](#). Es un medio menos actualizado en la actualidad pero en 2016 se pretende darle más utilidad y difundir videos creados en la Asociación.

# ASOCIACIONES COLABORADORAS Y PATROCINADORES



**Zaragoza**

AYUNTAMIENTO



Fundación  
**ONCE**



**CAJA RURAL DE TERUEL**



**AUTOESCUELA  
SAN ANTONIO**



**B/S/H/**



**CENTRO VISUAL INDEPENDENCIA**



