

MEMORIA

1- DATOS DE LA ENTIDAD

ASOCIACIÓN DE PACIENTES CARDIACOS DE GRANADA Y PROVINCIA

C/ Félix Rodríguez de la Fuente Nº 18, Bajo
C.P.18006-Granada
C.I.F. G-18550327
Tlf. 958082868

2- RESPONSABLES DE LA ENTIDAD

D. Miguel Rodríguez Cifuentes-Presidente.
D^a Rosa M^a Matilla Royo-Vicepresidenta.
D^a Rosa Garzón Peralta-Vicepresidenta 2^a
D. Julio Morales García-Saavedra-Tesorero.
D. Luis Roldan González de las Cuevas-Secretario.

3- DENOMINACIÓN Y NATURALEZA

Se constituye en el año 1999 en Granada la asociación denominada “ASOCIACIÓN DE PACIENTES CARDIACOS DE GRANADA Y SU PROVINCIA” (ASPACGRAP), sin ánimo de lucro, al amparo de la Ley 191/1964, de 24 de diciembre reguladora de las Asociaciones. La Asociación se rige por lo dispuesto en los artículos 22 y 51 de la Constitución Española, del 22 de Marzo, reguladora del Derecho de demás normativas que le sean de aplicación. El régimen de la Asociación se determina por lo dispuesto en sus Estatutos, adaptados a la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del Derecho de la Asociación, en cumplimiento de la Disposición Transitoria Primera de la misma, por acuerdo de la Asamblea General celebrada el 16 de enero de 2006.



GRANADA Y PROVINCIA
**ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA**
ASPACGRAP
G18550327



4- PERSONALIDAD Y CAPACIDAD

La Asociación constituida tiene personalidad jurídica propia y plena capacidad de obrar, pudiendo realizar, en consecuencia, todos aquellos actos que sean necesarios para el cumplimiento de la finalidad para la que ha sido creada, con sujeción a lo establecido en el ordenamiento jurídico.

5- DOMICILIO

La Asociación tiene su domicilio social en Granada capital, calle de Félix Rodríguez de la Fuente Nº 18 Bajo, C.P. 18006.

6- ÁMBITO DE ACTUACIÓN

El ámbito de actuación territorial, comprende además de Granada y su Provincia, el de toda la Comunidad Autónoma de Andalucía, a través de la Federación Andaluza de Asociaciones de Enfermos Cardíacos y, por ende, de todo el Territorio Nacional a través de la Confederación Nacional.

7- COLECTIVO AL QUE VA DIRIGIDA

La Asociación se fundó para atender a los pacientes cardíacos de Granada y la Provincia y a sus familias.

8- FINES SOCIALES DE LA ASOCIACIÓN

Los fines de la Asociación son los siguientes:

- 1- Procurar acciones de ayuda mutua entre pacientes cardíacos, que refuercen el necesario apoyo social.
- 2- Colaborar con las instituciones y estamentos sanitarios en todo aquello que redunde en una mejor calidad de vida del paciente cardíaco.
- 3- Requerir de Organismos e Instituciones competentes los medios y acciones, legales y razonables, encaminados a mejorar la atención del paciente cardíaco.



ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA
ASPACGRAP
G18550327



- 4- Fomentar la captación y formación de Voluntarios, para la colaboración con los socios y atención a los mayores que se encuentren encuadrados entre las enfermedades cardíacas.

Para el cumplimiento de estos fines se realizan las siguientes actividades:

- 1- Promoción y organización de sesiones y campañas informativas, dando a conocer mediante charlas coloquios o seminarios, en colegios de Educación Primaria y Secundaria o Empresas que estén dispuestas a colaborar en esta humanitaria labor, los distintos factores de riesgo y las medidas destinadas a una Prevención Primaria de la Enfermedad Cardíaca.
- 2- Mantener contactos e intercambios con organizaciones similares, dentro del ámbito de nuestra región Autónoma, así como con otras de carácter nacional e internacional.
- 3- Mantener contactos y colaboraciones con Instituciones y estamentos Sanitarios.
- 4- Realizar gestiones cerca de Organismos e Instituciones, ya sean de carácter público o privado.
- 5- Mantener una estrecha colaboración en todo lo que sea pertinente con la Agencia Andaluza del Voluntariado, con la Escuela de Pacientes y con cualquier otra Institución similar.
- 6- Emitir publicaciones ya sean en formato tríptico o, en forma de revista, dando a conocer al paciente cardíaco, todo aquello que se estime de interés para el mismo, así como transcribir de otras publicaciones, con los oportunos permisos, todo aquello que se publique con respecto a las últimas investigaciones referidas a nuestra patología, dichas publicaciones serán gratuitas y sin interés lucrativo.

En general, llevar a cabo cualesquiera otras acciones de diversa índole (cultural, recreativas, deportivas, etc.) que fomenten la convivencia y la solidaridad entre los socios.

9- FUNDAMENTACION

Las Enfermedades del aparato circulatorio constituyen, hoy por hoy, en los países desarrollados la primera causa de muerte, además de presentar un problema sanitario y social de gran envergadura, en términos de morbilidad, invalidez y consumo de recursos.



ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA
ASPACGRAP
G18550327



Las enfermedades cardiovasculares siguen en aumento y se han convertido en una auténtica pandemia que no respeta fronteras. En España las enfermedades cardiovasculares (ECVs) constituyen la primera causa de muerte para el conjunto de la población, lo que supone el 37% de todas las defunciones.

Esta elevada prevalencia y coste económico, hacen necesario ampliar el enfoque tradicional de su tratamiento, con la prevención y promoción de la salud, a la vez que se controlan los factores de riesgo ligados a estas patologías.

En unos estudios llevados a cabo por parte de un grupo de profesionales del área de cardiología del Hospital Clínico San Cecilio de Granada (con sor Josefina Castro Vizoso, enfermera de la unidad de cardiología, a la cabeza), se pudo comprobar que la rehabilitación cardíaca reduce la mortalidad, la sintomatología, mejora la tolerancia al ejercicio físico y beneficia los factores psicosociales, reduciendo el número de ingresos hospitalarios, por lo que resulta incuestionable la necesidad de promocionar este programa para lograr la mejoría de la salud.

Desde entonces después de sufrir un evento cardíaco, los pacientes son derivados a la rehabilitación cardíaca, I y II fase, en el propio hospital, donde son atendidos por un equipo multidisciplinar (psicólogos/as, rehabilitadores, enfermeras/os)

En nuestra provincia, cuando los pacientes afectados por algún tipo de enfermedad cardíaca recibían el alta hospitalaria encontraban un gran vacío, puesto que no sabían cómo enfrentarse a la enfermedad, necesitaban ayuda para entenderla, adquirir hábitos de vida saludables y asumir que cada uno de nosotros/as somos responsables de nuestra salud.

La Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y su provincia se constituyó en 1999, siendo una entidad sin ánimo de lucro con personalidad jurídica propia y plena capacidad para atender, tanto a los enfermos de que precisan rehabilitación cardíaca como a sus familiares para incorporar a su vida diaria un conjunto de actividades que normalicen su situación.

En nuestra sede realizamos la III Fase de Rehabilitación Cardíaca, aportando así un servicio único en la provincia, puesto que es la única asociación que en Andalucía Oriental lleva a cabo esta rehabilitación, que debe ser realizada por los pacientes cardíacos de por vida, para así evitar posteriores recaídas y un empeoramiento en el estado de salud.



ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA
ASPACGRAP
G18550327



La III Fase de Rehabilitación Cardíaca es un programa, de prevención secundaria, completo destinado a personas que han tenido una enfermedad cardíaca o han sido operadas del corazón. Este programa desempeña una misión básica que permite a pacientes y familiares, entender la enfermedad, adquirir hábitos cardiosaludables y entender que cada persona, en cierto modo, es responsable de su propia salud. El aspecto más importante es el entrenamiento físico que es individualizado para cada uno de los pacientes.

Este programa constituye una actuación multidisciplinar encaminada a que los pacientes consigan reducir el riesgo cardiovascular y promuevan, mejorando sus hábitos de vida, efectos beneficiosos que incidan de manera positiva en su pronóstico y calidad de vida. Consta de una parte informativa y otra formativa sobre hábitos cardiosaludables incluyendo un apoyo social, apoyo psicológico y ejercicio físico, en el que se incluyen sesiones de entrenamiento dirigidas por un/a fisioterapeuta de 60 minutos dos días a la semana. Las sesiones están prescritas por un cardiólogo y supervisadas por dos enfermeros, una enfermera y un enfermero, que acogen a los pacientes, les informan sobre su diagnóstico, sus síntomas y factores de riesgo (de una forma clara y sencilla), hacen tomas de tensión antes del ejercicio, durante y después de éste se toman las pulsaciones, se controla el peso. De todas estas tomas se hacen registros que se guardan y comparan para ver la evolución del paciente desde que inicia la rehabilitación cardíaca.

Desde la Asociación se da cobertura a unas 1.200 personas entre socios pacientes, socios colaboradores y familiares, que de una forma u otra se encuentran especialmente afectados/as por la enfermedad.

Finalmente, para que la rehabilitación cardíaca sea completa, tiene que tener cubiertos los aspectos psicológicos del paciente, esto le ayudará a enfrentarse a su nueva vida.

10.- UBICACIÓN

La sede de la Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia está en la C/ Félix Rodríguez de la Fuente, nº 18, Bajo, C.P. 18006.



GRANADA Y PROVINCIA
**ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA**
ASPACGRAP
G18550327



11.- OBJETIVOS

Objetivo General:

Atender a los pacientes cardíacos y a sus familiares para adaptar a su vida los aspectos saludables necesarios para conseguir una mejor calidad de vida, y por otro lado, crear un sentimiento asociativo que integre a personas con características similares y sirva de punto de encuentro y de apoyo.

Llevar a cabo acciones que fomenten la convivencia y la solidaridad entre los socios.

Objetivos Específicos:

- Procurar acciones de ayuda mutua entre pacientes cardíacos, que refuercen el necesario apoyo social.
- Evitar posibles recaídas mejorando: la eficacia del corazón, la distribución de la sangre periférica y su retorno, la capacidad fibrinolítica, el contenido de oxígeno arterial, la tolerancia al estrés, la resistencia, la fuerza, la coordinación, la flexibilidad y el equilibrio.
- A nivel psicológico procurar acciones para afrontar la enfermedad y los posibles cambios en la vida del paciente y la familia organizando grupos de autoayuda y atención individual.
- Ofrecer, a través de jornadas, charlas, etc, la correcta información a pacientes y familia para entender la enfermedad y afrontarla con conocimiento.
- Promover acciones de prevención de la enfermedad cardíaca a adolescentes mediante charlas ofreciendo información sobre los factores de riesgo modificables que favorecen la enfermedad.

12. Recursos

Humanos

Remunerados:

- Fisioterapeuta: encargada de impartir la Rehabilitación Cardíaca (III Fase).
- Trabajadora social: recursos sociales, recursos económicos tanto a nivel individual como institucional. Información y asesoramiento. Charlas en centros educativos. Coordinación con organismos públicos y privados. Coordinación voluntariado. Coordinación con programas con administraciones.



ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA
ASPACGRAP
G18550327



- Administrativa: información usuarios, contabilidad, admisión nuevos socios, mantenimiento, labores administrativas en general.

Voluntarios:

- Médico: 2 médicos son los encargados de revisar a los nuevos pacientes y tomar la decisión de su incorporación a la III Fase de Rehabilitación Cardíaca.
- Enfermero/a: un enfermero y una enfermera se ocupan de controlar a los pacientes durante la realización de la Rehabilitación Cardíaca, tomando pesos, tensiones, constantes, etc., incluso atendiendo al paciente que lo necesite.
- Psicólogo/a: un psicólogo y una psicóloga ofrecen la atención oportuna, bien a nivel grupal o individual.

Materiales

- Gimnasio: dotado con bicicletas, cintas, elíptica, pesas, colchonetas, tensiómetro, pulsómetro, peso, desfibrilador, proyector.
- Sala de relajación.
- Consulta de Cardiología, equipada con camilla, biombo, electrocardiógrafo, etc.
- Oficina, con ordenadores, fotocopiadora, impresoras, trituradora, archivadores.
- Vestuarios señoras y caballeros.
- Aseos señoras, caballeros y minusválidos.

13.- ACTIVIDADES

1- Programa de rehabilitación Cardíaca.

La Rehabilitación Cardíaca es un programa que consta de un conjunto de actividades para volver a la vida normal, con una mejor calidad de vida, de los /as pacientes con enfermedad coronaria.

La III Fase de Rehabilitación Cardíaca que dura toda la vida, se hace en la ASOCIACIÓN DE PACIENTES CARDÍACOS DE GRANADA Y PROVINCIA, la única sede de la provincia y de Andalucía Oriental que la ofrece.

Es una continuidad de la I y II Fase de Rehabilitación Cardíaca que se realiza en el Hospital Clínico San Cecilio de Granada, el objetivo es mantener las medidas de prevención secundaria aprendidas: modificación de hábitos, práctica de ejercicio, adherencia a la medicación.... Esta fase es claramente domiciliaria y en ella



GRANADA Y PROVINCIA
**ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA**
ASPACGRAP
G18550327



intervendrán de forma directa los profesionales de atención primaria y asociaciones de pacientes.

Nuestra meta es caminar hacia un mundo más justo y equilibrado para cualquier enfermo cardíaco, colaborar en aquellos proyectos encaminados a mejorar la calidad de vida, la salud y la autoestima. Estamos comprometidos a difundir los principales factores de riesgo cardiovascular, como corregirlos y hacer una buena Prevención Primaria Coronaria.

Los objetivos de la III Fase son los siguientes:

- Disminuir los síntomas y signos de enfermedad.
- Mejorar la capacidad física del paciente teniendo en cuenta su actividad laboral y sus actividades de ocio.
- Reducir nuevos eventos coronarios, disminuyendo la morbimortalidad.

La rehabilitación cardíaca es un programa completo llevado a cabo por un equipo multidisciplinar que consiste en:

- Programa físico: es un protocolo de entrenamiento físico controlado.
- Programa psicológico: consiste en una serie de medidas que pretenden garantizar un adecuado equilibrio psíquico de las personas afectadas. Se incluyen protocolos de terapia de grupo y de autorrelajación.
- Programa educativo: clases-colquio con la finalidad de que las personas afectadas conozcan el programa de Rehabilitación Cardíaca (RC) como de su enfermedad. Se incluyen clases sobre factores de riesgo, dietética y hábitos cardiosaludables.
- Programa social: consiste en una serie de medidas sociales necesarias para que el paciente vuelva a hacer su vida social, familiar y laboral tan normal como sea posible.

En la III Fase de Rehabilitación que realizamos en nuestra sede un enfermero y una enfermera informan a las personas que se incorporan sobre su diagnóstico, sus síntomas y factores de riesgo (de una forma clara y sencilla) para que lo entiendan y son los encargados de derivarlos a los cardiólogos que decidirán si son aptos para iniciar la RC.

Durante las sesiones de rehabilitación se hacen tomas de tensión y se hace un registro diario, al igual que el peso que se registra diariamente aconsejando sobre el riesgo que supone la obesidad en los pacientes cardíacos. Se controla y se hace un seguimiento de los pacientes durante las sesiones de Rehabilitación Cardíaca.



ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA
ASPACGRAP
G18550327



El enfermo que practica la RC disminuye la ingesta de medicación y evita nuevos ingresos hospitalarios, lo que favorece la autoestima de la persona.

En nuestra asociación pretendemos seguir impartiendo la III Fase de Rehabilitación para crear el hábito saludable que la práctica deportiva controlada conlleva en el enfermo coronario, consiguiendo de esta forma la reinserción social y laboral del enfermo cardíaco siempre que su patología lo permita.

Todo lo aprendido durante este tiempo debe tenerse presente siempre e incorporarlo a la actividad diaria para disfrutar de una buena calidad de vida que es nuestro objetivo.

2- Programa de Rehabilitación Psicológica.

Los factores psicológicos también constituyen un riesgo importante y hay que tenerlos en cuenta ya que contribuyen de manera significativa al origen, evolución y pronóstico de las enfermedades cardiovasculares.

La Dra. Humbelina Robles Ortega, Profesora de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada. Colaboradora con el Programa de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Clínica del Hospital Clínico San Cecilio de Granada y Colaboradora con el Programa de Atención Psicológica a Enfermos y Familiares de la Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia, es la encargada desde 1997 de cubrir la atención psicológica de los/las pacientes, siendo voluntaria desde esa fecha.

Durante el año 2019 los grupos de autoayuda, dirigidos por esta psicóloga, se reúnen los miércoles en horario de 18:00 a 19:30 horas, con un total de 18 personas que acuden, tanto pacientes cardíacos como su familia.

La atención individual corre a cargo de D. Manuel Castiñeira, psicólogo y paciente cardíaco, también de forma voluntaria. Se han realizado un total de 12 intervenciones.

3.-Cardiopatías Congénitas.

Las cardiopatías infantiles son el problema congénito de mayor incidencia en España, siendo la primera causa de mortalidad en los recién nacidos y afectando aproximadamente a 8 de cada mil niño/as nacidos vivos, sólo en Andalucía nacen cada año una media de 650 niños con algún tipo de malformación de corazón. Dentro de los niños cardiopatas unos 2.500 necesitan estudio y tratamiento en el primer año de vida.

Ante esto hay que destacar la desorientación de las familias afectadas y la desinformación ante la enfermedad.



ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA
ASPACGRAP
G18550327



Surgen conflictos sociales, laborales y familiares que conllevan un deterioro físico y psíquico y a esto hay que añadir el desgaste económico si, además, han de desplazarse desde sus lugares de residencia a los centros sanitarios de la capital.

Por este motivo un grupo de madres y padres de niños con cardiopatías de Granada, con el apoyo de las cardiólogas del Hospital Materno Infantil de Granada vieron la necesidad de establecer líneas de actuación dirigidas a conseguir programas asistenciales para familias y pacientes, para mejorar su calidad de vida desde las siguientes líneas:

- Organizar y ejecutar programas de intervención asistencial.
- Informar y orientar a los y las afectados/as por una cardiopatía congénita y a sus familiares.
- Apoyar y favorecer la normalización de la vida de las personas con cardiopatías congénitas a lo largo de sus diferentes etapas.
- Promocionar los equipos profesionales (médicos, personal sanitario, psicólogos, fisioterapeutas, logopedas...) necesarios en cada momento y que éstos dispongan de los medios técnicos y materiales adecuados.

4. Programa de Información y Sensibilización.

La prevención de la ECV debería comenzar durante el embarazo y mantenerse hasta el final de la vida. La evidencia acumulada indica que el aumento de riesgo cardiológico crece con la edad. La prevención en los jóvenes sigue siendo escasa.

La labor de información y sensibilización sobre las enfermedades cardiovasculares es importante no sólo hacia los pacientes, sino también hacia el personal sanitario y resto de la sociedad.

En los dos últimos años hemos apostado por la información y la sensibilización sobre los factores de riesgo, la prevención de las enfermedades cardiovasculares y la difusión de los beneficios de la Rehabilitación Cardíaca en centros de salud. Desde la Asociación se realizan sesiones informativas a los profesionales de los centros de salud de Granada capital y el Área Metropolitana, siendo estas de gran acogida por parte de los mismos.

En cuanto a la información para la prevención de la enfermedad, nuestro colectivo elegido han sido los adolescentes, porque creemos que la educación en salud es fundamental en edades tempranas, para ello estamos acudiendo a los Centros Educativos de Granada y el Área Metropolitana, para informar a los alumnos y las



ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA
ASPACGRAP
G18550327



alumnas de secundaria de los Factores de Riesgo de la enfermedad cardiaca, haciendo especial hincapié en los modificables.

- Mesa en el Hospital del Campus de la Salud. “Día de la Prevención Cardiovascular”: 14/03/2019.
- XIII Jornadas Cardiológicas: días 6 y 7 en el salón de actos del Colegio de Médicos de Granada.
- Feria de Asociaciones: mes de mayo.
- Charlas en IES (Institutos de Educación Secundaria):
 - IES Al-Fakar (Alfacar): 25/04/2019 (Dos sesiones).
 - IES Cogollos Vega (Cogollos Vega): 09/05/2019 (Dos sesiones).
 - IES Pulianas (Pulianas): 14/05/2019-30/05/2019 (Tres sesiones).
 - IES Ulyseea (Ugijar): 16/05/2019 (Tres sesiones).
 - IES Montevives (Las Gabias): 04/06/2019-05/06/2019-06/06/2019 (Ocho sesiones).
- Charlas Centros de Salud: Centro de Salud La Zubia, Mirasierra, Las Gabias, Armilla, Iznalloz, Churriana, Illora, Veluti (Granada).

5. Consulta de Cardiología.

Los doctores Juan José Rodríguez Sánchez y José Luis Martí colaboran desinteresadamente pasando consulta en la Asociación dos días a la semana: martes y jueves y lunes y miércoles respectivamente. También reciben a los/as pacientes que se incorporan a la asociación, revisando los informes que aportan para decidir si reúnen los requisitos físicos para poder realizar la III Fase de Rehabilitación Cardiológica.

6. Curso de Reanimación Cardiopulmonar.

Se vienen realizando periódicamente con el programa “Aprende a cuidar su corazón”, el cual, es impartido por la empresa pública de emergencias sanitarias (061). Con el objeto de que los pacientes y sobre todo sus familiares, aprendan a realizar esta práctica. Así como la formación en primeros auxilios y el uso del Desfibrilador Semiautomático (utilizado en caso de parada cardiaca.)



ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA
ASPACGRAP
G18550327



7. Charlas sobre nutrición y jornadas de alimentación cardiosaludable

Con lemas como “Vive sano, modifica tus hábitos alimenticios” la Asociación, a través de charlas realizadas por nutricionistas especializados, tiene entre sus objetivos ofrecer a los/as pacientes información y recetas saludables para que la alimentación sea variada y no se caiga en la monotonía que conllevaría el incumplimiento de la dieta que los/as pacientes deben de seguir.

Una alimentación sana puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y para ello debemos incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y qué mejor que seguir la “Dieta Mediterránea”.

En la revista que cuatrimestralmente hace la Asociación, gracias a la colaboración de Puleva, se publican recetas variadas aportadas por los mejores restaurantes de Granada y la provincia. También en la página [web vivirconcorazon.com](http://web.vivirconcorazon.com), se da información a todas aquellas personas que acceden a ella de todas las novedades sobre nutrición.

Además los pacientes nuestra asociación han participado en un estudio sobre los problemas cardíacos y la diabetes. Este programa ha estado dirigido por el Dr. Carlos de Teresa y la Dra. Teresa Nestares (Programa Diacor).

Junto con el Hospital Universitario Virgen de las Nieves, Diputación de Granada, Consejería de Educación, la asociación de cocineros de Andalucía ARTCUA y varias entidades más estamos implicados en el programa Corazón con Razón para fomentar una alimentación cardiosaludable.

8.- Jornadas Cardiológicas.

Si algo interesa a nuestros socios es estar al día en los temas relacionados con las enfermedades cardíacas, todo lo referente a medicación y avances tecnológicos.

Todos los años la Asociación realiza las Jornadas Cardiológicas que tienen lugar en el salón de actos de la Delegación de Salud y donde destacados especialistas hacen sus ponencias sobre todos aquellos temas de actualidad relacionados con las enfermedades cardiovasculares, la alimentación, la práctica de ejercicio.....

Los días 6 y 7 de junio de 2019 se celebraron las XIII Jornadas Cardiológicas en el Ilustre Colegio de Médicos de Granada.



ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA
ASPACGRAP
G18550327



9.-Yoga.

El yoga es una disciplina que combate el stress, practicándolo con regularidad se obtiene una relajación física y mental y ayuda a mejorar la salud y aumentar la calidad de vida.

- **Reduce el riesgo de ataque cardiaco.**
- **Es compatible con la frecuencia cardiaca sana:** Gracias al manejo de la respiración, se logra un manejo de ritmo cardiaco saludable.
- **Mantiene estable la presión arterial:** por lo que disminuye el uso de fármacos para el control de este padecimiento.
- **Reduce el ritmo cardiaco irregular:** Disminuye los episodios de arritmia cardiaca, la cual genera los accidentes **cerebrovasculares**. También, disminuye los síntomas de ansiedad y depresión.
- **Mejora la calidad de vida de pacientes con insuficiencia cardiaca:** La disciplina mejora la resistencia cardiovascular y reduce la inflamación del **corazón**.

Las sesiones de yoga se imparten por una profesional (Mac Crew Group S.L.) que ha diseñado un programa específico y adaptado al tipo de alumnado con el que se trabaja.

- Duración del taller: 9 meses.
- Horario: Viernes de 10 a 11:30 horas.
- Lugar donde se imparte: Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia.
- Número de alumnos: 17.

10.- Taller de Informática

En la era de las tecnologías de la información y comunicación desde la asociación se ha visto la necesidad de mejorar la incorporación de los mayores a éstas nuevas formas de información y comunicación desarrollando un taller para acercar las nuevas tecnologías a los mayores, ofreciéndoles la oportunidad de incorporarse y disfrutar de las ventajas del desarrollo tecnológico y digital.



ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA
ASPACGRAP
G18550327



Se ha equipado una sala para dar este taller de informática y se han llevado a cabo ciclos formativos con cursos de diferentes niveles, útiles para su vida diaria que intentan responder a sus necesidades y objetivos personales de información, ocio, informática doméstica, aprendizaje de herramientas que favorecen la comunicación social, la memoria...

Existe un aspecto de gran valor humano y solidario que da especial relevancia al taller y seguiremos intentando desarrollar programas que como este ayuden a mejorar la calidad de vida de los mayores de nuestra asociación.

Los viernes en horario de mañana, de 11,45 a 13:30 se imparte un taller de informática, cuyos monitores son voluntarios de la Cruz Roja en colaboración con Andalucía Compromiso Digital.

Taller de informática:

- Lugar: Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia.
- Participantes: 4-8.
- Número de sesiones: 36.
- Horario: viernes de 11:45 a 13:30 h.

11.-Comida de Navidad.

Todos los años con motivo de estas fiestas tan entrañables, los/as pacientes cardíacos realizan una comida de hermandad en la que se reúnen todos y comparten su tiempo.

Es un acto de fraternidad en la que se disfruta de un almuerzo, sorteos y baile. En 2019 la comida de Navidad se celebró el 19 de Diciembre.

12.-Las excursiones y viajes sirven no solo de diversión sino también tiene un motivo social, puesto los/as socios/as conviven durante algunos días, lo que servirá para que haya un mayor acercamiento entre ellos y tengan la oportunidad de conocerse mejor.

- Viaje a Sevilla: “Jornadas de Unidades Multidisciplinares de Prevención y Rehabilitación Cardíaca”.



ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA
ASPACGRAP
G18550327



13.-Senderismo

El senderismo es una actividad deportiva que proporciona una serie de beneficios. Nos ayuda a mejorar la fuerza muscular y contribuye al mantenimiento de la masa ósea. También juega un papel importante en enfermedades como la hipertensión, las cardiorrespiratorias o las musculares.

Practicar senderismo contribuye a aumentar el estado de ánimo. Es un ejercicio aeróbico en el que activamos la circulación con lo que es una buena forma de prevenir las enfermedades del corazón.

- Ruta del Colesterol: Granada – Pinos Genil.

14.-Visitas y Actividades Culturales.

Desde la asociación consideramos que el acercamiento a la cultura es fundamental puesto que la contemplación de las cosas bellas calma al alma, ayuda a canalizar el estrés y proporciona una información muy agradable.

Las actividades lúdicas aportan importantes beneficios para la salud y entre ellas las visitas a museos, monumentos y exposiciones estarían dentro de nuestras actividades.

- Visitas organizadas por la Universidad de Granada: Madraza, Hospital Real, Facultad de Filosofía y Letras, Facultad de Arquitectura.

15.-Marchas Cardiosaludables

Todos los años se realizan varias marchas Cardiosaludables por las calles de Granada. En ella colaboran varias empresas privadas como Coviran, Puleva o La Rural, que nos proporcionan camisetas, desayunos y meriendas cardiosaludables. Este año se organizó la X Marcha por las calles de Granada.



ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA
ASPACGRAP
G18550327



16.-Taller “Cuidar al cuidador”

El día 24 de abril se realizó un taller en la asociación sobre los cuidados al cuidador impartido por nuestro psicólogo gerontólogo Manuel Castiñeiras.

- El papel del cuidador. ¿En qué consiste cuidar?
- Las tareas del cuidador.
- El cuidador: cuidarse para cuidar mejor.

17.-Asambleas.

- La junta directiva de la asociación se reúne el 1º y 2º lunes de cada mes para tratar los temas necesarios para el correcto funcionamiento de la entidad, así como las actividades que se van a realizar y el reparto de las mismas.
- Todos los años en el mes de marzo se celebra la Asamblea General en la que se dan cuenta de todos los datos del año, tanto económicos como de actividades, también se modifica la junta, si es necesario. Cada dos años se convocan elecciones a la presidencia.

18.-Perspectiva de género.

Cada seis minutos fallece una mujer por enfermedad cardiovascular en Europa, esta es la primera causa de mortalidad en el sexo femenino por delante de otras enfermedades más asociadas a la mujer, como el cáncer de mama o las enfermedades respiratorias. En España, las enfermedades cardiovasculares son las responsables de la muerte de 64.492 mujeres al año, convirtiéndose en la primera causa de fallecimiento. En general, las enfermedades cardiovasculares suelen ser más graves en las mujeres con una probabilidad de morir en el primer infarto de hasta el 50%.

A pesar del esfuerzo y del avance científico, aún persiste una notable diferencia entre ambos sexos ante las enfermedades cardiovasculares. Un aspecto crucial es el retraso en el diagnóstico, en algunos estudios se identificaron manifestaciones clínicas en mujeres con un infarto agudo de miocardio, como ausencia de dolor torácico, mayor presencia de dolor en la espalda, interescapular, en el cuello, e incluso únicamente falta de aire que se malinterpretan con situaciones de ansiedad, estrés, etc.



ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA
ASPACGRAP
G18550327



Sólo el 15% de las mujeres con problemas cardíacos recibe el tratamiento adecuado, este cierto grado de discriminación en el tratamiento de enfermedades cardíacas se debe, entre otras razones, a que la sintomatología suele estar enmascarada con manifestaciones más atípicas.

A esto hay que añadir que las mujeres suelen dirigirse al hospital, en general, más tarde que los hombres, por este motivo, la mortalidad tras sufrir eventos cardíacos graves como el infarto agudo de miocardio, en el que la pronta atención es fundamental, es mayor en el caso del sexo femenino. Lo más grave es que el 80% de las muertes a causa de enfermedades cardiovasculares podría haberse prevenido con un estilo de vida saludable, siguiendo una dieta equilibrada, realizando ejercicio de forma regular, abandonando el tabaco, no abusando del alcohol y evitando el estrés.

Desde la Asociación somos conscientes de esta situación y por ello se realizan acciones para que las mujeres acudan con regularidad a realizar la III Fase de Rehabilitación Cardíaca, lleven una vida cardiosaludable: una alimentación sana y equilibrada y la práctica habitual de ejercicio físico, al menos tres días a la semana, para evitar posibles recaídas. Además de otras muchas actividades dirigidas a ellas y a las mujeres cuidadoras, sobre las que recae el peso de la enfermedad del familiar.

Se utiliza un lenguaje no sexista y a la hora de contratar personal también se tiene en cuenta la igualdad de género.

Profesionales, técnicos/as y voluntarios/as acuden a jornadas, cursos y talleres sobre igualdad de género.

La Asociación tiene dos vocales (ambas son mujeres, socias/pacientes) en el Consejo Municipal de la Mujer en el Ayuntamiento de Granada. Acuden a las asambleas del Consejo, jornadas, charlas, talleres y todos los eventos que organiza esta concejalía.

19.- EVALUACIÓN

Evaluación inicial

Todos los años comienza “el curso” en el mes de septiembre. Después de las vacaciones los/as pacientes se incorporan a la Asociación para reiniciar el programa Rehabilitación Cardíaca. Se comprueba cada turno para ver si hay bajas y controlar la incorporación de los usuarios.

Los profesionales de la asociación, médicos y enfermeras hacen un control a los pacientes en el que se incluye peso y toma de tensión, para ver el nivel con el que se tiene que empezar a realizar los ejercicios.

También llegan nuevos/as socios/as a los/as que hay que dar de alta y explicar las actividades que se organizan en la Asociación.

Evaluación continúa

Durante el curso se va haciendo un seguimiento de altas y bajas de pacientes, así como se toma nota de las sugerencias de los socios sobre las actividades y actos que se llevan a cabo para comprobar que transcurren conforme a lo programado.

También se evalúa la evolución médica de los pacientes en cuanto a tomas de tensión, peso, etc., se refiere. Todo queda reflejado en tablas y gráficos que están a disposición de cada uno de ellos por si son requeridas por los especialistas o médicos de atención primaria.

Evaluación final

Cuando finaliza el curso se analiza si los objetivos planteados al comienzo se han logrado comprobando el grado de satisfacción de los pacientes y socios.

Se hace un estudio de la situación (tomas de tensión, peso, frecuencia cardíaca antes y después del ejercicio...) de cada paciente desde el comienzo del curso para comprobar los beneficios de la Rehabilitación Cardíaca.

También se hacen sugerencias para el año próximo sobre actividades que se pueden llevar a cabo o para mejorar las que ya se realizan.



GRANADA Y PROVINCIA
**ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA**
ASPACGRAP
G18550327



ORGANIGRAMA DE LA ASOCIACIÓN

PRESIDENTE EJECUTIVO	D. Miguel Rodríguez Cifuentes
VICEPRESIDENTA	D ^a Rosa M ^a Matilla Royo
VICEPRESIDENTA SEGUNDA	D ^a Rosa Garzón Peralta
SECRETARIO	D. Luis Roldan González de las Cuevas
TESORERO	D. Julio Morales García-Saavedra
VOCALÍA DE CARDIOLOGÍA	Dr. D. Juan José Rodríguez Sánchez
VOCALÍA DE ENFERMERÍA	D ^a Loreto Díaz Peinado D. Juan José de la Blanca Fernández
VOCALÍA DE LA MUJER	D ^a Olimpia Valiñas Muradas D ^a Rosa M ^a Matilla Royo
VOCALÍA DE CULTURA	D. José Guzmán Flores
REPRESENTANTE DE LA ASOCIACIÓN ANTE FAECO(FEDERACIÓN ANDALUZA)	D. Manuel Samaniego Sorroche
REPRESENTANTE DE LA ASOCIACIÓN ANTE LA PLATAFORMA ANDALUZA DEL VOLUNTARIADO	D ^a Rosa M ^a Matilla Royo
ASESORÍA JURÍDICA	D. José Sánchez Rodríguez
DEPARTAMENTO SOCIAL TRABAJADORA SOCIAL	D ^a M ^a Carmen Segovia Bensusan
RESPONSABLES PÁGINA WEB Y REDES SOCIALES	D ^a Rocío Gallegos Rubio D. Manuel Samaniego Sorroche D. Luis Roldán González de las Cuevas



GRANADA Y PROVINCIA
**ASOCIACION DE PACIENTES CARDIACOS
DE GRANADA Y SU PROVINCIA**
ASPACGRAP
G18550327



CONSEJO MUNICIPAL DE LA MUJER		D ^a Rosa M ^a Matilla Royo D ^a Olimpia Valiñas Muradas
REVISTA	Dirección	D. Antonio Guerrero Fortis
	Dirección médica	Dr. D. Juan José Rodríguez Sánchez
	Comité Editorial	D. Miguel Rodríguez Cifuentes D. José Guzmán Flores Dr. D. Manuel Castiñeiras Rodríguez
ASESORES EN CARDIOLOGÍA		Dr. D. Juan José Rodríguez Sánchez Dr. D. Jose Luis Marti García
RELACIONES INSTITUCIONALES		D. José Guzmán Flores
FORMADORES ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA		D ^a Georgina Tapia Román
ASESORES EN PSICOLOGÍA		Dr. D. Manuel Castiñeiras García Dra. D ^a Humbelina Robles Ortega
ASESORA EN ATENCIÓN PRIMARIA		Dra. D ^a Mercedes Nieto García

Granada a 8 de Enero de 2020.



Fdo.: Miguel Rodríguez Cifuentes. Presidente.