



## Editorial

### “Áfora”, forma e informa

Quién está preparado para que le digan que tiene una enfermedad crónica, de la que no ha oído hablar y lo único que sabe es que siente dolor, tiene dificultades para moverse y que cada día se encuentra peor? Asimilar el diagnóstico es difícil y surgen infinidad de preguntas, de ahí que, de primeras, el paciente quiera saber todo sobre la enfermedad, lo que le lleva a buscar información en muchas fuentes y a escuchar el testimonio de diferentes personas, pero la información no siempre es fiable. Sin embargo, existe otra forma de afrontar la enfermedad rechazando todo tipo de información, reconociendo los síntomas, aprendiendo a “aguantar” y siguiendo las pautas del especialista.

Por ello, la formación y la información destinada a las personas con una enfermedad crónica (y a sus familiares), como son la artritis reumatoide, la artritis psoriásica o la artritis idiopática juvenil, son aspectos fundamentales para que conozcan realmente en qué consiste la patología, qué se debe tener en cuenta para

disfrutar de una buena calidad de vida, y para que sean conscientes del papel que juegan los fármacos, el ejercicio físico, el estado de ánimo, etcétera, para controlar la enfermedad. Además, se debe conocer qué asuntos tienen que ser tratados por un especialista en reumatología, y cuáles hay que consultar a otro profesional sanitario o social.

### “Pretendemos dar formación a los pacientes que lo necesitan”

En ConArtritis se valora y se pretende dar formación e información a las personas con artritis. Por ello, durante 2010-2012 se ha desarrollado el proyecto de formación a pacientes con una enfermedad crónica inflamatoria, “Áfora”, en prácticamente en todo el territorio nacional. Mediante él se ha formado a más de 2.000 personas, de la mano de diferentes especialistas en reumatología, que han impartido charlas dirigidas a grupos de entre 20 y 25 personas.

En 2012, además, se va a poner en marcha el proyecto “Apoyo al paciente reumático en calidad de vida”, en el que personal de enfermería de reumatología dará formación al paciente, y resolverá dudas sobre el tratamiento biológico subcutáneo.



Laly Alcaide, secretaria ejecutiva de ConArtritis

*ConArtritis es la Coordinadora Nacional de Artritis que representa a las personas afectadas por Artritis Reumatoide, Artritis Psoriásica y Artritis Idiopática Juvenil. Su objetivo es integrar a las diversas asociaciones que la constituyen en todo el territorio nacional con la intención de hacer que la artritis sea una enfermedad reconocible y conocida.*

Puede encontrarnos en:  
C/ Cea Bermúdez, 14-B, 2º-A  
28003, Madrid  
Teléfonos de contacto:  
902 013 497 - 91 535 21 41  
Página web:  
[www.conartritis.org](http://www.conartritis.org)  
Atención general:  
[conartritis@conartritis.org](mailto:conartritis@conartritis.org)

## ConArtritis al día

### Presentación del “Estudio de satisfacción con las terapias biológicas”

La Coordinadora Nacional de Artritis, ConArtritis, y la Asociación Sevillana de Pacientes con Artritis (ASEPAR), presentaron el pasado 14 de diciembre el “Estudio de satisfacción con las terapias biológicas, desde la visión de los pacientes con Artritis Reumatoide”.

El acto se desarrolló en el Hotel AYRE de Sevilla, y fue inaugurado por Miguel García, presidente de ASEPAR; además, el Dr. Miguel Ángel Caracuel, reumatólogo de Hospital Reina Sofía de Córdoba, impartió la conferencia “Aspectos generales de la artritis reumatoide”.

Tras la intervención del especialista, Antonio I. Torralba, presidente de ConArtritis, fue el encargado de presentar el estudio de satisfacción.



### Crece el número de asistentes a “Áfora”

El proyecto “Áfora”, puesto en marcha por ConArtritis en 2010, se dirige a pacientes de patologías inflamatorias: artritis reumatoide, artritis psoriásica y espondilitis anquilosante, y se lleva a cabo en todo el territorio nacional mediante charlas formativas sobre cada una de las enfermedades, impartidas por especialistas. Principalmente se centran en el tratamiento farmacológico, tanto los actuales como los futuros, y en la formación de los pacientes con el objetivo de aumentar su calidad de vida, hacer posible la comunicación e interacción con su médico, y mejorar sus hábitos de conducta frente a su enfermedad.

El año de su creación, “Áfora” formó a 384 personas, en 2011 a 1650, y en 2012 se espera aumentar aún más esta cifra ampliando la cobertura de las charlas. Y es que, actualmente, se trata del programa de referencia para las personas con patologías inflamatorias.



### Formación de voluntariado para impartir “Paciente a Paciente en el Hospital de Día”

Con la finalidad de preparar a los interesados en participar en el proyecto de “Paciente a Paciente en el Hospital de Día”, de ConArtritis, el próximo 30 de marzo se celebrará un curso de formación básica en voluntariado en contexto hos-

pitalario. El objetivo de este proyecto es contribuir con la labor que se realiza en los Hospitales de Día, proporcionando apoyo emocional y ayuda efectiva a las personas con artritis reumatoide, especialmente a quienes han sido diagnosticados recientemente.

## Un año más, continúa el Servicio de Información y Orientación

**D**urante el año 2012, ConArtritis seguirá ofreciendo su Servicio de Información y Orientación (SIO). Se trata de un programa con el que se pretende resolver las dudas de los pacientes, familiares, amigos y asociaciones. Sus principales objetivos son:



- Facilitar información acerca de la artritis reumatoide, artritis psoriásica y artritis idiopática juvenil, así como sobre todas aquellas necesidades sociales que vayan surgiendo en la toma de contacto con los otros pacientes y sus familiares.
- Informar y orientar sobre los recursos sociales existentes y la derivación a los mismos.
- Resolver consultas legales que tengan los pacientes.
- Tener a disposición de los usuarios del servicio medios rápidos y eficaces de resolución de dudas.
- Poner en contacto a aquellas personas que padecen estas enfermedades.
- Sensibilizar a entidades públicas y privadas, profesionales y a la población en su conjunto sobre las necesidades de acometer acciones para mejorar la calidad de vida de las personas con estas enfermedades.
- Favorecer la coordinación, comunicación y desarrollo de las asociaciones con artritis.
- Dar a conocer las labores de las asociaciones a diferentes organismos y empresas relacionadas con la sanidad y los servicios sociales mediante campañas de sensibilización.

**Si quieres obtener los beneficios que ofrece SIO, ponte en contacto con ConArtritis en:**

- Teléfono: 91 535 21 41 en horario de lunes a viernes de 9h a 14h.
- Correo electrónico: [conartritis@conartritis.org](mailto:conartritis@conartritis.org).
- Presencialmente, en su oficina, pidiendo siempre cita previa.

## Las Asociaciones informan

### AMAPAR colabora con las Universidades de Madrid



La Asociación Madrileña de Personas con Artritis Reumatoide (AMAPAR), como viene haciendo desde 2004 con la Universidad Complutense de Madrid y, desde 2010 con la Universidad Camilo José Cela, este año también colabora con ellas en el desarrollo de diversas actividades.

En concreto, AMAPAR presta su ayuda en el curso de intervención en ansiedad y estrés, y en el de habilidades sociales que forman parte del "Máster de Intervención Psicológica en la Ansiedad y el Estrés", que imparte la Universidad Complutense de Madrid. Ambos cursos serán ofrecidos por psicólogos clínicos.

A su vez, la asociación madrileña también colabora en el curso de

intervención psicológica individual del "Máster de psicología clínica y de la salud", de la Universidad Camilo José Cela, el cual también será impartido por psicólogos.

Todos los cursos se realizarán a lo largo del primer semestre del año, estando ya abierto el plazo de inscripción.

Más información en la sede de AMAPAR o en: [amapar@amapar.org](mailto:amapar@amapar.org)



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE  
MADRID



### Asamblea General Anual de LEVAR



El 22 de febrero, la Liga de Enfermos Vizcaínos afectados de Artritis Reumatoide (LEVAR) ha organizado su Asamblea General Anual, en el salón de actos de Bolunta. En ella, se ha hablado del trabajo realizado en 2011, y de los objetivos marcados para este año.

Por otro lado, el 29 de febrero, LEVAR ha colaborado en la puesta en marcha de una charla informativa al colectivo Bitartean, sobre la artritis reumatoide y el resto de enfermedades afines. Esta es sólo una de las diferentes charlas que la Liga de Enfermos Vizcaínos va a impartir a lo largo de 2012.



## AJEAR, un año más, ofrece diferentes talleres de actividades físicas



Dentro de su Programa Socio-Sanitario, la Asociación Jienense de Enfermos de Artritis Reumatoide (AJEAR), continúa ofreciendo el Taller de Hidroterapia y Fisioterapia en el Spa Interjoven de Jaén, hasta el mes de junio. Las clases se imparten tres horas a la semana (dos sesiones de hora y media cada una, los martes y jueves por la tarde), y son dirigidas por profesionales especializados en la materia.

Por otro lado, y también hasta el mes de junio, AJEAR organiza el Taller de gimnasia terapéutica china, y clases de baile de salón en la AA.VV. La Unión, en el Polígono del Valle de Jaén (sede de AJEAR). Las sesiones

de gimnasia china se realizan los martes y los jueves, y el baile de salón los lunes y miércoles.

Los socios también deben saber que AJEAR organiza reuniones en el salón de actos de su sede, a lo largo de todo el año, con el fin de crear vínculos de unión entre sus socios; así como reuniones de la Junta Directiva todos los meses, entre las que hay que destacar la Asamblea General Ordinaria.



## Artrite de Santiago, muy cerca de sus socios



La Asociación de Artrite de Santiago continúa con su objetivo de estar muy cerca de sus socios, ofreciéndoles apoyo y ayuda, a través de diferentes actividades.

Durante 2012, menos los meses de julio, agosto y septiembre, ofrecen actividades de chi-kun terapéutico, tai-chí y meditación. Las clases las imparte el monitor-instructor Jesús Alcaide Meiriño (colaborador de la Rede de Centros Socioculturais del Concello de Santiago), y se organizan en el Centro Sociocultural das Fontiñas. A ellas pueden acudir todos los asociados que lo deseen, y también personas no asociadas en el caso de que sobren plazas. En ellas, los asistentes aprenden a relajarse, a respirar de forma correcta, a realizar ejercicios adecuados a sus posibilidades y, algo muy importante, establecen relaciones sociales al compartir un par de horas a la semana con otras personas. Los días que se imparten son los martes y los jueves de 10:00 a 11:00 horas y de 11:00 a 12:00 horas.

Además, la asociación también está organizando otra serie de actividades que tendrán lugar en marzo y abril, entre las que destaca una excursión, con comida de confraternidad, en Lalín, un pueblo que destaca por haber sido declarado de interés gastronómico. En la visita también se pretende conocer Agolada y pasear por un tramo del Camino de Santiago.



Para recibir los boletines de ConArtritis, en formato digital, rellene este cupón adjunto y envíelo a:

C/ Cea Bermúdez, 14-B, 2º-A, 28003, Madrid.

También puede enviarlo por mail a: [conartritis@conartritis.org](mailto:conartritis@conartritis.org)

**Nombre y apellidos:**.....

**Dirección:**..... **Ciudad:**.....

**Teléfono:**..... **Mail:**.....

### Protección de datos

De acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, al realizar este formulario, usted da su consentimiento expreso para que sus datos se incorporen a un fichero automatizado de datos, cuya finalidad es la de poder contactar con

usted e informarle de nuestros productos y servicios. Así mismo, Ud. puede ejercer los derechos de acceso, cancelación, rectificación y oposición, dirigiéndose por escrito a ConArtritis, Coordinadora Nacional de Artritis, C/ Cea Bermúdez, 14-B, 2º-A (28003 Madrid), indicando claramente su nombre, apellidos, DNI/pasaporte y domicilio.

### Edita y Diseña:

Gabinete de Comunicación y Prensa de:



(Coordinadora Nacional de Artritis)

C/ Cea Bermúdez, 14-B, 2º-A. 28003 Madrid

Tfno: 91 535 21 41 – Fax: 91 535 21 41

Mail: [prensa@conartritis.org](mailto:prensa@conartritis.org)

Web: [www.conartritis.org](http://www.conartritis.org)