

Asociación Córdobesa de Enfermos

ACOARE

ARTRITIS REUMATOIDE



Revista Anual N.º 7. Año 2010



REVISTA ANUAL Nº 7 AÑO 2010

EDITA

ACOARE

(Asociación Cordobesa
de Enfermos de Artritis Reumatoide)

NUEVA JUNTA DIRECTIVA

DESDE 03/03/2.010

Presidente

Juan M. Luque Molina

Vicepresidentes

Jose Luis García Peñuela

Magdalena Reyes Gómez

Miguel Lozano Sánchez

Secretaria General

Pilar Ortiz Bermúdez

Responsable Económico

José Calero de la Fuente

Vocales

Carmen Wic Serrano

Ana Córdoba Wencesla

Vicente Sánchez Soto

Antonia Ruiz Gálvez

Dirección de Revista

Pilar Ortiz - José Calero

EQUIPO TÉCNICO

DESDE 03/03/2.010

Director Técnico

Dr. Miguel Ángel Caracuel

Secretario Técnico

Juan Vacas Pérez

ACOARE, es Miembro de FEPAMIC

(Federación Provincial de Asociaciones
de Minusválidos Físicos de Córdoba).

LIRA

(Liga Reumatológica Andaluza)

CONARTRITIS

(Coordinadora Nacional de Artritis)

CONFEPAR

(Confederación Española de
Pacientes Reumáticos)

Dirección Social

C/ María Montessori s/n.

(Edificio FEPAMIC).

14011 - Córdoba

Tel. 957 00 20 41 (directo)

Fax 957 76 79 64

Móvil: 619 15 51 85

e-mail: artritisacoare@terra.es

artritisacoare@fepamic.org

www.acoare.es

Diseño y maquetación:

GrafiSur Córdoba

Imprime:

Departamento de Ediciones y Publicaciones

Diputación de Córdoba

SUMARIO

Editorial	3
Denominación de origen Montilla Moriles	4
Convocatoria con el Ayto. de Córdoba	5
Reunión en Acoare con el Partido Popular	7
Asamblea General Ordinaria de socio de Acoare	8
Ayuda a Domicilio	11
Los beneficios del deporte para la salud	13
I Jornada de Salud y Deporte en Reumatología	15
Artículo publicado por la SER	18
Yo tambien hablo: Del deporte y la salud	19
Convocatoria con participación ciudadana	21
III Encuentro asociativo LIRA	22
Viaje Convivencia Acoare	24
Cena Benefica de Acoare	26
Día Nacional de la Artritis	27
IX Jornada Prov. de Divulgación y Convivencia sobre Artritis	29
Aspectos psicológicos de l dolor	38
Web de Acoare	44



Editorial

Hola a todos, amigos, socios, colaboradores e instituciones. Desde estas líneas quiero invitaros a que sigáis apoyando y colaborando con esta asociación ACOARE y a su presidente que es la persona más luchadora, tenaz y desinteresada que he conocido para defender las causas ajenas.

Conocí la asociación a través de su presidente, al cual tengo el gusto de llamarle amigo desde hace más de veinticinco años, y aunque yo no padezco la enfermedad (artritis) vi que estaba luchando por una causa justa y decidí hacerme socia colaboradora y en la actualidad soy miembro de la junta directiva en calidad de vocal.

Como sabéis la crisis nos está afectando a tod@s pero tenemos que poner al mal tiempo buena cara y seguir luchando por las personas que tanto nos necesitan tanto psicológicamente, moral como económicamente, ya que de esta necesidad salió nuestro proyecto de ayuda a domicilio que estamos llevando a cabo, y queremos seguir con el muchos años más e incluso aumentarlo. Este año, como todos sabéis hemos nombrado a dos socios de honor, a los cuales se le ha hecho entrega de la insignia de oro y brillantes. Han recaído en las siguientes personas D. José Luis García Peñuela, Vicepresidente 1º y Tesorero de nuestra asociación y al Dr. Miguel Angel Caracuel Ruiz.

Por eso desde estas líneas quiero animaros a que si conocéis a alguna persona o entidad que se merezca esta distinción nos lo haga saber.

Como comprobáis, este año ya es la 7ª edición de nuestra revista anual, es un gran logro y orgullo muy grande poder colaborar para que salga adelante este proyecto que tanto trabajo cuesta realizar, del cual se encarga toda la junta directiva y trabajadora, y sobre todo la secretaria de la junta Pilar, que lucha como un jabato y no la detiene ni la artritis.

Os doy las gracias a todos los que colaboráis con nosotros y hacer posible la edición de esta revista. Un abrazo

Carmen Wic Serrano



RELOJERIA-JOYERIA
GAMERO

C/ Portugal, 23 – 14011 Córdoba
Teléfono: 957 27 41 80



Denominación de origen Montilla-Moriles

En la anterior edición de nuestra revista, por rebasar ésta la cantidad de páginas que soportan las grapas, quedaron fuera algunas páginas, entre ellas y por error técnico, la página en la que ACOARE hacía referencia de gratitud a la denominación de origen Montilla-Moriles y a su Presidente.

Por ello, aunque sea con un año de retraso, no queremos dejar en el olvido lo acontecido el pasado 29 de Noviembre de 2008 y aprovechamos esta edición, para en primer lugar pedir disculpas públicas por este fallo, que aunque ajeno a nuestra voluntad no debemos evadir la responsabilidad que nos compromete, por ello además de las disculpas, queremos agradecer como merecen, tanto al Presidente D. Manuel Pimentel, como a la propia **Denominación de origen Montilla-Moriles**, su colaboración en la VIII Jornada Provincial de Divulgación y Convivencia sobre Artritis Reumatoide de ACOARE, por ofrecer a todos los participantes a dicha Jornada, a una cata de sus excelentes caldos servidos de manera magnífica por un venenciador también ofrecido por la denominación de origen Montilla-Moriles. Sirva esta página como complemento al error cometido. GRACIAS



CASA RURAL EL OLMO

POSADAS. CORDOBA

TLF.957630233-MOV.657101630/629

WWW.CASARURALELOLMO.COM



CASA RURAL LA SIERREZUELA

POSADAS. CORDOBA

TLF.957630233-MOV.657101630/629

WWW.CASARURALLASIERREZUELA.COM

CONVOCATORIAS CON EL AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA



EL 28 de Enero de 2009, ACOARE fue convocada a una reunión en el Ayuntamiento, por iniciativa de la alcaldía dirigida a todos los Consejos Sectoriales, y como miembros del consejo al cual pertenecemos, asistimos a dicha reunión, asunto; información acerca de los fondos de inversión local, para el empleo del Ayuntamiento de Córdoba.



Asistió al mismo la Sra. Alcaldesa, Rosa Aguilar, y el Sr. Andrés Ocaña Tte. Alcalde de Urbanismo.

Se habló de las ayudas concedidas por equipo de gobierno y la Junta de Andalucía, para los proyectos que se presentaron para infraestructuras y remodelación de la ciudad, y poder dar puestos de trabajo a los cordobeses, dichas obras tendrán que realizarse a lo largo de 2009, ya que si no se terminan los trabajos dentro de dichos plazos, tendrán que ser devueltos los 60 millones de Euros.

El 5 de Marzo de 2009, ACOARE asistió a un Pleno en el Ayuntamiento, donde asistieron todas las fuerzas Políticas.

Asunto- Barriadas Periféricas, se habló de todo lo que se quiere hacer en dichas barriadas, también se habló sobre la ampliación del Aeropuerto por lo necesario que es para Córdoba poder contar con vuelos regulares.

La Concejala de Servicios Sociales por el PP, Dña. Blanca Córdoba, hizo una exposición sobre todo lo que el equipo que gobierna no ha hecho en asuntos como los Servicios Sociales de nuestra ciudad al respecto, y todo lo que hay que hacer por los más desfavorecidos, que son los enfermos con enfermedades crónicas y personas mayores. Respondiéndole la Concejala de Igualdad y Bienestar Social, Dña. Ana Moreno, que si se ha hecho bastante, que había 700 personas trabajando para las Políticas Sociales, y son más de 50.000 cordobeses los que se benefician de estas ayudas, que hoy el 100% es para la ayuda a domicilio, y que hay 250 personas trabajando para la Ley de la Dependencia, de la que se benefician 1.295 familias.

El día 15 de Abril de 2009, se nos convoca para la sesión del Pleno del Consejo Local de los Servicios Sociales del Ayuntamiento, en el Salón de Plenos de la Casa Consistorial, con el siguiente orden del día:

1-Declaración de la urgencia de la sesión

2-Información de la Presidenta, sobre las Bases de la Convocatoria para 2009 de Subvenciones para proyectos y actividades en materia de Servicios Sociales.

Se nos informa sobre el punto 2º que las bases son iguales al año pasado, que los proyectos una vez presentados serán revisados por los técnicos del ayuntamiento, y las asociaciones estaremos representados, por 4 personas del consejo local.

Se propone nombramiento de los 4 candidatos a representantes, son votados y a continuación proponen que por la premura de tiempo, sea pospuesto el tema para la próxima reunión que será en breve o lo más tardar en Junio, se da por terminada la sesión sin adoptar acuerdos.

El 15 de Junio, fuimos convocados para sesión plenaria del consejo local de los Servicios Sociales, a las 11 horas en el Salón de Plenos de la casa consistorial en sesión ordinaria, con el siguiente orden del día:

1-Aprobación de las actas de las sesiones ordinarias del 14 de Octubre 2008 y extraordinaria del 15 de Abril de 2009.

2- Presentación de la Memoria de Gestión de 2008.

3- Presentación de las líneas de Programación de 2009.

4- Información sobre presupuestos de 2009

Se habló sobre la ley de la dependencia y emigración, los centros de mayores, el servicio a domicilio que ya estaban atendiendo a más de 500 personas, sobre la ley de la dependencia se estudia el nivel y el grado, y es la Junta y la asistente social de la zona quienes los valora, sobre la infancia y los menores, se dijo que son los trabajadores sociales los que trabajan de manera conjunta con las familias para la protección del menor, para que vayan a la escuela, tengan escuelas de verano, equipamientos y sobre todo que tengan accesibilidad a la discapacidad.

También se dijo, que se sigue trabajando por la discapacidad y la accesibilidad, pero que hace falta trabajar mucho más, ya que los bloques más importantes son la infancia, las personas mayores, la inmigración y la dependencia.

Sobre los presupuestos para 2009, explicaron que no están listos y se esta trabajando sobre los presupuestos prorrogados del 2008, se dijo que a pesar de la crisis los presupuestos para Bienestar Social habían crecido en un 2`5 % en la ayuda a domicilio y la dependencia y que se ha reducido en inversiones y equipamientos.

Sobre el grupo de trabajo que quedo pendiente el 15 de Abril, se eligieron a 4 personas que sus respectivas asociaciones no han presentado proyecto alguno para subvención, para que nos representen en el Consejo Local.

El día 6 de Julio de 2009, fuimos convocados para la sesión del Pleno del Consejo Local de los Servicios Sociales, con un punto único el orden del día.

Propuesta de la resolución de la Convocatoria 2009 de Subvenciones para Proyectos y actividades en materia de Servicios Sociales.

Nuestro proyecto queda excluido, pues para lo que pide ACOARE, que no es otra cosa que para la Ayuda a Domicilio, se nos comunica que este servicio es competencia del Ayuntamiento, por lo que no es aceptado nuestro proyecto, por lo que en ACOARE tomamos la firme decisión de abandonar dicho Consejo Local, enviando escrito donde lo solicita. Ya que entendemos que si es competencia del Ayuntamiento estos servicios porque no los cumple con todas las personas que lo necesitan de nuestro colectivo.

REYCON
RECTIFICADOS CONTROL S.L.

Polígono Industrial de Quintos,
Parc. 4B, Nave 2 • 14005 Córdoba
Tel. 957 324 772 • Fax 957 324 568
www.reyconsl.com

Logos: Aquiles, RePro, and two ICSINZ logos.

REUNIÓN EN ACOARE CON EL PARTIDO POPULAR

La Junta Directiva de ACOARE, el día 10 de Marzo de 2009, se reunió en la sede de nuestra Asociación, con las Sras. Dña. M^a Jesús Botella, Parlamentaria de la Junta de Andalucía por el PP y Dña. Blanca Córdoba, Concejala del Excmo. Ayuntamiento de Córdoba, también del PP, ya que estas habían solicitado reunirse para interesarse por las necesidades más inmediatas de nuestro colectivo (ACOARE) y escuchar nuestras demandas con respecto a nuestra enfermedad, y podérselas traspasar en nuestro nombre a quienes les competan, les agradecemos su interés, ya que es muy meritorio que se preocupen de nuestra problemática.

Dña. Blanca Córdoba, nos informó cómo va el tema de los Servicios Sociales del Ayuntamiento, y representantes del Consejo Local respecto a las ayudas que parecer ser que nunca llegan a nuestra asociación, explicándole que nuestra medida más urgente con respecto a estos servicios sociales es la consecución de financiación suficiente para seguir dando continuidad a la ayuda a domicilio, ya que esta iniciativa puesta en marcha por nuestra entidad ya que lo que en principio estaba siendo un estímulo, se ha convertido en una necesidad imperiosa para muchas personas de nuestro colectivo.

Dña. M^a Jesús Botella, se interesó por los problemas de nuestra asociación y como nos afecta la enfermedad en nuestra vida diaria, las limitaciones a las que estamos expuestos, como evoluciona y si los tratamientos que hay en la actualidad en el mercado son suficientes y eficientes, etc., tras explicarle la magnitud de problemas que provoca esta enfermedad en las personas que la padecen en todos los sentidos, tanto personales, como sociales, laborales, etc., tomando buena nota de todo, se comprometió a exponerlos en la próxima reunión de su partido, y posteriormente en el Parlamento Andaluz, y nos animo a continuar desempeñando la labor que venimos realizando en pro de tantas personas y sobre la forma, ya que dijo que se trata de una tan útil como necesaria, por lo que merece la pena que no desaparezcan estas ayudas, dijo que contáramos con todo su apoyo en todo lo que esté en sus manos.



asamblea general



ordinaria de socios de **ACOARE**

El miércoles 18 de Marzo de 2009 a las 19 horas, se celebró la Asamblea General Ordinaria de socios de ACOARE, en el salón social de la federación de asociaciones, C/ María Montessori de nuestra ciudad, con el siguiente orden del día:

- 1º Lectura y aprobación del acta de la reunión anterior.
- 2º Examen y aprobación de las cuentas del ejercicio 2008.
- 3º Examen y aprobación de los presupuestos para el 2009.
- 4º Informe de gestión del año 2008.
- 5º Informe sobre las actividades para el 2009.
- 6º Examen y aprobación del Viaje de Convivencia de ACOARE.
- 7º Ruegos y preguntas.

La mesa estuvo constituida por los siguientes representantes:

D. Juan Luque Molina, Presidente.

D. José Luis García Peñuela, Vicepresidente 1º y Responsable del Área Económica.

Doña M^a del Pilar Ortiz Bermúdez, Secretaria General.

La presentación del acto fue a cargo del presidente, Juan Luque, quien agradeció la presencia a todos los socios allí reunidos, que esta vez la asistencia de socios fue mayor que en otras ocasiones y explicó el porqué la reunión no se celebraba en el salón de actos de la Residencia como en años anteriores y tras ello dio la palabra a la secretaria para dar lectura del acta anterior.

En el punto 1º, tomo la palabra la Secretaria General de ACOARE Dña. Pilar Ortiz, para dar lectura del acta anterior y no habiendo ruegos ni preguntas por parte de los asistentes esta fue aprobada por unanimidad.

En el punto 2º, tomo la palabra el Responsable del Área Económica de ACOARE, D. José Luis García, y tras entregar a cada uno de los asistentes copia de las cuentas para que el que quisiera pudiera revisarlas, hizo una íntegra exposición sobre el balance anual de los ingresos y gastos realizados por ACOARE en 2008, en el que dijo que el libro mayor y las facturas están en la sede a disposición de todo aquel que así lo desee, tras su exposición, no existiendo ningún ruego ni pregunta, las cuentas fueron aprobadas por unanimidad de todos los asistentes.

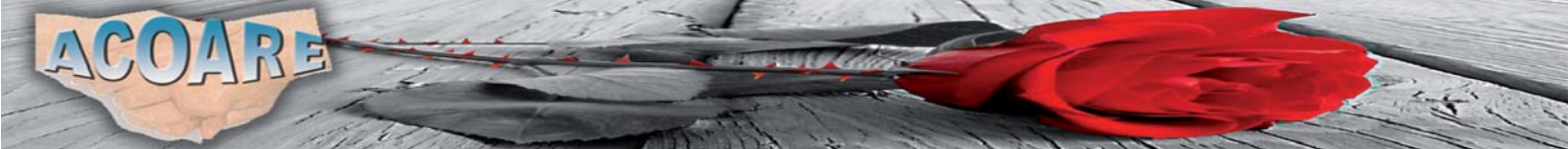


El punto 3º fue igualmente expuesto por el Sr. García Peñuela, presentó los presupuestos para el año 2009, la previsión de Ingresos y Gastos, y dijo que estos son un tanto ficticios, ya que se trata de una asociación que por sí sola no genera recursos, y que estos provienen de los muchos y distintos proyectos que ACOARE desarrolla y presenta a lo largo del año y estos pueden venir aprobados o denegados, por lo que es muy difícil hacer una previsión exacta de los mismos, no habiendo ningún ruego ni pregunta estos se aprobaron por unanimidad de todos los asistentes.



En el punto 4, el Sr. Luque, en calidad de presidente de ACOARE, informó sobre la gestión llevada a cabo durante el año 2008, actividades que muchas de ellas quedan reflejadas en la revista nº 6, dijo que el año 2008 había sido positivo, sobre todo por poder seguir dando continuidad a la ayuda a domicilio, ya que esta iniciativa puesta en marcha por nuestra asociación en 2007 había supuesto un esfuerzo adicional y que estaba mereciendo la pena seguir llevando a cabo, ya que además, este año se podría ampliar, gracias a la colaboración y el compromiso Social de BanCaja, la Obra Social Caja Madrid, los laboratorios Pfizer y la Obra Social Cajasol, con lo que se ha podido efectuar un plan de apoyo a varias familias más, agrego que lo difícil está en la continuidad ya que hay muy poca implicación por las instituciones públicas y esto a la larga será un gran hándicap para esta iniciativa.

Dijo, que este año contamos con la contratación de una empresa que está acreditada por la Junta de Andalucía para prestar este tipo de servicios, DEALPACOR la cual ha presentado una oferta tanto para la entidad, como para los soci@s de nuestra entidad a nivel particular, los precios son a 9,50 euros la hora, dijo, que gracias a la venta de la lotería se puede seguir sin cortar esta ayuda a final de año como se tuvo que hacer en 2007, ya que los beneficios de esta irán destinados íntegramente a tal ayuda, y así poder cumplir uno de



nuestro mayores logros y seguir con el compromiso adquirido con las personas que lo están necesitando, un compromiso dijo, difícil de llevar a cabo si no se consiguen los recursos económicos necesarios de los distintos organismos, tanto Públicos como Privados. También hablo sobre el proyecto presentado por ACOARE para la Acogida y Atención a la Dependencia para las personas con discapacidad provocada por las Artritis, AP, AIJ y AR.

En los puntos 5º y 6º el presidente informó sobre las actividades para el 2009 en la que expuso un amplio informe sobre el programa previsto para el año 2009, como el Servicio de Ayuda a Domicilio, Servicio de Información y Orientación, el Viaje de Convivencia, Mesas Informativas con motivo del día Nacional de la Artritis, Talleres de Manualidades, Jornada Provincial de Divulgación y Convivencia, extendiéndose un poco más en la Jornada sobre Salud y Deporte en reumatología, que piensa organizar la Sociedad Andaluza de Reumatología y que tras mantener varias reuniones con el Presidente de esta entidad el Dr. D. Miguel A. Caracuel sobre el desarrollo de la misma dijo, que ACOARE se había comprometido a participar de manera directa colaborando en la jornada en sí y en todo lo que fuera necesario y que a medida que vaya avanzando la misma irá informando, la jornada se denominaría 1ª Jornada de Salud y Deporte en Reumatología, y que se ampliaría a toda la provincia, también dijo que la venta de lotería si nos implicamos todos los soci@s sería mucho más fácil y se vendería mucho más, ya que todos podrían vender entre familiares, amigos, vecinos, conocidos, etc., que lo deseen, así si alguna vez toca la alegría sería en general para todos, esto sería un gesto muy generoso y lo deseable para todo lo que ACOARE se compromete con poner a la venta, y dijo que no hay porque sentirse mal por vender poca o mucha la cuestión es intentarlo y colaborar y no preocuparse de lo que la gente les diga si sí o si no, ya que esta es la tónica general en el mundo asociativo, pedir y esperar, con el no siempre contamos, pero como afortunadamente algunas veces, bastantes, suena la flauta y nos dicen que sí, pues hay que agradecerlo. También recalco, que tanto los décimos, como las participaciones hasta la fecha de recogerla las pueden tener cada uno sin tener que pagarla llevándola siempre consigo y ofreciéndola ya que no se sabe cuándo, ni donde se va a vender, a veces donde y de quien menos lo esperamos.

Sobre el Viaje de convivencia, se presentaron varios para elegir en la asamblea, una vez informados sobre cada uno de ellos y el lugar, se sometieron a votación, siendo elegido por mayoría el de Matalascañas, visita al Parque Doñana y el Rocío. Para los días 5, 6, 7 de Junio.

Para este viaje ACOARE aportará 2,500 euros, como el año anterior que serán destinados para los soci@s y un acompañante que quieran ir y serán repartidos dos tercios para el socio y uno para el acompañante, para lo que como condición se debe estar al corriente en las cuotas con la asociación.

Tras lo expuesto por las partes y no existiendo ningún ruego, ni preguntas por parte de los asistentes, se cerró la sesión a las 20,45 horas, de lo que la Secretaria General Dña. Pilar Bermúdez dio fe.

OPTICA

F.º Paniagua Moruno

Telf. 957 23 52 84

Gran Via Parque, 59 - CÓRDOBA



AYUDA A DOMICILIO

ACOARE



Como suele ser ya habitual en nuestra revista, y desde el año 2007 que ACOARE puso en marcha la Ayuda a Domicilio, dedicamos alguna pagina a esta iniciativa y lo hacemos por muchos motivos, entre ellos, para ponerlo en conocimiento de todos, soci@s, familiares, instituciones públicas y privadas, Industria Farmacéutica, etc., y también para que quede constancia para la posterioridad de lo realizado, ya que entendemos que el esfuerzo que están haciendo hasta ahora las Obras Sociales de CAJAMADRID, BANCAJA, LABORATORIOS PFIZER, LOTERIA DE NAVIDAD, etc., no puede quedar solo con dar las gracias, hay también que manifestarlo públicamente siempre que tengamos la más mínima oportunidad y esta Directiva mientras pueda no va a cejar



en este empeño, ya que el esfuerzo bien merece la pena, sino que lo pregunten a las personas de nuestra asociación que lo necesitan porque la enfermedad le ha mermado de manera considerable su capacidad hasta hacer de ellos personas dependientes o sus familiares a los que desde el inicio de la puesta en marcha por ACOARE de este proyecto se están beneficiando de manera absolutamente gratuita.

Para los que tenemos la suerte de compartir con estas personas sus emociones, sus sentimientos, etc., también sus tristezas que hacemos como nuestras por la carga emocional que supone meterse de lleno en la piel de la persona que sufre y se siente incapaz de continuar luchando por la cuantiosa merma en su capacidad física y psíquica, esto unido a los sinsabores diarios, es por lo que contribuir aunque sea ínfimamente a su bienestar y hacerlos sentirse mejor nos llena de felicidad y nos anima a continuar en esta nada fácil lucha, por ello aunque nada tengamos que justificar, queda más que justificado ver y sentir lo que reflejan las fotografías que les mostramos y máxime cuando sin contar con autofinanciación propia, solo con nuestra fija perseverancia en encontrar los recursos necesarios.

La continua insuficiencia en los recursos para llegar a todos y el aumento de la demanda de este servicio ve peligrar su continuidad, por ello en 2009, desde ACOARE se ha mantenido contactos con los distintos servicios sociales tanto del Ayuntamiento de Córdoba, como de la Diputación de Córdoba, para tratar de que sean los servicios de estas instituciones los que se hagan cargo de la mayoría de las personas de nuestro colectivo, tanto de Córdoba, como de la provincia, de hecho ya son tres las personas de nuestro colectivo que han solicitado ser evaluados para la aplicación de estos servicios incluidos en la Ley de Dependencia y los tres les han sido concedidos tras valorarlos, por ello ponemos en conocimiento de todos los miembros de ACOARE que la Ley de Dependencia nada tiene que ver con tener reconocida la minusvalía o no, es totalmente diferente.

Con la colaboración de los laboratorios PFIZER, CAJAMADRID y la venta de la lotería de navidad en 2008 y de algunas cosas más, como venta de productos de publicidad de ACOARE, se ha podido ofrecer otro año más esta ayuda.

Desde esta página, queremos agradecer a todas las personas que han colaborado, comprando, como vendiendo con enorme esfuerzo dichos productos, decirles a todos que el esfuerzo merece la pena, ya

que como veis los beneficios son para un gran fin, que aunque el numero no haya sido agraciado con ningún premio, con los beneficios si que ha tocado ya que muchas personas se van a beneficiar de la ayuda a domicilio de ACOARE. Esperamos que cada año sean más las personas que colaboren en dicha venta, y así puedan ser más los beneficiados.

Los que recibimos esta ayuda, estamos muy contentos con esta empresa, DEALPACOR ya que son unos grandes profesionales, y a la vez que nos tratan con mucho cariño, se preocupan por nuestra salud.

Esperamos que alguna entidad y las autoridades colaboren más con esta asociación para seguir dando dicha ayuda, que fue un proyecto apasionante de ACOARE, y por el que sigue trabajando con mucha ilusión, para seguir dando dichas ayudas por mucho tiempo más, por nuestra parte no dejaremos de trabajar en todo lo que sea necesario ya que esta asociación trabaja por y para los enfermos, pero también necesitamos alguna colaboración, ya que sabemos que hay muchas personas que lo necesitan pero tampoco disponemos de suficientes recursos. Para las personas de este colectivo, DEALPACOR les ha puesto un precio muy ajustado para los socios que requieran de sus servicios el precio será de 9,30 euros la hora





Los Beneficios del Deporte para la Salud



¡La importancia de la Medicina en el deporte no es actual, ya desde tiempos de Galeno, año 158, quien fue nombrado “médico principal” de la Escuela de Gladiadores de su ciudad natal, Pérgamo, en Asia Menor. Su preocupación era curar las heridas sufridas en el entrenamiento y en la práctica cotidiana en este

deporte extremo de la antigüedad. También fue el encargado de cuidar de forma preventiva la correcta salud de estos deportistas-guerreros. Y así hoy todo el mundo conoce el ajeo dicho de “mente sana in corpore sano”, gran parte de su fama hay que atribuirlo a este facultativo greco-romano que no solo en sus innumerables textos que nos legó nos contaba cómo tratar las lesiones que se producían en la arena sino también que actividades físicas practicadas de forma regular podían promover de forma efectiva la salud.

Son numerosísimos los trabajos existentes en la bibliografía científica encaminados a demostrar los beneficios de la actividad física y deportiva. Los efectos de ejercicio físico sistemático y sistematizado, lo que conocemos como entrenamiento, desencadena una serie de cambios fisiológicos que inciden directamente en la salud, no solo previniendo determinado tipo de enfermedades sino también cuando están llegando

(desgraciadamente) mejorando la calidad de vida notablemente.

De modo abreviado podemos decir que influye:

- Prevención y tratamiento de la cardiopatía isquémica, Prevención primaria y secundaria; control de peso, tensión arterial, glucemia y modificaciones de la hemostasia, (detención de una hemorragia por medios físicos).

- Prevención y tratamiento de las enfermedades del aparato locomotor: beneficios musculoesqueléticos y efectos sobre el cáncer.

Esta última es la parte mejor conocida desde mi especialidad, les diré que existen más de 100 enfermedades reumáticas que varían en los grados de afectación articular y sistémica. Dentro de ellas se engloban un conjunto de enfermedades crónicas con diferentes grados de afectación articular y de órganos y sistemas. Las articulaciones afectadas con mayor frecuencia son: manos, muñecas, pies, rodillas, caderas, columna cervical y lumbar.

Clásicamente se describen como los dos tipos de enfermedades articulares más frecuentes **la artrosis** (enfermedad degenerativa de la articulación) y **la artritis reumatoide** (enfermedad inflamatoria multiarticular y multisistémica). Además de estas dos otros procesos como son la **Osteoporosis y el dolor lumbar**, enfermedades o alteraciones que dentro del ámbito de la Reumatología están sufriendo un cambio espectacular sobre la implicación en su tratamiento del ejercicio físico y el deporte.

El ejercicio es una actividad beneficiosa para el enfermo reumático, ya que como consecuencia de su afectación articular, tiende a ser menos activo. La práctica regular de ejercicio físico mejorará su capacidad cardíaca y respiratoria (especialmente en la **Espondilitis Anquilosante**), así como, en el aspecto psicológico para aumentar su autoestima, disminuir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo, mejorar el equilibrio emocional y aumentar su distracción. Por lo que respecta al aparato locomotor, el ejercicio físico disminuye la rigidez muscular y articular debido a una serie de factores, como el aumento de la movilidad articular, la mejora de la fuerza y resistencia muscular y la mejora de la flexibilidad.

La indicación de realización de ejercicio en un enfermo con afectación reumática estará determinada por la afectación sistémica y locorregional del paciente como por su respuesta al ejercicio, ya que un ejercicio inadecuado o mal practicado puede originar lesiones o agravar otras preexistentes. Por este motivo, y sobre todo en enfermos reumáticos, debe haber una adecuación perfecta entre la actividad física que va a desarrollar y el estado del aparato locomotor, con el fin de que el resultado sea favorable.

La prescripción del ejercicio debe ser personalizada, considerando la articulación afectada, el grado de deterioro, la movilidad actual y anterior, el estado de los músculos satélites, el número de brotes inflamatorios en la articulación, la situación actual de la misma, etc. Además como en toda

prescripción de ejercicio, es aconsejable realizar una exhaustiva fase de calentamiento de las articulaciones y de los músculos que se van a someter a esfuerzo físico.

Por todo lo anteriormente expuesto, de forma muy somera, desde la Sociedad Andaluza de Reumatología estamos en la obligación de favorecer la actividad física y el deporte en los pacientes reumáticos, no solo por la mejora física sino también por la mejora en la calidad de vida de nuestros pacientes y como no del resto de la población en general, y nos gustaría contar con el apoyo de todos aquellos que convencidos del beneficio de la actividad física puedan colaborar en su difusión e implantación como hábito de vida saludable en la sociedad en general.

Miguel Ángel Caracuel Ruiz
 Presidente de Honor
 Sociedad Andaluza de Reumatología



MARIA CALERO
 DISEÑO Y COSTURA
 A MEDIDA

C/ José M^a Martorell s/n
 C.Comercial Zoco (Córdoba)
 14005 Córdoba

Tfno. - Fax: 957 456 610
 Móvil: 650 416 014
www.mariacalero.com



I JORNADA DE SALUD Y DEPORTE EN REUMATOLOGÍA

El 19 de Abril de 2009 se celebró en nuestra provincia la I Jornada sobre Salud y Deporte en Reumatología, organizada desde la SAR (Sociedad Andaluza de Reumatología) con su Presidente el Dr. D. Miguel Ángel Caracuel Ruiz como principal valedor de esta iniciativa tan novedosa, y la colaboración especial de ACOARE (Asociación Cordobesa de Enfermos de Artritis Reumatoide).

El éxito obtenido tanto de participación, como por las características de todos los participantes, fue significativo, donde el Dr. Caracuel consiguió reunir a personalidades del mundo de la Cultura, de la Política, de la Seguridad Vial y Ciudadana, del Mundo del Deporte, del Colectivo Médico y del Colectivo de pacientes

El objetivo principal de esta Jornada era destacar de la mejor manera posible que no es otra que haciendo un demostración real, sobre la importancia del deporte de forma moderada, tanto en la prevención, como en el tratamiento de las enfermedades del aparato locomotor y desterrar algunos tópicos típicos, que el tiempo se ha encargado de eliminar demostrando que son erróneos, ya que siempre se ha creído y por tanto, siempre se nos ha hecho creer a una





representantes de Ciclos Cabello y Bici-Sport Arenas, y molinos de aceite de la zona que dieron a probar sus mejores manjares, el aceite de oliva virgen extra de la zona.

A continuación salida en bici desde la antigua estación de ferrocarril de Lucena, hacia la antigua estación de ferrocarril de Luque, con un recorrido total de 36 km, con un trazado sin grandes desniveles incluido un circuito urbano por Lucena de unos 3 km aproximadamente, dirección a Cabra (dato informativo, todas las estaciones son antiguas ya que el tren dejó de pasar por ellas hace más de 25 años, pero todas las estaciones que nombramos están en excelentes condiciones dándosele buen uso en pro de los ciudadanos) con una

parte significativa de la población y a los propios pacientes, que para el padecimiento de una enfermedad reumática el reposo era lo más adecuado, y por tanto lo más recomendado para los colectivos de estos enfermos, incluso, por los responsables de nuestra salud, cuando es precisamente el ejercicio de manera moderada y continuada, lo más eficaz para acelerar los procesos de recuperación en este tipo de patologías, como ya lo viene demostrando en nuestra asociación, desde hace más de 10 años el Presidente de ACOARE, cosa nada fácil, ya que todos sabemos que a veces hasta levantarnos nos cuesta trabajo, pero si nos lo proponemos y con algo de sacrificio seguro que lo vamos a conseguir. (En el artículo escrito por el Dr. Caracuel sobre los **beneficios del deporte para la salud** queda reflejado).

El lugar, la vía verde de la Subbética Cordobesa, antigua ruta del tren del aceite, un lugar emblemático y privilegiado para realizar cualquier tipo de ejercicio al aire libre, con bonitos paisajes durante todo el recorrido, el punto de encuentro para la salida, la original Antigua Estación de Tren de Lucena, donde se degustó por parte de todos los integrantes, un exquisito desayuno



molinero con aceite virgen extra de oliva de la zona, tras el mismo y la entrega a los participantes de un maillot conmemorativo donado por los Laboratorios Gebro-Farma y la SAR, se realizaron los actos protocolarios de rigor por Autoridades y demás miembros, D. Francisco Pulido, Presidente de la Diputación de Córdoba, D. José Luis Berguillos, Alcalde de Lucena, D. José Manuel Roldán, Rector de la UCO, Dña. María Isabel Baena Parejo, Delegada Provincial de Salud de la Junta de Andalucía, D. Miguel A. Caracuel Ruiz, Reumatólogo y Presidente de la SAR, Juan Luque, Presidente de ACOARE, el ex ciclista profesional, Pavel Tonkov

distancia de 12 km prácticamente llanos con un piso de asfalto en muy buenas condiciones hasta la estación de esta localidad, donde realizamos un descanso para reponer líquidos, tras este, dirección a Doña Mencía donde empieza una subida moderada de 8 km sin apenas descanso, con una suave bajada hasta la estación de esta localidad, estando ya en el km 24 del recorrido, donde se realiza un breve descanso y se continúa ya con suaves bajadas y fácil pedaleo hasta la estación de Zuheros km 27 sin dejar de pedalear, donde pudimos ver desde el tercer viaducto de hierro y el más emblemático que muchos olivares de esta zona y por otro lado



Destacar y agradecer su participación, al Rector de la UCO, D. José Manuel Roldan, al Presidente de la Diputación de Córdoba, D. Francisco Pulido, al Tte. Coronel de la Guardia Civil, a la Mancomunidad de la Subbetica, a los patronatos de Deportes de Lucena, Cabra, Doña Mencía, Zuheros y Luque, al Instituto

tiene esta ruta, las cascadas que el abundante agua caía en días anteriores ejercía sobre el arroyo Bailón de este término, llegando al destino final tras discurrir entre los la poblada y variada vegetación de la sierra, hasta la antigua estación de ferrocarril de Luque, donde estaba todo preparado para degustar un almuerzo de hermandad para todos los participantes, ciclistas, personal de la organización, autoridades y demás colaboradores, todos juntos degustando las ricas viandas que nos sirvió el restaurante Nicol's de esta antigua estación de ferrocarril, tras finalizar el almuerzo y contar las anécdotas surgidas en el recorrido y hacer perspectivas de futuro de esta Jornada sobre Salud y Deporte en Reumatología, ya que nuestro deseo es, seguir realizándolo todos los años, si no puede ser conjuntamente con la SAR, ACOARE se compromete a seguir realizándolo conjuntamente con el Dr. Caracuel y otros colectivos de enfermos reumáticos que deseen participar, siempre que consigamos la ayuda necesaria para poderlo llevar

a cabo, ya que merece la pena que cada año se v a y a n incorporando más pacientes reumáticos, tras esto, unos tras otros fuimos partiendo para n u e s t r o s respectivos lugares de origen.

La Jornada cumplió con creces las expectativas esperadas de la misma, ya que hasta la abundante lluvia caída durante los días precedentes, incluida toda la noche anterior, hizo un alto para que a media mañana luciera el sol e hiciera que esta Jornada tuviera el éxito que verdaderamente merecía, sobre todo por el esfuerzo realizado por el Dr. Caracuel, cuando las cosas se hacen bien, surge la buena armonía entre todos, pues bien, aquí ha llegado a ser hasta tal extremo, que hay quien se ha atrevido a hacer un poema de esta Jornada, por lo que ACOARE lo incluye también es esta revista.



Municipal de Deportes del Excmo. Ayto de Córdoba, al ex ciclista profesional Pavel Tonkov, Ciclos Cabello, Bici-Sport Arenas, Domingo Alonso, a la Guardia civil, Policía Local de Lucena y a todas las personas que de forma directa o indirecta han hecho posible que esta Jornada haya sido un rotundo éxito y de manera muy especial al Dr. Caracuel, ya que podemos corroborar en primera persona que ha puesto toda su alma para que esto fuera así. GRACIAS A TODOS. (Los Maillots conmemorativos seragrafiados de esta Jornada fueron donados a todos los participantes, por los laboratorios Gebro-Farma y la SAR y los culotes por la Diputación de Córdoba)



- Últimas tendencias en Peluquería y Estética
- Especialista en Novias y Madrinas
- Depilación Láser
- Rayos UVA

Vagarú

salón de peluquería
y estética unisex

C/ Pintor Antonio Bujalance, s/n • Tlf. 957 32 99 66 14193 • El Higuerón (Córdoba)

ARTICULO PUBLICADO POR LA SER (SOCIEDAD ESPAÑOLA DE REUMATOLOGÍA)

ÉXITO DE PARTICIPACIÓN EN LA 1 JORNADA SALUD Y DEPORTE EN REUMATOLOGÍA

LUNES, 20 DE ABRIL DE 2009



El Dr. Caracuel, presidente de la SAR, en un momento de la inauguración, a la que asistieron, entre otros, la Delegada de Salud de Córdoba, D^a Maribel Baena, y el presidente de la Diputación Provincial, D. Francisco Pulido.

Más de un centenar de pacientes reumáticos y reumatólogos andaluces recorren la Subbética cordobesa en bicicleta para celebrar la 1ª Jornada Salud y Deporte en Reumatología.

A pesar de que el día amaneció nublado, más de un centenar de pacientes reumáticos y reumatólogos andaluces se subieron a las bicicletas este domingo 19 de abril para celebrar la "1ª Jornada Salud y Deporte en Reumatología" con una ruta por la Vía Verde de la Subbética Cordobesa.

Los participantes partieron a las 10:30 de la mañana de Lucena y recorrieron los 36 kilómetros que separan este punto de la antigua estación de tren de Luque, donde repusieron fuerzas con un aperitivo saludable. El objetivo de esta Jornada ha sido destacar la importancia del deporte tanto en la prevención como en el tratamiento de las enfermedades locomotoras y desterrar algunos tópicos erróneos que hacen creer a la población que ante una enfermedad reumática el reposo es lo más adecuado, cuando es precisamente el ejercicio moderado lo más eficaz para acelerar los procesos de recuperación en este tipo de patologías.

En esta "1ª Jornada Salud y Deporte en Reumatología", organizada por la Sociedad Andaluza de Reumatología y la Asociación Cordobesa de Enfermos con Artritis Reumatoide, han participado representantes de las asociaciones de pacientes reumáticos andaluzas, así como reumatólogos de los principales hospitales de la región.

Andalucía es la comunidad autónoma con mayor prevalencia de enfermedades reumáticas en España, con aproximadamente un 12.59% de afectados, según datos del estudio EPISER, realizado por la Sociedad Española de Reumatología. Para todos ellos la práctica regular de algún tipo de actividad deportiva controlada debería ser parte fundamental de su tratamiento, ya que la mayoría de las patologías del aparato locomotor precisan de un ejercicio físico moderado para su recuperación y no de reposo como comúnmente se cree.





Córdoba, Abril de 2009

Yo tambien hablo: del Deporte y la Salud

Y nosotros con Fepamic en el transporte adaptado y Antonio su conductor hacia Lucena ha marchado. Cuando llegamos al Pueblo en una vieja estación nos daban un buen Maillot cuando se hace la inscripción. Pero faltaba un Coulot que es de la Diputación pues no llegaron a tiempo para su distribución. Después nos pasamos todos a un anden que había trasero donde estaba preparado un desayuno molinero. Al momento todos juntos ponemos mucha atención para oír unas palabras será el Doctor Caracuel quién de manera elocuente decía aquellas palabras que nos gustaba a la gente No se cansó de decir que el deporte era muy bueno y creo que mencionó hasta el nombre de Galeno Yo de esto no entiendo ná porque en esto soy profano pero este sería el que dijo mente-sana cuerpo sano Después le tocó a Juan Luque de ACOARE Presidente que habló de su enfermedad y estuvo clarividente Todas las Autoridades hicieron su intervención que no vamos a decir para que no haya extensión También se pudo escuchar al último que intervino que es el que sabía la ruta y nos explicó el camino. Como es cosa de Ciclismo nos honran con su asistencia dos grandes profesionales que tienen mucha experiencia Pavel Tonkov gran ciclista que tiene buen palmarés y nuestro Juan Rodrigo Arenas gran ciclista cordobés. Y ya se empieza la marcha subiendo hacia el casco urbano donde tó el mundo demuestran que está muy fuerte y muy sano Había poco desnivel no hay cuesta de envergadura si alguno quiere quejarse dirá que la cuesta es dura. La Policía Local nos pone en la vía verde cogiendo tieso pá adelante aquí ninguno se pierde. Donde había mucho barro y aquí la rueda patina se cayó una señorita que vino de la Argentina



El 19 de abril hacemos una excursión la Asociación ACOARE nos hace la invitación. A la Subbética vamos para hacer en bicicleta una marcha por la vía más bella que la puñeta En la Glorieta Meliá. Es nuestra concentración cargando las bicicletas que las transporte el furgón.

Cuando la vea otra vez
que no esté tirá en el fango
yo la voy a convencer
para que me cante un tango.
Y ahora quisiera seguir
con broma y con tontería
porque creo que en estas cosas
no existe jerarquía
Aquí hemos venido todos
con una misma intención
y es para pedalear
y encontrar la diversión
He observado que Juan Luque
aunque sea de ACOARE
no hay quien se pegue a su rueda
a no ser cuando se pare.
Y a mi guapa vecinita
que se llama May Moyano
hay que ver como se aguanta
y pedalea en el llano.
También va su compañera
que le veo condiciones
pero que no entiende el cambio
para usar bien los piñones.
Un señor alto con barba
también marcha superior
es de la Universidad
y su cargo es de Rector.
Otro que viene en la marcha
le noto el sillín subido
su oficio es de Presidente
y se apellida Pulido.
Marcos también marcha bien
lo veo joven y fortachón
me dicen que es militar
con buena graduación.
La marcha me está gustando
vá por donde fue la vía
hemos pasado por Cabra
y también Doña Mencía.
También la Guardia Civil
tiene buen comportamiento
y en tantos cruces que hay
no faltaron ni un momento.
En el puente frente a Zuheros
hemos parado un ratillo
para hacernos unas fotos
que al fondo se vea el Castillo.
Este es el tramo más bello
y el que tiene más encanto
con las piedras y el Castillo
y pueblo blanco de espanto.



Ya queda poco pá Luque
la marcha llega a su fin
si alguien se encuentra cansado
es por culpa del sillín.
Ya hemos llegado tó el grupo
no importa la posición
esto es marcha y no carrera
y no hay clasificación.
Al final en la Estación
he podido saludar
a un buen amigo ciclista
que quiso participar
coincide su apellido
con el Doctor Caracuel
y en la próxima ocasión
también contamos con él.
Al termino de esta marcha
me ha llamado la atención
que todos tienen deseo
para una nueva edición.
Y yo le digo a mi grupo
que se entrene y se prepare
para estar en condiciones
cuando nos llame ACOARE.
A la hora de comer
estamos en otro anden
menos mal que en este tiempo
ya no pasa ningún tren.
Nicol empieza muy pronto
a poner cerveza y vino
y está trabajando a un ritmo
que hoy acabará más fino.
Nos pone mucho tapeo
y una comida abundante
el arroz está muy bueno
y lleva gamba gigante.
Siguen sirviendo más platos
y pasamos muy buen rato
pero creo que pá el deporte
menos plato y más zapato
Después de buen cafelito
será una hora muy buena
pá cargar las bicicletas
y regresar a Lucena
Algunos para el regreso
montan en las bicicletas
porque tienen buena edad
y son muy fuertes y atletas.
Cuando se llega a Lucena
el equipaje es cambiado
y volvemos con Fepamic
en el transporte adaptado.

Pepe Gamero

CLÍNICA PODOLÓGICA
M^a CARMEN MORCILLO

Tratamientos del pie en la
artritis reumatoide

Estudios biomecánicos
informatizados

Tratamiento integral del pie

C/. Isla Menorca,
Edif. Califal (local)

citas tf **957 46 33 27**

Convocatoria con participación ciudadana

El día 14 de Mayo a las 12 horas, en la Sala de Juntas del Servicio de Atención al ciudadano del H. U. Reina Sofía de Córdoba, ACOARE participo tras la convocatoria de Participación Ciudadana de este Hospital, junto con otras asociaciones de enfermos, voluntarios y ciudadanos que así lo desearan, con el objetivo de desarrollar programas y actuaciones específicas que sirvan para mejorar la prestación del servicio a colectivos en situación de desigualdad por discriminación social, discapacidad, barreras idiomáticas, etc., y poder establecer de manera conjunta un sistema para la revisión, análisis, evaluación de la legibilidad, comprensibilidad y utilidad de los materiales informativos de los que están disponibles en el centro para informar, y así poder poner en conocimiento de los ciudadanos, con el siguiente Orden del Día.

Lectura y aprobación si procede del Acta de la reunión anterior, que una vez aprobada y firmada por todos los asistentes, se nos da paso para exponer cada uno las acciones de mejoras y propuestas, a la cual ACOARE, propuso como Área de Mejoras, que las personas que reciben los tratamientos biológicos, puedan estar en unas habitaciones o al menos separadas y cómodas, ya que se sienten mareadas y no tienen intimidad ninguna, también hay falta de personal. A lo que nos respondió el delegado de Participación Ciudadana, que teníamos toda la razón del mundo, que lo llevaran a estudio, o al menos se tratara de buscar alguna solución que mejoren estas deficiencias.

También pedimos las mejoras necesarias y solucionar el problema que hay con el hotel de madres, a lo que nos contesto que también se está llevando a cabo algunas mejoras, para atender la demanda que hay.

Hablamos sobre el visado de las recetas que existen para algunos de los medicamentos que muchos de nosotros tenemos como tratamiento habitual, para que pudiesen ser sellados en todos los ambulatorios y evitar así desplazamientos innecesarios, a lo que nos contesto, que en esto no se puede hacer mucho ya que según su criterio es la única manera de que estén controlados dichos medicamentos, difiriendo mucho de nuestro criterio ya que entendemos que hay muchas formas de controlarlos sin necesidad de que se haga a costa de crear problemas a los sufridos enfermos crónicos o de sus familiares, ya que todo esto sería innecesario si los incluyeran en la receta XXI que tan buen control tiene de todos los medicamentos, porque estos iban a tener peor control.

También hablamos para que el enfermo saliese de la consultas de los especialistas ya con la próxima cita, evitando así la cantidad de tiempo que se pierde esperando las largas colas que existen en todas las ventanillas, ya que a veces se tarda más en recoger la próxima cita que en la consulta. A lo que nos explicó que son los mismos especialistas los que no quieren hacer ese trabajo ya que para eso están los de las citas y que además debido a las personas que tienen que visitar el rato que tiene para los enfermos no tendrían la misma calidad si además se tuviesen que parar a eso, y nosotros desde estas páginas le damos la razón a los especialistas, pero nosotros nos preguntamos ¿para qué están las enfermeras que hay en las consultas, o en mostradores fuera? La reunión termino emplazándonos a todos para la siguiente.

SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO



EMPRESA ACREDITADA PARA PRESTAR ESTOS
SERVICIOS POR LA JUNTA DE ANDALUCIA
Nº ACREDITACIÓN 0039/08
NIF F-14754592

- *Atención y cuidados en el domicilio, limpieza del hogar, preparación de comidas...*
- *Asistencia 24 horas, en domicilios, hospitales y residencias, etc.*
- *Higiene personal, peluquería, etc...*
- *Apoyo psicosocial, cuidados especiales y personales.*
- *Acompañamientos a médicos, farmacias y compras generales.*
- *Movilización y cambios posturales.*
- *Información y gestión de documentos.*
- *Terapia ocupacional, manualidades y paseos turísticos.*

SUS FAMILIARES ESTARÁN BIEN CUIDADOS Y USTED ESTARÁ TRANQUILO:

3ª EDAD, ENFERMOS, NIÑOS DESCAPACITADOS FÍSICOS Y PSÍQUICOS

24 HORAS PENDIENTES DE USTED, NO DUDE EN LLAMARNOS:

TLF.: 678 484 009 - 678 484 010 - 678 484 207 - C/. Guarromán, 1 - VILLARRUBIA (Córdoba)

Asociativo LIRA

III Encuentro



Durante los días 15, 16 y 17 de Mayo de 2009, en el Hotel Oasis de Isla Antilla, Huelva, la Liga Reumatológica Andaluza (LIRA), organiza por tercera vez un encuentro asociativo como espacio común entre sus asociaciones miembros, representantes de la Salud y de la Administración, con el objetivo principal de divulgar la importancia del enfoque multidisciplinar como medida para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas de enfermedades reumáticas, evitando o paliando el deterioro físico y mental así como la dependencia familiar y social, profundizando en el conocimiento de la enfermedad reumática y los últimos avances en Reumatología y Rehabilitación.

Presento el acto, el presidente de LIRA, D. Luis Ortí, así como a las distintas autoridades, D. Raúl Cardoso Bonilla y D. José Raya Jiménez del Ayuntamiento de Isla Cristina, a D. Manuel Acuña, Vocal de Lira y delegado por Huelva, que le agradeció el esfuerzo realizado para llevar a cabo este III Encuentro Asociativo en esta provincia, y excuso la no asistencia de la Presidenta de CANF-COCEMFE Andalucía Dña. M^a Ángeles Cozar, que por asuntos personales no pudo estar con nosotros ya que estaba invitada.

D. Raúl Cardoso Bonilla, Tte. Alcalde y Concejal de Economía y Hacienda del Ayuntamiento de Isla Cristina, en su intervención dio las gracias al Presidente por su invitación, y a LIRA, por haber elegido este rincón de la provincia de Huelva para desarrollar este encuentro asociativo, dijo estar muy complacido porque se lleven a cabo este tipo de eventos ya que así les da la oportunidad de poder mostrar parte de este entorno así como dar a conocer la zona.

D. José Raya Jiménez, Concejal de los Servicios Sociales del Ayuntamiento de esta localidad, dijo que desde su concejalía se promueve y colabora con los distintos hoteles de la zona, para que se lleven a cabo este tipo de actos.

D. Manuel Acuña, Delegado de LIRA por Huelva, dijo en su intervención que para él era un honor haber podido llevar a cabo la realización del III Encuentro Asociativo LIRA en su provincia, esperando que todos los participantes se sintieran a gusto en el entorno elegido y que el motivo de retirarse de Huelva capital, era solo por cuestiones económicas.

Tras la intervención de los anunciados se dio paso a la presentación de los ponentes, por parte de distintos miembros de la Junta Directiva LIRA.

D. Juan Luque, tesorero de LIRA, hizo la presentación de la Dra. M^a José Madrigal Domínguez, Reumatóloga del Hospital Juan Ramón Jiménez de Huelva, D. José Manuel Delgado, Vicepresidente 2^o de LIRA, al Dr. Rodrigo Ramos Morell, Jefe de la Unidad de Reumatología del Hospital NISA Sevilla Aljarafe, Dña. Encarnación Sarria, Vicepresidenta 1^a de LIRA, al Dr. Manuel Arias López, Secretario Técnico de Lira y Medico Rehabilitador del H. U. Reina Sofía de Córdoba y Dña. M^a Isabel <<>>, Vocal de LIRA hizo lo propio con a D. José Antonio Vera, Profesor de Artes Marciales Filosóficas.

En las distintas ponencias; la Dra. Madrigal, hablo sobre **otras enfermedades sistémicas**, como el Lupus eritematoso sistémico, del que dijo, que se trata de una enfermedad crónica autoinmune de etiología desconocida, que se caracteriza por la gran cantidad de manifestaciones clínicas que presenta llegando a afectar a todos los órganos, dijo que esta patología es de distribución universal, que afecta de media a la población mundial en 1,5 por 100.000 habitantes, dándose más casos en las razas americanas, hispánicas y asiáticos, por lo que la prevalencia



Dra. Madrigal

en España está en torno a 9 personas afectadas por cada 100.000 habitantes, siendo más frecuente en mujeres y la relación hombre mujer es de 10 a 1, suele aparecer entre los 15 y 40 años, como la enfermedad suele aparecer en personas muy jóvenes es muy importante que el diagnóstico sea lo más precoz posible. Hablo también sobre las muchas manifestaciones clínicas que provoca esta enfermedad, extendiéndose en la principal y más grave como es la nefritis lúpica.



Dra. Ramos Madrigal

El Dr. Ramos Morell, hablo sobre los avances en las enfermedades reumáticas, como son las terapias biológicas y los beneficios que estos están dando en un porcentaje muy elevados en pacientes con enfermedades como la artritis reumatoide, artritis idiopática juvenil, artritis psoriásica y espondilitis anquilosante. También hablo sobre el nuevo tratamiento biológico que próximamente estará disposición para los pacientes con osteoporosis, llamado FRAC y que se trata de un anticuerpo monoclonal con el que se podrá diagnosticar a estos pacientes cual es el riesgo de fractura que pueden tener en unos 10 años, dijo también que para la osteoporosis, es muy importante la dieta y el ejercicio físico. También dijo, que el Ministerio de Sanidad ha creado recientemente una convocatoria para financiar estudios clínicos con fármacos para la investigación de la Fibromialgia.

El Dr. Arias López, en su intervención agradeció a LIRA por darle la oportunidad de poder transmitir como especialista en rehabilitación, el sentido de esta especialidad y las ayudas que esta aporta a los pacientes con algún tipo de dolencia o discapacidad. Dijo que con la rehabilitación se intenta prevenir el deterioro, restableciendo la funcionalidad, maximizando así la capacidad del paciente, consiguiendo con esta especialidad una vida lo más compatible posible con el estado real. Hablo sobre terapias específicas de rehabilitación, Masajeterapia, Termoterapia, Ultrasonidos, Electroterapia, Láseres, Magnetoterapia, Hidroterapia, Terapia ocupacional, Escuela de Espalda y otras Ayudas Técnicas.



Dra. Arias Lopez

El Sr. Vera, en su intervención nos dio consejos sobre la gimnasia terapéutica china y sus aplicaciones a las enfermedades reumáticas, como el Thai chi chuan un antiguo arte marcial chino del que se obtiene bastantes beneficios para la salud y una mejora de la calidad de vida, ya que su práctica fortalece los huesos, relaja los músculos, regula la respiración y reordena el sistema circulatorio y nervioso. Todos los que empiezan con esta práctica de arte marcial, experimentan al poco tiempo un gran bienestar para la salud que sorprenden gratamente incluso a lo más escépticos, dijo que muchos estudios muestran la gran importancia que tiene el Thai chi chuan, en la prevención y tratamiento de las enfermedades como, la presión arterial, problemas cardiacos, de origen nervioso, del equilibrio, la motricidad, etc. Además como todo ejercicio físico nos brinda una mejora en el sistema óseo, articular y muscular. Termine, impartiendo un taller de gimnasia al aire libre en los magníficos jardines del hotel, en el que todos desarrollaron durante una hora aproximadamente y aconsejados por el Sr. Vera como realizarlos para que los resultados fueran los deseados, por lo que resultaron ser amenos y relajantes.



Al final del III Encuentro LIRA, se homenajeo a los ex presidentes de LIRA Dr. Manuel Baturone y Dr. Antonio Ponce, además de un emotivo homenaje póstumo a nuestra compañera y amiga Dña. María Tornay, que el año pasado en una reunión de Junta Directiva en Antequera Málaga, sufrió un derrame cerebral masivo del que nunca se recupero llevándole meses después al fatídico desenlace, a este, asistieron su madre y hermana a quienes se le hizo entrega de una placa conmemorativa y se desarrollo un video destacando mucho de lo desarrollado a pesar de su circunstancia (Espondilitis Anquilosante) por esta entrañable mujer para el mundo asociativo en general, y de manera especial a la asociación de Espondilitis y Artritis de Almería que presidía, y a la Liga Reumatológica Andaluza LIRA a la que llevaba muchos años vinculada, por todo lo merecías querida amiga.



VIAJE



CONVIVENCIA ACQUARE

El día 5 de Junio 2009, a las 9,30 de la mañana partimos desde la Plaza de la Media Luna de nuestra ciudad, con destino a Matalascañas en Huelva, para pasar tres días de convivencia, tras los saludos de rigor, nos fuimos a recoger otro grupo de personas que nos esperaban en la Plaza de Andalucía, ya todos en el autocar, recibimos una llamada de nuestros queridos amigos José Luis y Amalia que en esta ocasión no nos pudieron acompañar por motivos de salud, por lo que fueron continuamente echados de menos ya que siempre disfrutamos de su grata compañía.

Nos dirigimos hacia la Campana en Sevilla, al restaurante Ruta 4 donde hicimos un alto para desayunar, tostadas con aceite, jamón, zumo, y café, en el mismo coincidiendo en las mesas con personas que llevas un tiempo sin ver conversamos con los compañeros de viaje, vuelta al autocar dirección a Matalascañas, el conductor muy agradable y con los chistes de unos y otros el viaje se nos hizo a todos muy ameno, incluso llovió por el camino ya que el día estaba un poco nublado y con viento, sobre las 13 horas, llegamos al Gran Hotel el Coto, un hotel de cuatro estrellas situado en pleno coto y muy cerca de la playa, en recepción se nos hizo a todos la entrega de las llaves de las habitaciones que teníamos reservadas todas en la 2ª planta, planta con todas las puertas de las habitaciones decoradas cada una con animales existentes en el Coto Doñana, caballos siervos, conejos, y por supuesto el lince, un hotel muy grande y a dos minutos de la playa, las habitaciones dobles con terraza, unas con vistas al coto, otras al exterior donde se ven las pistas de tenis y otras con vistas al mar.

El hotel consta de varios salones todos ellos muy grandes con cafetería y música por las noches, el comedor situado en la planta sótano pero muy grande y familiar, la comida buffet libre, esto para las personas que no podemos valernos bien es algo incomodo pero siempre tienes alguien que te quiere echar una mano, además de excelente compañía muy buena charla con los compañeros de mesa.

Tras el almuerzo, nos retiramos a las habitaciones a descansar un rato ya que por la tarde teníamos programado ir a visitar la Ermita del Rocío para ver a la Virgen y poderle pedir por todos los que están enfermos y los que no y por nosotros mismos.

La tarde aunque desapacible con viento y frío, nos trasladamos en el autocar a la misma puerta de la Ermita, para andar lo menos posible, dentro de la Ermita habían muchas personas rezando, le pedimos a la Virgen lo que más necesitamos salud, nos hicimos fotos y de nuevo al autocar para de vuelta a hotel, nos arreglamos a cenar otra vez en grata compañía, una vez cenados, nos sentamos en el salón todos y echamos una velada muy agradable, con los chistes de unos y otros, sobre las doce nos marchamos a dormir, ya que al día siguiente teníamos programado levantarnos temprano para estar a las 9 preparados para visitar el Coto Doñana.