ASPACGRAP
G18550327

MEMORIA 2022

ASOCIACIÓN DE PACIENTES CARDÍACOS DE GRANADA Y SU PROVINCIA

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

C/ Félix Rodríguez de la Fuente 18 Bajo – 18006 - Granada
Teléfono 958 082868 - Móvil: 653844190
E-mail: presidente@vivirconcorazon.com
Web: www.vivirconcorazon.com
Blog: http://vivirconcorazon.blogspot.com

MEMORIA 2022

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

RESPONSABLES DE LA ENTIDAD

D. Víctor Francisco Aranda León - Presidente.
D. Manuel Samaniego Sorroche- Vicepresidente.
Dª Rosa Garzón Peralta- Vicepresidenta 2ª (Pequeños Corazones).
D. Blas García Múñoz - Tesorero.
Dª. Mª Carmen Segovia Bensusan- Secretaria.
Dª Humbelina Robles Ortega- Vicesecretraia.

DENOMINACIÓN Y NATURALEZA

Se constituye 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 Asociación, y 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.

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.

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

DOMICILIO

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

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 Cardiacos y, por ende, de todo el Territorio Nacional a través de la Confederación Nacional.

COLECTIVO AL QUE VA DIRIGIDA

La Asociación se fundó para atender a los pacientes cardiacos de Granada y la Provincia y a sus familias (personas infartadas, trasplantadas, cardiopatías congénitas,
La entidad cuenta con 507 pacientes.
Mujeres: 141
Hombres: 360
Cardiopatías congénitas: con edades comprendidas entre los 4 y los 14 años de edad.
Niños: 5
Niñas: 4

OBJETIVOS

Objetivo General

Ofrecer una atención multidisciplinar a los pacientes cardíacos y a su familia para adoptar 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, llevando a cabo acciones que fomenten la convivencia y la solidaridad entre los socios.

Objetivos Específicos

- Mejorar la capacidad física del paciente.
- Realizar el entrenamiento físico adecuado y supervisado para mejorar la capacidad físico estabilizar la enfermedad y disminuir futuros eventos coronarios.

- Hacer un seguimiento de los factores de riesgo: tensión arterial, peso, actividad física y frecuencia cardíaca.
- Evaluar los hábitos nutricionales del paciente y controlar el peso cada quince días.
- Estimular y motivar a la persona afectada hacía un estilo de vida saludable.
- Reducir eventos cardiovasculares así como la morbilidad y la mortalidad.
- Evitar posibles recaídas mejorando la eficiencia del corazón, la distribución de la sangre periférica y su entorno, tolerancia al estrés, la resistencia, la fuerza.
- 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.
- Procurar acciones de ayuda mutua entre pacientes cardíacos, que refuercen el necesario apoyo social.
- Ofrecer terapias de grupo y sesiones de relajación que ayuden a gestionar la competencia de la persona afectada ante las diferentes situaciones familiares, laborales y sociales.
- Conocer el estado de depresión y estrés del paciente para poder ofrecer las herramientas necesarias para su control
- Implicar al paciente en todo lo referente a su enfermedad, autocuidados, habilidades sociales y capacidad de autoayuda.
- Ofrecer la ayuda necesaria para que la persona afectada sea autónoma en la toma de decisiones sobre su enfermedad y los protocolos a seguir.
- Favorecer el autocuidado del paciente a través de sesiones de información y sensibilización.
- Ofrecer a través de jornadas, charlas, conferencias, la correcta información a pacientes y familia para entender la enfermedad y afrontarla con conocimiento.
- Mantener una estrecha colaboración en todo lo que sea pertinente con la Agencia Andaluza del Voluntariado y con cualquier otra Institución similar.
- Emitir publicaciones ya sean en formato tríptico o, en forma de revista, dando a conocer al paciente cardiaco, 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.

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN

1- Programa de rehabilitación Cardiaca.

La Rehabilitación Cardiaca 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, Hospital Universitario Virgen de las Nieves y Hospital HLA Inmaculada.

Nuestra meta es caminar hacia un mundo más justo y equilibrado para cualquier enfermo cardiaco, 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 para mejorar la calidad de vida del paciente y evitar recaídas.

En la Rehabilitación un enfermero y una enfermera informan a los nuevos socios/as sobre su diagnóstico, sus síntomas y factores de riesgo de una forma clara y sencilla para que lo entiendan. Se hacen tomas de tensión y un registro diario, al igual que el peso que se registra quincenalmente 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. El enfermo que practica la Rehabilitación Cardiaca 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 cardiaco 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.

Beneficios de la Rehabilitación Cardíaca (Fase III):

- Tratamiento poco invasivo.
- No existen efectos indeseables.
- Tratamiento coste-efectivo.
- Tratamiento multidisciplinar.
- Efectividad en el cambio de estilos de vida del paciente.

- Fomento de la relación médico-terapeuta-paciente.
- Fomento del conocimiento de la enfermedad.
- Fomento de la comunicación entre pacientes.
- Mejora de la autonomía y autoconfianza.

Protocolo de incorporación a la Rehabilitación Cardíaca (Fase III).

Las personas afectadas son derivadas de los hospitales de Granada tanto públicos como privados dónde han realizado la Fase II.

- Fase de acogida: La trabajadora social realiza esta función en la que se informa, orienta tanto de las actividades de la entidad como de recursos sociales, económicos, laborales. Se abre la historia del/ la paciente y se deriva al profesional oportuno para su incorporación en la entidad.
- Se hace un seguimiento del/la paciente para detectar posibles necesidades, intervenciones y derivaciones a las diferentes áreas tanto internas como externas.
- Fase de intervención: la enfermera o el enfermero revisan los informes médicos procedentes del área de cardiología de los hospitales, que se adjuntan a su historia y se deriva al cardiólogo que es el encargado de revisarlos y decidir si el/la paciente se puede o no incorporar.
- Incorporación: Una vez que el cardiólogo da el visto bueno, se deriva a la fisioterapeuta que es la encargada de adjudicar el grupo en el que se ha de incorporar para empezar la actividad.

CRONOGRAMA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00
10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00
11:00-12:00	11:00-12:00	11:00-12:00	11:00-12:00
12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00
TARDE			
	17:00-18:30	17:00-18:30	

Durante el año 2022 se han atendido en la rehabilitación cardíaca a 93 pacientes, de los que 29 han sido nuevos pacientes, que acuden en días alternos a la entidad a realizar la rehabilitación cardíaca. Así pues hay dos turnos: lunes y miércoles y martes y jueves y un turno los martes y jueves por la tarde.

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

Sesiones de Rehabilitación Cardíaca en el campo de deportes cedido por el Ayuntamiento de Granada en el año 202

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. El apoyo psicológico es otro de los pilares de la intervención en el/la paciente Cardíaco/a, ya que las situaciones de depresión y de miedo e inseguridad que se generan postinfarto aumentan el riesgo de recaída.

El programa psicológico persogue la normalización de la situación psicológica del/la paciente, reduciendo el estrés que produce la adhesión a los tratamientos y a su nueva situación, ya que deberá cambiar hábitos de vida en cuanto a ejercicio, alimentación y situación laboral se refiere.

La importancia del apoyo familiar es fundamental en este periodo, así como la información sobre la enfermedad y los cambios de vida.

La trabajadora social en la entrevista en la fase de acogida suele detectar la necesidad de terapia psicológica y, previa charla con la persona afectada y recomendación, deriva al profesional.

El cambio en la vida del/la paciente no sólo le afecta a él, sino también a su familia más próxima, en concreto a la persona cuidadora que, en la mayoría de los casos suele ser una mujer, en el ámbito laboral y en el social.

Tenemos un convenio de colaboración con el Centro de Rehabilitación Psicológica María Zambrano donde se derivan a aquellos pacientes que necesitan una atención más especializada.

Este año se ha incorporado un psicólogo que está realizando las prácticas del Master y realiza un programa de acompañamiento y atención telefónica a pacientes mayores que no pueden acudir a la entidad por problemas diversos derivados de la edad.

-Rehabilitación Psicológica: Dirigido y gestionado por Humbelina Robles profesora de la Facultad de Psicología de Granada. Se realiza todos los miércoles de 18:00 a 19:30 horas. Números de integrantes:15/20

2.1-Programa de atención psicosocial a niños/as con Cardiopatías Congénitas (Pequeños Corazones de Granada)

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 niños/as nacidos vivos/as , sólo en Andalucía nacen cada año una media de 650 niños con algún tipo de malformación del corazón. Dentro de los niños cardiópatas unos 2500 necesitan estudio y tratamiento en el primer año de vida.

Las cardiopatías más graves requieren sucesivas intervenciones acompañadas de largas hospitalizaciones, así como revisiones periódicas, que se prolongan en ocasiones hasta que los afectados son adultos.

En España existen 17 hospitales en los que se realizan intervenciones de cirugía cardiovascular infantil de los cuales cinco se encuentran en Madrid, a los cuales muchas familias deben desplazarse desde su lugar de residencia para que sus hijos sean tratados e intervenidos.

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

Hemos de destacar la desorientación de las familias afectadas y la desinformación ante la enfermedad surgiendo conflictos sociales, laborales y familiares que conllevan un deterioro físico y psíquico.
A esto hay que añadir el desgaste económico que conllevan los desplazamientos de su domicilio de procedencia. Desde la Asociación se trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas con cardiopatías congénitas y sus familias organizando y ejecutando programas de intervención asistencial, informar y orientar a los /las afectados/as por una cardiopatía congénita a lo largo de sus diferentes etapas.
Promocionar los equipos profesionales (médicos y personal sanitario, psicólogos, fisioterapeutas, logopedas…) necesarios en cada momento y que éstos dispongan de los medios técnicos y materiales adecuados.

- Servicio de acogida a familias: toma de contacto por la Trabajadora Social de la asociación. Contacto con otras familias afectadas intercambio de información y experiencias. Solicitud de información sobre médicos y hospitales. Información sobre derechos laborales/sociales.
- Proyecto de Apoyo Psicológico: programas de ayuda mutua (pacientes/familiares). Programa de intervención individualizada.
- Firma del convenio con el Hotel Luna de Granada para la acogida de padres y madres de niños/as y bebes con cardiopatías congénitas durante su estancia en el hospital para ser intervenidos y posterior recuperación.
- Sesiones grupales gestionadas por la Clínica de Desarrollo Infantil del_Sur con la que la entidad tiene un convenio de colaboración: se ha realizado un taller.
- El Colegio de Mediadores de Granada hizo una donación a Pequeños Corazones en un acto muy bonito.
- Talleres de psicología tanto para padres y madres como para los niños/as y adolescentes.
- Presentación del calendario de Pequeños Corazones en el patio del Ayuntamiento de Granada con la presencia de la Concejala de Derechos Sociales, Nuria y el Delegado de Salud de la Junta de Andalucía.

ENTREGA DEL CHEQUE A PEQUEÑOS CORAZONES POR PARTE DEL COLEGIO DE MEDIADIORES/AS DE GRANADA

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

C/ Félix Rodríguez de la Fuente 18 Bajo – 18006 - Granada
Teléfono 958 082868 - Móvil: 653844190
E-mail: presidente@vivirconcorazon.com
Web: www.vivirconcorazon.com
Blog: http://vivirconcorazon.blogspot.com

PRESENTACIÓN DEL CALENDARIO DE PEQUEÑOS CORAZONES 2023

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

C/ Félix Rodríguez de la Fuente 18 Bajo – 18006 - Granada
Teléfono 958 082868 - Móvil: 653844190
E-mail: presidente@vivirconcorazon.com
Web: www.vivirconcorazon.com
Blog: http://vivirconcorazon.blogspot.com

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

3. 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.

El día 29 de Septiembre se celebra el día Mundial del Corazón en colaboración con el Hospital Clínico San Cecilio de Granda. Participamos en mesas informativas y de sensibilización organizadas por el Ayuntamiento de Granada el día de la Discapacidad el día 3 de Diciembre y en la Feria de Asociaciones que se celebra en el mes de Junio.

FERIA DE ASOCIACIONES JUNIO 2022

C/ Félix Rodríguez de la Fuente 18 Bajo – 18006 - Granada
Teléfono 958 082868 - Móvil: 653844190
E-mail: presidente@vivirconcorazon.com
Web: www.vivirconcorazon.com
Blog: http://vivirconcorazon.blogspot.com

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

C/ Félix Rodríguez de la Fuente 18 Bajo – 18006 - Granada
Teléfono 958 082868 - Móvil: 653844190
E-mail: presidente@vivirconcorazon.com
Web: www.vivirconcorazon.com
Blog: http://vivirconcorazon.blogspot.com

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN.

El 29 de septiembre se celebra el día Mundial del Corazón, en esta ocasión compartimos el evento con el Hospital Clínico San Cecilio. La actividad consistió en un desayuno cardiosaludable, en una sesión de Rehabilitación Cardíaca y en una charla de Nutrición a cargo Paqui Barthe, colaboradora de la Asociación y otra charla a cargo de nuestro paciente y responsable del programa Red Local de Acción en Salud en Almería, Antonio García Moreno.

C/ Félix Rodríguez de la Fuente 18 Bajo – 18006 - Granada
Teléfono 958 082868 - Móvil: 653844190
E-mail: presidente@vivirconcorazon.com
Web: www.vivirconcorazon.com
Blog: http://vivirconcorazon.blogspot.com

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

DÍA DE LA DISCAPACIDAD 3 DE DICIEMBRE

Todos los años participamos en las actividades que realiza el ayuntamiento de Granada en el día Internacional de las personas con discapacidad que tiene por objeto sensibilizar a la opinión pública.

C/ Félix Rodríguez de la Fuente 18 Bajo – 18006 - Granada
Teléfono 958 082868 - Móvil: 653844190
E-mail: presidente@vivirconcorazon.com
Web: www.vivirconcorazon.com
Blog: http://vivirconcorazon.blogspot.com

CHARLAS DE INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN. JORNADAS. CONGRESOS

Con el lema "Con la Prevención Cuida tu Corazón" realizamos un programa de información y sensibilización destinados a alumnos de secundaria para fomentar hábitos de vida saludable y la práctica de ejercicio físico, informando sobre los factores de riesgo de la enfermedad para prevenirla.

1- Charlas IES:

- IES Alhama de Granada. Día 29/11/2022.
- IES Soto de Rojas. Día 16 de Diciembre de 2022
- Colegio SAFA Atarfe. Día 17 de Noviembre de 2022

2- Charla de nutrición pequeños corazones

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

C/ Félix Rodríguez de la Fuente 18 Bajo – 18006 - Granada
Teléfono 958 082868 - Móvil: 653844190
E-mail: presidente@vivirconcorazon.com
Web: www.vivirconcorazon.com
Blog: http://vivirconcorazon.blogspot.com

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

3- XIV Jornadas Cardiológicas

Todos los años se realizan unas Jornadas Cardiológicas en las que diferentes profesionales de los distintos hospitales tanto públicos como privados de Granada y su provincia realizan ponencias sobre los diferentes aspectos de la enfermedad cardíaca. Por la mañana está dedicado a los adultos y por la tarde a los más pequeños quedando clausuradas por una marcha por las calles de Granada en la que se da visibilidad sobre la enfermedad y los beneficios de realizar ejercicio físico. Este año se realizaron los días 10 y 11 de febrero en el Colegio Oficial de Médicos de Granada y están reconocidas de Interés Científico Sanitario por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

Como hemos dicho son dos días y están inauguradas por el Delegado de Salud y Familias D. Indalecio Sánchez-Montesinos García y el Alcalde-Presidente del Excmo. Ayuntamiento de Granada D. Francisco Cuenca Rodríguez.

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

XIV JORNADAS CARDIOLÓGICAS 2022

Reconocidas de interés científico-sanitario

Con la colaboración de: FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

JUEVES 10 DE FEBRERO

9.00 Presentación e inauguración de las XIV Jornadas.
Juan José de la Blanca Fernández. *Presidente de ASPACGRAP.*
Indalecio Sánchez-Montesinos García. *Delegado de Salud y Familias.*
Jorge Fernández Parra. *Presidente del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Granada.*
Francisco Cuenca Rodríguez. *Alcalde-Presidente del Excmo. Ayuntamiento de Granada.*
Manuel Montalvo Cabrerizo. *Delegado de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación.*
José Entrena Ávila. *Presidente de la Excma. Diputación Provincial de Granada.*
Olvido de la Rosa Baena. *Diputada de Bienestar Social.*
Alfonso Otero Jiménez. *Presidente de FARCA.*

9.30 Mesa redonda.
Moderador: Dr. José Luis Martí García. *Ex Jefe del Servicio de Cardiología del Hospital Universitario San Cecilio.*
La importancia de los factores de riesgo en la prevención coronaria.
Dr. Eduardo Moreno Escobar. *Jefe de Cardiología del Hospital Universitario San Cecilio.*
La importancia del ejercicio físico. La rehabilitación cardiaca telemática en domicilio.
Dr. Luis Tercedor Sánchez. *Jefe de Cardiología del Hospital Virgen de las Nieves.*

10.15 Pausa para el café.

11.30 Nutrición y salud cardiovascular.
Paqui Moreno Barthe. *Dietista nutricionista. Máster en psiconeuroinmunología.*

12.15 La hipertensión en la farmacia: proyecto MAPAFARMA.
Juan Enrique Garrido Olmedo. *Farmacéutico y miembro del Consejo General de Colegios Farmacéuticos.*

16.00 Cardiopatías congénitas.
Presentación a cargo de Rosa Garzón Peralta. *Vicepresidenta Segunda de ASPACGRAP y coordinadora del colectivo "Pequeños Corazones".*

16.10 Alteraciones neurológicas en niños y niñas con cardiopatía congénita.
Dra. Luisa Arrabal Fernández. *Neuropediatra del Hospital Virgen de las Nieves.*

16.30 Incorporación de la enfermedad de mi hijo e hija a la vida diaria. Cuidar sin sobreproteger. Cuidarse para cuidar.
Ana Ruth Bernardo de Paz. *Psicóloga de Cardiología Pediátrica.*

17.00 ¿Qué es una cardiopatía congénita? Información desde tres puntos de vista: Padre, madre y paciente.
Juan Carlos Pelegrina Arrabal. *Padre de paciente.*
Soraya Alvarez Muñoz. *Madre de paciente.*
Paula García Serrano. *Paciente.*

17.30 Firma Convenio Hotel Luna para el alojamiento transitorio de los familiares de menores con cardiopatías congénitas.

19.00 Misa en memoria de nuestros socios fallecidos
Basílica de Nuestra Sra. de las Angustias. *Oficiada por el Párroco D. Blas Gordo Jiménez.*

VIERNES 11 DE FEBRERO

9.30 Moderador y presentador.
Dr. Juan José Rodríguez Sánchez. *Cardiólogo consultor de ASPACGRAP y cardiólogo jubilado del Hospital Universitario San Cecilio.*

9.35 Objetivos de la rehabilitación cardíaca.
Dr. Pablo Toledo Frías. *Cardiólogo y coordinador de la Unidad de Prevención y Rehabilitación Cardíaca del Hospital Universitario San Cecilio.*

10.15 Pausa para el café.

10.30 Diabetes y corazón.
Dra. María Molina Vega. *Endocrinóloga y nutricionista del Hospital Virgen de la Victoria de Málaga.*

11.15 Experiencia de un paciente cardíaco en su 30º aniversario.
Rafael Córdoba Carrillo. *Expresidente de ASPACGRAP.*

12.00 La psicología en la enfermedad cardíaca.
Dra. Humbelina Robles Ortega. *Psicóloga voluntaria de ASPACGRAP y profesora Máster de psicología de la UGR.*

12.45 Homenaje a Miguel Rodríguez Cifuentes.
Presidente de ASPACGRAP, fallecido en 2020.

13.30 Clausura de las jornadas.

17.30 XI Marcha Cardiosaludable por las calles de Granada.
Itinerario: Concentración y punto de partida en Plaza del Carmen, continuando por Reyes Católicos, Gran Vía, San Juan de Dios, Gran Capitán, Carril del Picón, Tablas, Plaza de la Trinidad, Mesones, Fuente de las Batallas, Carrera de la Virgen y finalización en Paseo del Salón (Fuente de las Granadas).

4.- 55º EDICIÓN CONGRESO DE CARDIOLOGÍA DE LA SOCIEDAD ANDALUZA DE CARDIOLOGÍA

Tras dos años de forma virtual volvimos a un congreso presencial en el que nos informaron sobre los nuevos avances en el campo de la cardiología de la mano de profesionales de alto reconocimiento. Este congreso también es un espacio de encuentro de pacientes de todas las provincias andaluzas.

OTRAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

4. 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: 10.

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

5. Taller de suelo pélvico.

Taller teórico - práctico: Autoconocimiento y rehabilitación del suelo pélvico (SP).

Descripción:

Este curso nos servirá para conocer y aprender a trabajar de forma autónoma una parte de nuestro cuerpo tan olvidada como importante, el suelo pélvico. Un conjunto muscular implicado en facetas de la vida tan diversas como la sexualidad, la continencia urinaria y fecal, el embarazo y el parto…

Destinatarios

- Mujeres de la Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada, así como familiares, amigas, etc…
- Mujeres que quieran conocer y mejorar su función sexual
- Mujeres con alguna patología del SP : incontinencia urinaria, prolapso visceral…

Objetivos:

- Conocimiento de las estructuras y musculatura relacionadas con el SP.
- Conocimiento de las funciones del SP (micción, defecación, postural, sexualidad, parto...)
- Aprender a localizar la musculatura del SP.
- Aprender a trabajar autónomamente el SP.

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

Material necesario por asistente:

- Una esterilla.
- Un cojín.
- Papel y boli si se desea tomar notas.
- Recomendable ropa deportiva o que permita libertad de movimiento.

Duración:

El taller tendrá una duración de dos horas estructuradas de la siguiente forma:

- 30’ de teoría
- 60’ de práctica
- 30’ para dudas, preguntas, sugerencias, etc.

Imparte:

Marta Bailén, diplomada en Fisioterapia, especialista en Pelviperineología y Personal Trainer de Gimnasia Abdominal Hipopresiva.

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

C/ Félix Rodríguez de la Fuente 18 Bajo – 18006 - Granada
Teléfono 958 082868 - Móvil: 653844190
E-mail: presidente@vivirconcorazon.com
Web: www.vivirconcorazon.com
Blog: http://vivirconcorazon.blogspot.com

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

6. Senderismo

Durante el año 2022 se ha retomado la actividad de senderismo realizándose varias salidas

SALIDA FUENTE DE LA BICHA

SALIDA AL SACROMONTE

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

7. Visitas Culturales

Visita a la Madraza

Visita al Museo de Alhambra

Visita museo Caja Granada. Exposición Fortuny

8.- Comida de Navidad

Después de dos años sin celebraciones y reuniones debido a la Pandemia del Covid-19, volvieron a reunirse pacientes, familiares y amigos par disfrutar de momentos de reencuentros. Este año contamos con la asistencia de los niños/as con cardiopatías congénitas (Pequeños Corazones) y su familia a los que agradecemos su incorporación a este evento tan tradicional de nuestra asociación: Pasamos un rato muy divertido ya que ellos fueron los encargados de sacar los números del sorteo que celebramos cada año. Fue una convivencia intergeneracional en la que se compartieron vivencias, experiencias y acercamiento entre pacientes y familias.

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

C/ Félix Rodríguez de la Fuente 18 Bajo – 18006 - Granada
Teléfono 958 082868 - Móvil: 653844190
E-mail: presidente@vivirconcorazon.com
Web: www.vivirconcorazon.com
Blog: http://vivirconcorazon.blogspot.com

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

Optimización y Eficiencia de los Recursos Humanos y Materiales Necesarios para la Ejecución y Desarrollo de las Actuaciones

La Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia cuenta con un equipo multidisciplinar dedicado mejorar la calidad de vida de los pacientes**.** También tiene unas instalaciones adecuadas con los materiales adecuados para la realización de las actividades que llevamos a cabo.

Humanos

Remunerados:

- Fisioterapeuta: encargada de impartir la Rehabilitación Cardíaca (III Fase).
- Trabajadora social: recursos sociales, económicos tanto a nivel individual como institucional. Información y asesoramiento. Talleres. Grupos de Autoayuda. Coordinación con organismos públicos y privados. Coordinación voluntariado. Elaboración de proyectos y subvenciones, seguimiento de los mismos.
- 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.
- Sala de relajación.

RESULTADOS OBTENIDOS Y CUANTIFICADOS.

En cuanto al objetivo General se ha cumplido realizando una atención multidisciplinar (cardiólogos, fisioterapeuta, enfermeros/as, trabajadora social, nutricionista, psicóloga) enfocada a mejorar la calidad de vida del paciente con enfermedad cardíaca y evitar situaciones de dependencia.
Resultados obtenidos en las diferentes actividades:

8. Actividad de Rehabilitación Cardíaca:

La Organización Mundial (OMS) definió la Rehabilitación Cardíaca (RHC) en los años sesenta como "el conjunto de actividades necesarias para asegurar a los enfermos de corazón una condición física, mental y social óptima que les perita ocupar por sus propios medios un lugar tan normal como les sea posible en la sociedad"

Número de Pacientes que acuden a la realizar la actividad de Rehabilitación: 93 personas repartidas en dos turnos de lunes y miércoles y martes y jueves en horario de 9:00 a 13:00 horas por la mañana y 17:00 18:00 por la tarde.
Frecuencia: 2 sesiones /semana.
Duración: 75 minutos.

RESULTADOS OBTENIDOS:
El 95% de los pacientes conoce los factores de riesgo modificables de la enfermedad cardiovascular así como las estrategias para su manejo.
El 92% de los pacientes realiza ejercicio físico en su vida diaria.
El 98% de las personas afectadas ha dejado el hábito de fumar.
El 70% de los pacientes mantiene unos niveles óptimos de colesterol.
El 90% de los pacientes mantiene la tensión arterial dentro de valores saludables.
El 40% de los pacientes controla su peso y se mantiene dentro de los niveles aceptables.
El 88% de los pacientes refiere una sensación subjetiva de esfuerzo de 4-5 según la escala de Borg durante la sesión de rehabilitación.
El 70% de los pacientes ha mejorado su puntuación en el Senior Fitness Test.
La media de asistencia a la rehabilitación es del 85% siendo octubre y junio los meses den los que se registran más falta de asistencia.

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

C/ Félix Rodríguez de la Fuente 18 Bajo – 18006 - Granada
Teléfono 958 082868 - Móvil: 653844190
E-mail: presidente@vivirconcorazon.com
Web: www.vivirconcorazon.com
Blog: http://vivirconcorazon.blogspot.com

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

9. Actividad de atención psicosocial.

Crear un espacio que facilite las relaciones entre pacientes y favorezca el apoyo social conseguido en un 100%. No olvidemos que es un trabajo que se lleva a cabo durante todo el curso.
Controlar los niveles de estrés: se ha conseguido en torno al 60-70%. A este objetivo ha contribuido el taller de yoga.
Reducir el impacto emocional negativo provocado por el padecimiento de la enfermedad cardíaca: los datos han oscilado entre el 80% que ha controlado sus miedos y ansiedad hasta el 50% que ha conseguido gestionar la expresión de ira y el 40% los niveles de hostilidad.
Controlar los aspectos perjudiciales del Patrón de conducta A y tipo D se ha conseguido en torno a 50-60%. Los patrones de conducta son más difíciles de cambiar.
Favorecer el afecto positivo (aumentar las experiencias de emociones de disfrute y placer): este objetivo se ha conseguido en un 100%
Favorecer la adherencia a las medidas de prevención o rehabilitación: en torno al 60%.
La adherencia a hábitos y estilo de vida saludable pasa por distintas fases, el éxito en instaurar un comportamiento saludable no asegura que se vaya a mantener.
Fomentar la autonomía y la independencia evitando situaciones de sobreprotección: conseguido en un 80% de los pacientes.
Empoderamiento de la persona afectada en la gestión de la enfermedad conseguido en un 80% de las personas afectadas.
Mayor grado de involucración del/la paciente en las actividades de la entidad en el manejo de su nueva situación conseguido en un 75%.

10. Actividad de información, formación, asesoramiento y orientación a personas afectadas

Esta actividad se ha desarrollado durante todo el año tanto telefónica como presencialmente. Además hemos utilizado todas las redes sociales de las que disponemos para ofrecer información sobre recursos sociales, económicos y laborales. A través de la trabajadora social de la entidad se informa, orienta y asesora a las personas afectadas sobre los recursos de que dispone el paciente una vez ha sido dado de alta y derivado a la entidad. Normalmente la persona afectada viene con bastante desinformación sobre temas laborales, sociales y nutricionales, además del miedo a padecer un nuevo evento.

La mayoría tiene más de un factor de riesgo que ha contribuido a que se produzca el IAM (infarto agudo de miocardio), pero hay otras muchas personas que no entienden por qué les ha ocurrido a ellos si cuidaban la alimentación, no eran hipertensos, practicaban ejercicio físico y no tenían ningún factor de riesgo de los llamados claramente reconocibles.

El problema es que hoy en día llevamos una vida con demasiado estrés y no somos conscientes de ello, estamos acostumbrados a ir corriendo a todos sitios y no nos tomamos tiempo para nosotros y realizar aquellas actividades que nos proporcionan placer y tranquilidad.

Otro dato a tener en cuenta es el incremento de los infartos en la mujer propiciados por la incorporación de ésta al mercado laboral, la habituación del tabaquismo y la falta de conciliación familiar que contribuye a que el tiempo de dedicación a su cuidado sea mínimo, por no decir ninguno, siempre se tiende a cuidar y proteger a los que las rodean.

A parte del infarto son otras muchas las patologías cardíacas que conducen a los pacientes a la asociación como cardiopatías congénitas, trasplantes, operaciones de válvulas, insuficiencia cardíaca, cardiopatías isquémicas……

Desde el área social además de ofrecer información y asesoramiento también se organizan actividades que favorezcan el apoyo mutuo y la cohesión del grupo, ya que es muy importante para el paciente ver que no está solo frente a una enfermedad que le va a acompañar para siempre en su vida y que ha de mantener unos hábitos que favorezcan la mejora de su calidad de vida y eviten un nuevo evento.

Acciones realizadas desde el área social:

- Informativa: o fase de acogida, en la que se informa al paciente sobre la actividad que se realiza y se deriva, en su caso al cardiólogo de la entidad.
- Orientación y asesoramiento: una vez que el paciente se incorpora en la entidad se realiza una intervención individual en la que se toman sus datos y se le abre el expediente. Se orienta sobre los diferentes recursos a los que pueden acceder tales como centros de valoración, centros de inserción laboral o cualquier otro organismo tanto público como privado según la necesidad detectada.
- Gestión de ayudas económicas y sociales así como tramitación de solicitudes del grado de discapacidad, pensiones no contributivas, pensiones por discapacidad y todos aquellos trámites que vayan ligados a lo anteriormente mencionado (reclamaciones, solicitud de revisión….).
- Promoción y desarrollo del voluntariado para apoyar a enfermos y familiares, así como campañas de información y sensibilización.

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

- Taller de Socialización:

- Sesión 1: información. Se trata de explicar a qué se va a dedicar cada una de las sesiones.
- Sesión 2: historias de vida
- Sesión 3: ¿quién es quién?
- Sesión 5: juegos tradicionales

Sesión 6: evaluación de la experiencia

Evaluación de la atención social:

- Atención individual: 65 personas presencialmente y 98 telefónicamente.
- Certificados grado de discapacidad: 29
- Revisiones grado de discapacidad: 5
- Tarjeta junta 65: 29
- Teleasistencia: 12
- Ley de dependencia: 9
- Tarjeta corazón (convenio 061): 35
- Reuniones organismos públicos o privados (presencial o telemáticamente):15
- Derivaciones a enfermería: 28
- Derivaciones Cardiología: 63
- Derivaciones Psicóloga: 35

INDICADORES DE RESULTADO DEL PROGRAMA

DENOMINACIÓN DEL INDICADOR	VALOR ESTIMADO DEL INDICADOR
Control de las actividades de la vida diaria Control y toma de constantes pre y post entrenamiento. Control del entrenamiento físico.	El 95% de los y las pacientes ha incorporado la actividad física a su vida y la realiza con regularidad.
Test de Belloch para la sintomatología y diagnóstico de depresión. Escala de bienestar psicológico. Patrones de conducta personalidad A y B.	El 50/60% de las personas que son atendidas por los profesionales de psicología han adquirido las herramientas para aceptar la enfermedad.
Proceso de adaptación a los cambios. Adherencia a las recomendaciones sanitarias y tratamiento farmacológico. Grado de involucración del paciente.	El 70% de las personas afectadas de la entidad consiguen la adherencia a hábitos y estilos de vida saludable para controlar los factores de riesgo (hipertensión,

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

	obesidad, diabetes, colesterol…)
Mantener la actividad física en su vida diaria. Asistencia a las sesiones de rehabilitación. Índice de Katz de independencia de las AVD	El 70% de los y las pacientes han mejorado su puntuación en el Senio Fitness Test.
Patrones de conducta psicosocial. Falta de apoyo social, fobia a la enfermedad. Aspectos motivacionales: motivación del logro, competitividad, afán de superación.	El 80% de las personas tratadas han conseguido controlar el miedo y la ansiedad. El 50% consiguen gestionar la ira y los niveles de hostilidad que les causa la frustración de haber sufrido el infarto.
Empoderamiento de la persona afectada en la gestión de la enfermedad. Aumento de la educación sanitaria del paciente como soporte principal de la enfermedad.	El 80% de las personas afectadas de la enfermedad ha adquirido conocimiento sobre la misma para poder gestionarla y la adherencia al tratamiento.
Control de las actividades básicas de la vida diaria. Control de los factores de riesgo. Toma de decisiones respectos a su estilo de vida.	El 85% de las personas que se inscriben en la entidad acuden con regularidad a la rehabilitación cardíaca consiguiendo tener una vida activa basada en hábitos de vida saludables.
Afrontamiento de los síntomas y adherencia al tratamiento. Mejora de las habilidades de comunicación. Creación de nuevas metas y objetivos adaptados.	El 85% de las personas que acuden a la entidad han aprendido a controlar los factores de riesgo y se ha integrado en el grupo con el objetivo de normalizar las relaciones socio-familiares.
Asistencia a charlas y reunión informativas sobre la enfermedad. Asistencia a programas preventivos. Mayor colaboración y asistencia actividades.	El 60% de las personas afectadas de la entidad acuden a charlas de prevención, nutrición y a los talleres que se realizan.

Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

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 enfermeros realizan un control a los pacientes en el que se incluye peso y toma de tensión, para ver el nivel con el que se tienen que empezar a realizar los ejercicios después del descanso estival.

Se hará una reunión de profesionales con junta directiva para evaluar las actividades del año anterior, modificaciones y nuevas inscripciones. Se hará una programación del nuevo curso.

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.

PACIENTES ASPACGRAP

HOMBRES Y MUJERES

Pacientes: 369: 293 Hombres y 76 Mujeres

COLABORADORES ASPACGRAP

HOMBRES Y MUJERES

Colaboradores: 92: 25 Hombres y 67 Mujeres

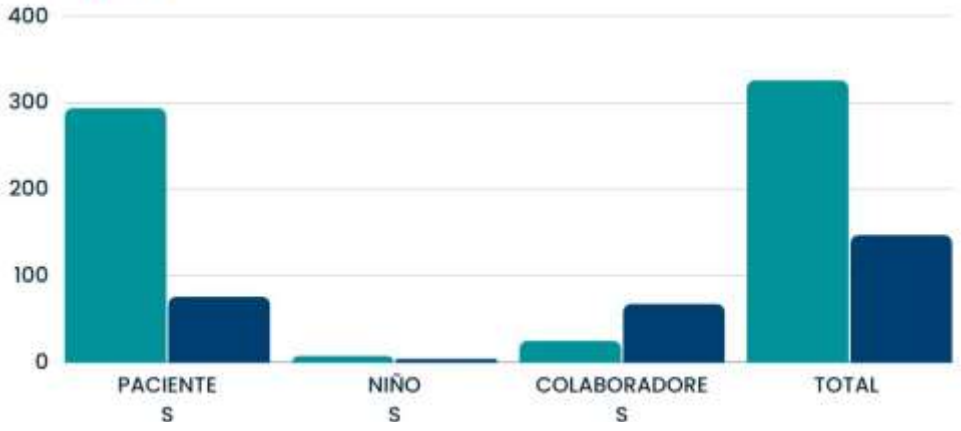
Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03

C/ Félix Rodríguez de la Fuente 18 Bajo – 18006 - Granada
Teléfono 958 082868 - Móvil: 653844190
E-mail: presidente@vivirconcorazon.com
Web: www.vivirconcorazon.com
Blog: http://vivirconcorazon.blogspot.com

SOCIOS ASPACGRAP

PACIENTES, NIÑOS Y COLABORADORES

Pacientes: 369: 293 Hombres y 76 Mujeres
Niños: 11: 7 Niños y 4 Niñas
Colaboradores: 92: 25 Hombres y 67 Mujeres
Socios: 472: 325 Hombres y 147 Mujeres



Inscrita en el registro de asociaciones de granada: sección primera, número 3746]
(Nº Registro Delegación de Salud 737/03