

Asociación Enfermos de
Espondilitis y Artritis Paraleños
Asociados (E.D.E.P.A)



DEL DOLOR AL MOVIMIENTO

EJERCICIO Y CALIDAD DE VIDA

**PROYECTO: PROGRAMA INTEGRAL DE
REHABILITACIÓN Y EJERCICIO TERAPÉUTICO
PARA PERSONAS CON ESPONDILOARTRITIS**

*Asociación EDEPA – 29 años de experiencia y compromiso con la salud
Entidad declarada de Utilidad Pública por la Comunidad de Madrid el 22 de
Julio de 2011*



PROYECTO

Programa Integral de Rehabilitación y Ejercicio Terapéutico para Personas con Espondiloartritis

*Asociación EDEPA – 29 años de experiencia y compromiso con la salud
Entidad declarada de Utilidad Pública por la Comunidad de Madrid el 22 de Julio de
2011*



1. Presentación de la Asociación EDEPA

La Asociación EDEPA (Espondiloartritis y Enfermedades Afines) es una entidad sin ánimo de lucro con 29 años de trayectoria dedicada al apoyo, la rehabilitación y la educación de personas con espondiloartritis y otras enfermedades reumáticas.

EDEPA ha sido pionera en España en la implementación de un sistema integral de ejercicio terapéutico que combina el trabajo físico en cuatro entornos complementarios:

- Gimnasia en suelo (45 minutos) dirigida por fisioterapeuta especializado.
2 o 3 sesiones semanales
- Rehabilitación acuática (45 minutos) en piscina climatizada.
2 sesiones semanales.
- Sesión de spa o hidroterapia (45 minutos semanales) orientada a la relajación, mejora circulatoria y control del dolor.
- Consultas individuales de fisioterapia

A lo largo de su historia, EDEPA ha beneficiado a centenares de personas, mejorando su movilidad, autonomía y bienestar físico y emocional. Su labor ha sido reconocida oficialmente: Como mejor asociación de pacientes por (SORCOM) Sociedad Madrileña de Reumatología. La Asociación EDEPA está declarada de Utilidad Pública por la Comunidad de Madrid, distinción que acredita su transparencia, trayectoria y relevancia social

FECHA DE CONSTITUCIÓN: 07- Julio-1997



FECHA DE REGISTRO: .28 de JULIO de 1997

CON EL NÚMERO DE REGISTRO **16783** DE LA COMUNIDAD DE MADRID

CON EL NUMERO DE REGISTRO **135** DEL AYUNTAMIENTO DE PARLA

NÚMERO DE SOCIOS: **236 Socios**

ASOCIACIÓN DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA EL 22 DE JULIO DE 2011

E.D.E.P.A pertenece a federaciones y/o confederaciones de personas con discapacidad

(C.E.A.D.E.).COORDINADORA NACIONAL DE ESPONDILITIOARTRITIS

(L.I.R.E.) LIGA REUMATOLOGICA ESPAÑOLA.

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE ESPONDILITIS ANQUILOSANTE (ASIF)



1. Presentación del proyecto

El presente proyecto tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de personas diagnosticadas con **espondiloartritis** mediante un programa específico de actividad física terapéutica, diseñado, planificado y supervisado por profesionales cualificados.

La espondiloartritis es una enfermedad inflamatoria crónica que afecta principalmente al sistema musculo esquelético generando dolor persistente, rigidez articular, limitaciones funcionales y un importante impacto físico, emocional y social. El tratamiento médico requiere ser complementado con ejercicio terapéutico regular y supervisado, que mejore la movilidad, reducir el dolor y prevenir la discapacidad. A pesar de la eficacia demostrada del ejercicio en el manejo de esta enfermedad, muchas personas no disponen de recursos económicos para acceder a programas especializados.

Por ello, EDEPA propone la consolidación y ampliación de su Programa Integral de Rehabilitación y Ejercicio Terapéutico, garantizando la continuidad del servicio y el acceso a quienes más lo necesitan.

2. Justificación

Las personas con espondiloartritis se enfrentan a **síntomas continuos que condicionan su autonomía personal, su vida laboral y su participación social**. El dolor crónico, la rigidez —especialmente matutina— y la fatiga **pueden provocar un progresivo abandono de la actividad física**, lo que acelera el deterioro funcional y aumenta el impacto de la enfermedad. Además de problemas psicológicos, como depresión, ansiedad, stress, pánico, Pérdida de autoestima y un largo etc.

Las guías clínicas y la evidencia científica recomiendan el ejercicio terapéutico como pilar fundamental del tratamiento, junto al abordaje médico. Sin embargo, el acceso a programas especializados es limitado, especialmente para personas con menos recursos económicos o que no disponen de servicios adecuados en su entorno.



Este proyecto nace para dar respuesta a esta necesidad, ofreciendo un programa estructurado, accesible y basado en la evidencia, con un claro enfoque social y de impacto comunitario.

3. Objetivos

Objetivo general

Promover la autonomía, movilidad y calidad de vida de las personas con espondiloartritis mediante un programa integral de rehabilitación física supervisado por fisioterapeutas especializados.

Objetivos específicos

- Reducir el dolor y la rigidez articular.
- Mejorar la movilidad, la fuerza muscular y la postura.
- Favorecer el control de la enfermedad a través del ejercicio como hábito de salud.
- Prevenir el deterioro funcional y la pérdida de autonomía.
- Potenciar el bienestar emocional y la socialización.
- Facilitar el acceso al programa a personas con dificultades económicas.

4 Personas beneficiarias

El proyecto está dirigido a **personas diagnosticadas con espondiloartritis** y sus familias en diferentes fases de la enfermedad, con capacidad para realizar ejercicio físico adaptado.

Se priorizará la participación de personas en situación de vulnerabilidad económica o social, garantizando la igualdad de acceso al programa.



5. Metodología y actividades

El **Programa de Rehabilitación EDEPA** se desarrolla mediante una intervención integral y continuada, combinando ejercicio terapéutico en sala, trabajo en medio acuático y sesiones de spa, con el objetivo de abordar de forma global las necesidades de las personas con espondiloartritis. Aplicando principios del método pilates, para conseguir la “corrección postural” adecuada, aprovechando parte de sus principios básicos: Control central – corrección postural – precisión.

La intervención está **diseñada y supervisada por fisioterapeutas**, adaptándose a la evolución y capacidades individuales de cada participante.

6. Estructura del Programa

6.1. Ejercicio terapéutico en sala (con fisioterapeutas)

- Duración: **45 minutos por sesión**
- Frecuencia: **2 o 3 días por semana**
- Horarios: sesiones de **mañana y tarde**

Contenidos:

- Movilidad articular y flexibilidad
- Fortalecimiento muscular adaptado
- Control postural y estabilidad
- Ejercicio funcional orientado a la vida diaria

6.2. Ejercicio terapéutico en el agua (con Monitores)

- Duración: **45 minutos por sesión**
- Frecuencia: **2 días por semana**
- Horarios: sesiones de **mañana y tarde**

Contenidos:

- Movilidad y fortalecimiento con menor impacto articular
- Trabajo de equilibrio y coordinación
- Mejora de la resistencia y la relajación muscular



6.3 Sesiones de spa terapéutico

- Duración: **45 minutos por sesión**
- Frecuencia: **3 días por semana**

Objetivos:

- Disminución del dolor y la rigidez
- Relajación muscular
- Mejora del bienestar general

Este enfoque combinado permite un tratamiento completo que actúa sobre el dolor, la rigidez, la movilidad y el bienestar físico y emocional.

6.4 Consultas individuales con fisioterapeutas, cuando se necesita

Objetivos:

- Disminución del dolor y la rigidez
- Relajación muscular
- Mejora del bienestar general

6.5. Jornada terapéutica de convivencia. Como complemento al programa regular, la Asociación EDEPA realiza una jornada de convivencia en un hotel balneario, integrada dentro del enfoque rehabilitador del proyecto.

Esta intervención se concibe como una actividad terapéutica intensiva.

Orientada a potenciar los efectos analgésicos, antiinflamatorios y relajantes del tratamiento termal, especialmente beneficioso en personas con espondiloartritis. El uso de aguas mineromedicinales, circuitos de contraste, baños de hidromasajes y técnicas de relajación favorece la disminución del dolor, la reducción de la rigidez articular, la mejora de la movilidad y la recuperación funcional.

Objetivos:

- Promover la convivencia, la interacción social y el apoyo mutuo.
- Facilitar el intercambio de experiencias, contribuyendo a la normalización de la enfermedad y refuerzo emocional
- Mejorar la adherencia al tratamiento.
- Reducir el aislamiento asociado a la enfermedad crónica y fortalecer el bienestar emocional.



7. Resultados esperados

- Disminución del dolor y la rigidez articular.
- Mejora de la movilidad, la postura y la capacidad funcional.
- Incremento del bienestar emocional y la autoestima.
- Mayor adherencia a la práctica regular de ejercicio físico.
- Mejora de la calidad de vida percibida por las personas participantes

8. Evaluación del impacto

La evaluación del proyecto se realizará mediante indicadores cuantitativos y cualitativos, entre ellos:

- Valoraciones funcionales iniciales y finales.
- Cuestionarios de calidad de vida y percepción del dolor.
- Registro de asistencia y continuidad en el programa.
- Encuestas de satisfacción de las personas participantes.

Los resultados obtenidos permitirán medir el impacto del programa, justificar su eficacia y orientar futuras mejoras

9. Recursos necesarios

a) Recursos humanos

- Fisioterapeutas especializados.
- Coordinador/a de programa.
- Personal de apoyo y voluntario

b) Recursos materiales

- Colchonetas, bandas elásticas, pelotas terapéuticas. etc
- Piscina climatizada y spa adaptado.
- Material de evaluación, registro y comunicación



10. Temporalización del proyecto.

Iniciación el 1 de Enero de 2026

Finalización el 31 de Diciembre de 2026

11. Presupuesto estimado anual

Concepto	Descripción	Costo estimado (€)
Honorarios fisioterapeutas	10 sesiones/semana x 9 meses	12.321 €
Material deportivo	Colchonetas, bandas, higiene	2.135 €
Coordinación y administración	Logística, seguros.	526 €
Evaluación y comunicación	Informes, seguimiento, difusión	613 €
Jornada Terapéutica		4.738 €
Total presupuesto estimado		20.333 €



12. Propuesta de colaboración

Las entidades colaboradoras podrán participar en un proyecto con un claro retorno social, obteniendo:

- Reconocimiento como entidades comprometidas con la salud y el bienestar social.
- Visibilidad en materiales informativos y comunicaciones del proyecto.
- Acceso a información sobre los resultados y el impacto social generado.

13. Impacto esperado

- Incremento del rango de movilidad en los participantes.
- Reducción significativa del dolor y la rigidez articular.
- Fortalecimiento del tejido social y emocional entre los participantes.
- Consolidación de EDEPA como modelo de referencia en rehabilitación comunitaria.

14. Sostenibilidad y proyección

El programa se apoya en la experiencia acumulada de EDEPA y su reconocimiento institucional como Entidad de Utilidad Pública por la Comunidad de Madrid. El proyecto de EDEPA cuenta con **casi treinta años de funcionamiento** interrumpido, lo que evidencia su eficacia, estabilidad y capacidad de respuesta ante las necesidades reales de las personas participantes. A lo largo de este periodo, el programa **ha generado un impacto positivo y sostenido**. La aportación permitirá garantizarla continuidad del programa, asegurando que un mayor número de personas puedan beneficiarse.



15. Conclusión

Con 29 años de experiencia y el respaldo institucional de su declaración de Utilidad Pública por la Comunidad de Madrid, **la Asociación EDEPA continúa siendo pionera en la rehabilitación integral de personas con espondiloartritis.**

Este proyecto busca garantizar que todas las personas afectadas **puedan acceder a un programa eficaz, humano y científicamente validado, sin barreras económicas.** Con el apoyo de empresas y fundaciones colaboradoras, EDEPA seguirá transformando la rigidez en movimiento, el dolor en bienestar y la enfermedad en esperanza.

Este proyecto representa una oportunidad real de colaboración para generar impacto social positivo, mejorando la vida de personas con espondiloartritis a través del ejercicio terapéutico, la salud y la responsabilidad social corporativa.

- Dirección: C/Pinto nº 76 (Colegio San Ramón) 28982 Parla (Madrid)
- edepa@edepa.com
- Teléfono: 667 328 398 - 916 981 012

Firmado: Presidente

D. Luis Ayllón Díaz-Maroto