

**MEMORIA DE
ACTIVIDADES 2024**

**ASOCIACIÓN DE
PACIENTES CARDÍACOS**

**DE GRANADA Y
PROVINCIA**



MEMORIA ACTIVIDADES 2024

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 Muñoz- Tesorero.
Dª. Mª Carmen Segovia Bensusan- Secretaria.
Dª Humbelina Robles Ortega- Vicesecretaria.

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.

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 1 y los 18 años.

Niños: 6

Niñas: 7

OBJETIVOS

Objetivo General

Ofrecer una atención integral y 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 física 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 hacia 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 refuerzen 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.

ACTIVIDADES

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 donde 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			
	17:30-18:30	17:30-18:30	

Durante el año 2024 se han atendido a 145 pacientes, de los que 35 han sido nuevas inscripciones y acuden en días alternos a la entidad a realizar el programa de ejercicio físico de la Rehabilitación Cardíaca. En el entrenamiento físico hay dos turnos: lunes y miércoles y martes y jueves en horario de mañana y un turno los martes y jueves por la tarde en el que se reparten los 145 pacientes de los que 104 son hombres y 37 mujeres. El/la paciente entrena durante una hora y a continuación se realizan 15 m. de relajación. Cuando el tiempo lo permita las sesiones de ejercicio físico se realizan en el campo de deportes Félix Rodríguez de la Fuente que se encuentra justo en frente de nuestra sede, lo que hace el ejercicio mucho más saludable. Es importante reseñar que durante el ejercicio físico el paciente está totalmente controlado por una fisioterapeuta que toma la tensión, la frecuencia cardíaca antes, durante y después del entrenamiento físico, el peso cada 15 días y hace recomendaciones sobre cómo cuidar nuestro corazón.



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 persigue 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.

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. Hemos de destacar la desorientación de las familias afectadas y la desinformación ante la enfermedad surgiendo conflictos sociales, laborales y familiares que llevan un deterioro físico y psíquico.

A esto hay que añadir el desgaste económico que llevan 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. Se han atendido a un total de
- Proyecto de Apoyo Psicológico: programas de ayuda mutua (pacientes/familiares). Programa de intervención individualizada, previa cita el psicólogo o psicóloga ha atendido a pacientes que han requerido de esta intervención, tanto presencial como telefónicamente. Un total de 14 personas han sido intervenidas.
- Sesiones grupales para padres y madres de niños/as con cardiopatías.

3.- INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

● DÍA DE LA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

El día 14 de marzo, con motivo del día Internacional de la Prevención del Riesgo Cardiovascular se organizó una jornada de formación e información tanto a pacientes, familiares y resto de la población, en la colaboraron ASPACGRAP, el Ayuntamiento de Granada y los y las profesionales de cardiología del Hospital Universitario Virgen de las Nieves (HUVN) y del Hospital Universitario Clínico San Cecilio (HUSC). Fue inaugurada por el delegado Territorial de Salud y Consumo de Granada y la que acudieron representantes del área de Políticas Sociales del Ayuntamiento de Granada.

Después de las ponencias del cardiólogo de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del HUSC, Pablo Toledo y la cardióloga de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del HUVN se realizaron diferentes actividades como una sesión de Yoga impartida por la monitora Chaitali, una sesión de ejercicio físico de la Rehabilitación Cardíaca dirigida por la fisioterapeuta de la entidad Marta Bailén y una sesión de mindfulness impartida por Rocío Abarca coach colaboradora en nuestra asociación. También pudimos contar con un taller de RCP impartido por Protección Civil de Granada. Esta jornada sirvió para dar visibilidad a la importancia de hacer ejercicio físico, aprender a controlar nuestras emociones y el estrés con el objetivo de fortalecer nuestro corazón y prevenir la enfermedad o evitar una recaída. La rehabilitación cardíaca permite al paciente que la realiza volver a gestionar las actividades básicas de la vida diaria, evitar situaciones de dependencia controlando los factores de riesgo de la enfermedad, lo que se traduce en una mejora de la calidad de vida y del bienestar social. Al finalizar la misma los asistentes disfrutaron de un desayuno cardiosaludable (fruta y agua), que la empresa Covirán proporcionó.

INAUGURACIÓN DE LA JORNADA



PONENCIA DE LOS REPRESENTANTES DEL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN DEL HUVN Y HUSC



SESIÓN DE EJERCICIO FÍSICO



APRENDEMOS A TOMARNOS LA TENSIÓN



CHITALI NOS DA UNAS RECOMENDACIONES ANTES DE EMPEZAR LA SESIÓN DE YOGA.



TALLER DE RCP IMPARTIDO POR PROTECCIÓN CIVIL



● JORNADAS CARDIOLÓGICAS (XVI)

Todos los años celebramos las Jornadas Cardiológicas destinadas a informar a pacientes, familiares, profesionales sanitarios y resto de la población que acude a las mismas. El objetivo de las jornadas es mantener contacto e intercambio de información entre los diferentes profesionales relacionados con la enfermedad cardiovascular para profundizar en el conocimiento de nuevos avances, medicación, tratamientos, intervenciones y publicaciones con el objetivo de reducir la incidencia y el impacto de las cardiopatías en la provincia y mejorar la calidad de vida de los pacientes, garantizándoles una atención sanitaria de calidad basada en la continuidad asistencial, adecuando para ello la oferta de servicios e impulsar la formación de los profesionales y la investigación para la lucha contra estas patologías y sus repercusiones.

Objetivos específicos:

- Intercambiar información sobre los avances técnicos y nuevos medicamentos para ofrecer una mejor y mayor calidad de vida a los pacientes.
- Dar a conocer los factores de riesgos tanto modificables como no modificables para aplicar las conductas oportunas y prevenir la enfermedad en las personas sanas y paliarla en las ya afectadas.
- Incidir en la modificación de hábitos de vida en general para evitar posibles recaídas en la población afectada.

Se celebraron en el Salón de Actos del Hospital Universitario San Cecilio (HUSC), con la colaboración de la Fundación Andaluza del Corazón, Coviran, el Ayuntamiento de Granada, la Delegación Territorial de Salud y Consumo de Granda, Diputación.

MESA DE INAUGURACIÓN: A CARGO DEL DELEGADO TERRITORIAL DE GRANADA INDALECIO SÁNCHEZ MONTESINOS. EL GERENTE DEL HUSC MANUEL REYES, LA CONCEJAL DE POLÍTICA SOCIAL, FAMILIA, DISCAPACIDAD Y MAYORES DEL AYTO. DE GRANADA AMPARO ARRABAL Y EL PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN VICTOR ARANDA



PONENCIAS

**CARMEN VALDIVIESO
FISIOTERAPEUTA DE
REHABILITACIÓN CARDÍACA
DEL HUSC**

**JESÚS SÁNCHEZ RAMOS
CARDIÓLOGO UNIDAD
INSUFICIENCIA CARDIACA
DEL HUSC**



JAVIER DÍAZ CASTRO. CATEDRÁTICO DEL DPTO. DE FISIOLOGIA DE LA FACULTAD DE FARMACIA



PEQUEÑOS CORAZONES, COLECTIVO DE NIÑOS Y NIÑAS CON CARDIOPATÍAS CONGÉNITAS. EXPERIENCIA DE UNA MAMÁ DURANTE EL PROCESO DE LA ENFERMEDAD DE SU HIJO Y ALBERTO PSICÓLOGO DURANTE SU PONENCIA: CUANDO TE DICEN QUE TU HIJO SUFRE UNA CARDIOPATÍA.

TESTIMONIO MADRE ALOJADA EN HOTEL LUNA DURANTE LA INTERVENCIÓN DE SU HIJO.



**ALBERTO RUIZ MARESCA.
PSICÓLOGO CLÍNICO
SANITARIO.**



**PREMIO SOR JOSEFINA CASTRO AL VOLUNTARIDO DE LA ASOCIACIÓN:
EN ESTAS JORNADAS SE RECONOCÍO LA LABOR DE LOS PRESIDENTES
QUE LA ENTIDAD HA TENIDO DURANTE LOS 25 AÑOS DE SU ANDADURA,
ASÍ COMO A LAS PERSONAS VOLUNTARIAS.**

**RAFAEL CORDOBA PRESIDENTE
DE 2003 A 2010**



**SEBASTIAN CASTELLAR
MUÑOZ DE 2010 A 2012**



**DEL AÑO 2012 A 2020 FUE PRESIDENTE MIGUEL RODRÍGUEZ CIFUENTES
FALLECIDO EN 2020.**

**JUAN JOSÉ DE LA BLANCA PRESIDENTE DE 2020 A 2022. FALLECIDO EN
2024.**



RECONOCIMIENTO A LA PSICÓLOGA HUMBELINA ROBLES ORTEGA



RECONOCIMIENTO AL JEFE DE SERVICIO DE CARDIOLOGÍA DEL HOSPITAL SAN CECILIO



● DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

En colaboración con el Hospital Clínico San Cecilio. El día 27 de septiembre se celebra el Día Mundial del Corazón y realizamos actividades de información, sensibilización y rehabilitación cardíaca junto con los profesionales de las diferentes áreas de cardiología y rehabilitación cardíaca y los y las pacientes del hospital y de la entidad (ASPACGRAP)

CARTEL DE LA JORNADA Y ENTREVISTA AL CARDIÓLOGO RESPONSABLE DEL PROGRAMA DE RC DEL HUSC



PACIENTES DE ASPACGRAP EN LA JORNADA DEL DÍA DEL CORAZÓN



● JORNADA DE SALUD EN LA ZUBIA

Durante la semana de la Salud que organizó el Centro de Salud de La Zubia se requirió la participación de nuestra Asociación para realizar una charla en la que dos pacientes expertos contaron su experiencia durante el proceso de su enfermedad, así como las actividades que se realizan dar a conocer los factores de riesgo y como modificarlos.



EN ESTA JORNADA LAS CHARLAS CORRIERON A CARGO DE UN PACIENTE Y UNA PACIENTE EXPERTOS PARA VER LA DIFERENCIA ENTRE LOS SÍNTOMAS DE UNO Y OTRO SEXO Y COMO RECONOCERLOS. DESDE LA ENTIDAD LUCHAMOS POR LA IGUALDAD EN DIAGNÓSTICOS Y EN ESTUDIOS PARA QUE NO EXISTA DISCRIMINACIÓN EN LOS PROTOCOLOS.

- **FERIA DEL VOLUNTARIADO**

Se celebró en el Pabellón Inacua Antonio Prieto en Granada. Este evento busca fomentar la participación juvenil en la vida asociativa de la ciudad, la colaboración, la igualdad, el pensamiento crítico, la creatividad y el compromiso social. Este encuentro provincial reunió a más de 150 personas de más de 60 entidades sociales. La feria es un espacio donde las entidades pueden explicar su labor y destacar el trabajo del voluntariado, tanto para el desarrollo profesional como para el personal.

Además, la Plataforma del Voluntariado de Granada celebró el Día Internacional del Voluntariado 2024, con una serie de actividades para visibilizar el impacto de la acción solidaria. Nuestra entidad estuvo representada por dos miembros de la Junta Directiva.



4.-ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

1.-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: 15 personas.



2 - Taller de Suelo Pélvico.

Una actividad que se realiza todos los años con el objetivo de promocionar el empoderamiento de las mujeres en la entidad es el taller de suelo pélvico destinado a mujeres cuidadoras, aunque está abierto a todas aquellas que deseen cuidarse.



3.-Taller de Danza.

Arte, diversión, risas, otra forma de hacer ejercicio y amigos/as. A demás la finalidad es disfrutar de un espacio de creación artística y de experimentación, a través de la danza, la expresión corporal, el movimiento y el baile.



Taller de Memoria.

Taller para Ejercitarse la Memoria: “Recordar es Vivir” (29 de enero de 2024) del PROYECTO DEINTERVENCIÓNGRUPAL-COMUNITARIO Objetivo específico de la actividad: Trabajar y fortalecer la memoria de manera activa, para evitar un deterioro temprano de las funciones cognitivas y el desarrollo de diversas enfermedades mentales, proporcionando estrategias para su estimulación y mantenimiento, y a su vez promover la autonomía y evitar la dependencia o, en su caso, el aumento de esta. Esta actividad ha sido creada debido a que, tras realizar una encuesta a los pacientes (Anexo 1), observamos que algunos de ellos, sobre todo los de más edad, sufren o están comenzando a experimentar problemas de memoria, por lo que pareció muy necesario intervenir ante esta situación. En primer lugar, se realizará una actividad de introducción para que se conozcan entre los y las participantes. Para ello nos pondremos en círculo y el primero dirá su nombre y una palabra al azar, y el siguiente tendrá que repetir el nombre de la persona anterior, decir su nombre, y una palabra que acabe con la última sílaba de la anterior, y así sucesivamente. Esta primera actividad surgió debido a que muchos de los pacientes comentaron que su principal problema con respecto a la memoria era recordar los nombres, sobre todo aquellos de las personas que acababan de conocer. Posteriormente, se dará una explicación sobre qué es la memoria, qué problemas se pueden sufrir en ella, los momentos en los que se puede ver más afectada, y qué podemos hacer para mantenerla sana y activa, para evitar así la pérdida de las funciones cognitivas que dificulten la vida diaria. Esto se hará con el objetivo de mostrar la importancia que tiene continuar siendo activos, no solo física, sino también mentalmente.

La tercera actividad consistirá en un juego para adivinar objetos, para ello prepararemos una mesa con 10 objetos de diferentes tamaños y colores, los y las participantes podrán observarlos durante un minuto, y tras ese tiempo, deberán escribir en un papel todos los objetos que recuerden. Tras ello, durante otro minuto se les mostrarán 10 objetos más, pero en este caso serán todos de tamaños y colores parecidos, transcurrido el tiempo se volverán a tapar los objetos y deberán anotarlos. Finalmente, se les mostrarán de nuevo todos los objetos, y libremente podrán ir comentando cuáles han sido sus resultados. Este juego será muy positivo para ejercitarse la memoria visual y la atención a los detalles. Para la última actividad del taller nos pondremos por parejas con una persona que no conozcamos, y durante unos minutos una de ellas le contará a la otra algunos datos personales y de su día a día, como, por ejemplo: la edad, de dónde son, dónde viven actualmente, si viven solos o acompañados, si tienen hijos y/o nietos, qué les gusta hacer en su tiempo libre, etc. Una vez haya pasado el tiempo, la persona oyente intentará contar el máximo de datos posibles que recuerde de lo que su compañero o compañera le haya contado. Después se repetirá, cambiando los roles. Esta última actividad servirá tanto para conocerse mejor, e incluso crear nuevos vínculos, y además podremos ver qué datos son los que más les cuesta recordar en general, los cuales se irán anotando para posteriormente mencionarlos en los resultados.

CRONOGRAMA

Fecha y hora Lunes 29 de Enero de 2024, 17h

Lugar: Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia

Primera actividad:

Presentación de los participantes

-Objetivo: Que se conozcan los pacientes que pertenecen a distintos grupos, así como a sus familiares, para establecer relaciones más cercanas.

-Recursos materiales: Etiquetas y bolígrafos para escribir el nombre.

-Duración: 15 minutos Segunda actividad: Explicación del tema a tratar

-Objetivo: Dar conocimiento de la importancia de mantener la memoria activa para evitar pérdidas de las funciones cognitivas.

-Recursos materiales: serán necesarias sillas para los participantes, un ordenador y un proyector para la presentación

-Duración: 20 minutos Tercera actividad: Descubrir los objetos

-Objetivo: Ejercitarse la memoria visual y la atención al detalle.

-Recursos materiales: 2 cajas, 20 objetos diferentes, folios y bolígrafo

-Duración: 10 minutos

Cuarta actividad: Conocernos más y mejor.

-Objetivo: Reforzar o crear nuevas relaciones, y activar la memoria a corto plazo.

-Recursos materiales: Sillas para los participantes.

-Duración: 20 minutos.

RESULTADOS Y EVALUACIÓN:

De la primera actividad realizada, Taller de Memoria: “Recordar es Vivir”, se han obtenido unos resultados muy positivos. En primer lugar, acudieron más de los asistentes previstos, siendo finalmente un total de 13, de los cuales 7 fueron mujeres y 6 hombres, por lo que se cumplió la previsión de impacto de género con una asistencia realmente equilibrada de participantes de ambos géneros. Además, no solo acudieron pacientes del centro, sino familiares y amigos de estos. Así pues, se cumplió el primero de los objetivos, pues dentro de esa diversidad de asistentes, acudieron pacientes de diferentes grupos, quienes se cruzaban entre los cambios de turno, pero que, con este taller, y en concreto con la primera actividad, pudieron, en primer lugar, conocer sus nombres. Desde el primer momento la participación de todos los asistentes fue memorable, lo que ayudó a conseguir un ambiente confortable durante todo el desarrollo del taller. Durante la explicación del tema intervinieron y participaron todos los asistentes, de forma ordenada y respetando el turno de los demás, hicieron muy entretenido este momento, ya que hacían preguntas interesantes que ayudaron a comprender mejor cada concepto, además compartían sus opiniones y experiencias de las que el resto pudimos adoptar nuevos consejos para mejorar nuestra rutina, sobre todo, para no olvidar (o recordar) ciertas cosas, como por ejemplo, y muy importante para los pacientes cardíacos en este caso, tomar la medicación.

Con ello no solo se consiguió el segundo objetivo de dar conocimiento sobre la memoria y su importancia de mantenerla activa, sino que se superaron las expectativas, pues además de aprender sobre ello, hubo una lluvia de ideas que sirvió de ayuda mutua para todos y todas las participantes.

La tercera actividad fue muy satisfactoria, pues a los participantes les pareció muy divertido intentar adivinar los objetos que había, e incluso se reían unos con otros al compartir qué objetos podían recordar y cuáles no, además les llamó mucho la atención la explicación del por qué era más fácil recordar unos objetos y otros no, y su relación con los colores. Cumpliéndose de este modo el tercer objetivo del taller de ejercitarse la memoria visual y reforzando la atención al detalle. La última actividad fue un éxito, pues en ella estaba previsto dar un par de minutos para que, por parejas, hablasen y se contasen datos de su vida y de su día a día (nombre, edad, familia, etc.), y aunque en un primer momento estaban un poco tímidas, al final estuvieron hablando mucho más tiempo. Tras ello todos quisieron compartir lo que les había contado su compañero o compañera, que no sólo sirvió para activar la memoria a corto plazo y demostrar por qué es más fácil retener ciertos datos, sino que se cumplió con creces el último objetivo, y el más importante, ya que pudieron conocerse de una manera más profunda, no sólo las y los pacientes, sino a los amigos/as y familiares de estos, reforzando y creando nuevas relaciones.

IMÁGENES DE LA ACTIVIDAD



4.-Taller en Lengua de Signos

“Inclusión desde el Corazón” Este taller ha sido pensado para promover la interacción de dos colectivos con diferentes patologías, como son en este caso los y las pacientes cardíacos de ASPACGRAP, y las personas sordas de AMASOGRA. Para lo que se pretende promover una participación activa y conjunta de ambos colectivos en diversas actividades, diseñadas específicamente para ellos. Cumpliendo así con el último objetivo específico del proyecto, de favorecer la integración de colectivos diversos mediante un entorno colaborativo y accesible para ambos. En primer lugar, se hará una ronda de presentación, en la que los y las participantes se sentarán en círculo y en una etiqueta escribirán su nombre, que mostrarán al resto de participantes, y que posteriormente se pegarán en la ropa para que puedan verlo las demás personas durante todo el desarrollo del taller. Tras el momento de presentación, se hará una presentación explicativa, dirigida a las personas sordas asistentes de Amasogra, sobre cómo funciona nuestra asociación y las diversas actividades que se realizan en ella. Seguidamente hará lo mismo Amasogra, para dar a conocer su asociación y quienes la forman.

Durante dichas explicaciones, una intérprete de Amasogra irá traduciendo todo para los y las asistentes con discapacidad auditiva. Para finalizar, las personas sordas de Amasogra mostrarán al resto de asistentes algunos de los signos básicos para poder comunicarnos. Todo ello ayudará a cumplir otro de los objetivos del proyecto, promoviendo la participación conjunta de dos colectivos con patologías diferentes, así como la inclusión de ambos respectivamente, favoreciendo la interacción social y construyendo un entorno más accesible.

CRONOGRAMA

Fecha y hora Lugar:

Primera actividad: lunes 11 de marzo de 2024, 17h Centro de ASPACGRAP Ronda de presentación

-Objetivo: Interacción entre los y las asistentes-

Segunda actividad: Recursos materiales: Sillas Duración: 20 min. Presentación de los centros.

-Objetivo: dar a conocer las asociaciones y a sus

Tercera actividad: participantes Recursos materiales: sillas, ordenador y proyector
Duración: 20 min Muestra de signos-- RESULTADOS Objetivo: Aprender signos básicos del lenguaje de signos para poder iniciar una comunicación entre ambos colectivos
Recursos materiales: sillas Duración: 20 min La última actividad del proyecto, “Taller en Lengua de Signos”: “Inclusión desde el corazón”, fue una experiencia muy positiva, en la que se cumplió con creces el objetivo principal de promover la inclusión y participación con otros colectivos, donde ambos grupos de usuarios aprendan de las experiencias de los demás, sirviendo como herramienta para mejorar la interacción social y la integración, como medio para construir un entorno más colaborativo y accesible. Tanto de ASPACGRAP como de Amasogra acudieron dos hombres y dos mujeres, un total de 8 personas, además de la intérprete, por lo que el objetivo de impacto de género se cumplió gracias al equilibrio entre los y las participantes. Durante la ronda de presentación, los y las asistentes de la asociación dijeron su nombre y se lo pusieron con una pegatina para que los no oyentes pudieran recordarlo, los cuales, además de decir su nombre, nos mostraban su signo, ya que cada uno tiene uno para facilitar la comunicación, un dato muy curioso que la mayoría desconocían.

Así pues, se cumplió el primer objetivo de interacción entre los y las asistentes, que se mostraron muy abiertos y participativos desde el primer momento. Tras ello, se presentaron ambas asociaciones, cumpliendo el segundo objetivo del taller. En primer lugar, presentamos nuestra asociación, explicando la población a la que va dirigida nuestra actuación, cuáles son los diferentes servicios que se ofrecen, así como todas las actividades que se organizan, y antes de comenzar con su presentación, los y las asistentes hicieron algunas preguntas. Después, presentaron su asociación, indicando quiénes la forman, la población a la que va dirigida y las actividades que llevan a cabo; y posteriormente hicimos una ronda de preguntas en la que, además de resolver dudas y comprobar que ambas asociaciones funcionan de la misma manera: sin ánimo de lucro, con una Junta Directiva formada por voluntarios/as, y que se sustentan gracias a las subvenciones y las aportaciones de los socios y socias; también aprendimos muchas características propias de las personas sordas, así como las historias de algunos de ellos. Finalmente, se hizo una pequeña actividad en la que, las personas no oyentes enseñaron a los y las oyentes, algunos signos básicos para poder comunicarse, como: hola, adiós, gracias, de nada, “mi signo es...”, etc.

En ese momento descubrimos que la forma de escribir de las personas sordas es diferente a la “tradicional” ya que, por ejemplo, primero escriben el verbo y después la intención (ir quiero), o indican la pregunta al final (¿ir allíquieres, por qué?), ya que es más sencillo a la hora de signar. Posteriormente, se invitó a los y las asistentes a practicar, cumpliendo el último objetivo del taller, al comenzar a establecer una comunicación entre ambos colectivos. El cuál se superó, ya que los asistentes de Amasogra quedaron muy interesados y nos invitaron a organizar una charla en su asociación. Contamos con la colaboración de una interprete.

IMÁGENES DE LA ACTIVIDAD DE CONVIVENCIA



5.-Taller de Nutrición

Taller de Nutrición Cardiosaludable: “Cuerpo sano, Corazón activo” Este taller de nutrición será impartido por la nutricionista Manuela Martínez, con el objetivo de mejorar la salud de los y las pacientes cardíacos de la asociación, así como sus familiares y demás asistentes, mediante la adquisición de buenos hábitos alimenticios necesarios para cuidar su corazón, y evitar aquellos factores de riesgo cardiovasculares que podrían empeorar su situación.

Para ello, en primer lugar, se explicará, mediante una presentación, la importancia de tener unos hábitos de vida saludables, cuidando la alimentación, dirigido en especial para los y las pacientes con patologías cardíacas, los cuales deben tener conocimiento sobre lo que puede influir el consumo (o no consumo) de algunos alimentos en su patología. Por lo que también se hará hincapié en los mitos sobre ciertos alimentos, cuya explicación se hará tras realizar un pequeño debate sobre qué mitos consideran falsos o verdaderos, con el objetivo de hacer más dinámico este momento teórico. Tras ello se mostrarán los verdaderos mitos que existen, aportando consejos sobre los alimentos que se deben incluir o evitar en una dieta cardiosaludable. Tras ello se realizará una actividad en la que cada asistente, individualmente o por parejas, diseñarán cuatro platos (desayuno, comida, merienda y cena) teniendo en cuenta los consejos obtenidos de la explicación anterior, con el objetivo de comprobar si han asimilado o no los aspectos indicados y si son capaces de sustituir y variar su alimentación con ellos. CRONOGRAMA Organizador/a: Carmen Povedano, con la colaboración de Manuela Martínez Fecha y hora: Lugar: Primera actividad: viernes 8 de marzo de 2024, 12h Centro de ASPACGRAP.

Presentación sobre hábitos alimenticios saludables Objetivo: Que los asistentes mejoren su alimentación, y por tanto su salud cardiovascular.

Segunda actividad: Recursos materiales: Sillas, ordenador y proyector. Duración: 20 min Juego de Verdadero y Falso sobre los Mitos de algunos alimentos Objetivo: Desmentir los mitos que existen sobre algunos alimentos al tiempo que se dinamiza la tercera actividad.

Recursos materiales: Sillas Duración: 20 min Creación de un menú cardiosaludable--
Objetivo: Que los asistentes, y en especial los y las pacientes cardíacos, sean capaces de construir un menú saludable. Recursos materiales: Bolígrafos y Folios Duración: 20 min
RESULTADOS Y EVALUACIÓN Esta actividad tuvo más asistencia de la esperada, ya que en un principio estaban apuntadas 10 personas, y finalmente acudieron 15, de las cuales 10 fueron mujeres y por tanto, 5 hombres. En este caso, el objetivo del impacto de género es positivo por ya que se ha conseguido que acudan muchas mujeres, aun siendo menos pacientes femeninas. En primer lugar, se hizo una presentación en la que se explicó qué es la nutrición, y se dieron varios consejos sobre cómo mejorar la alimentación, entre los que se destacó la importancia de acudir a un nutricionista en caso de necesitar ayuda para mantener una dieta saludable, ya que este ayuda a establecer una dieta adaptada a las necesidades individuales de cada persona. Tras ello se hizo una ronda de preguntas para que los y las asistentes compartieran tanto dudas como ideas para mantener o mejorar la alimentación para que sea más saludable, donde se observó que habían asumido los conceptos e ideas de la explicación, cumpliendo así con el primer objetivo del taller de mejorar la salud alimenticia y, por tanto, cardiovascular de los y las pacientes, así como el de participación activa. Tras ello se hizo un juego de “verdadero o falso” sobre los mitos de algunos alimentos, con el objetivo de desmentirlos y demostrar a los pacientes los beneficios reales de unos, como, por ejemplo, lo necesarias que son las grasas saludables de los frutos secos, y cómo pueden perjudicarnos otros, como tomar zumo de frutas en lugar de comer la fruta entera. Se observó que la mayoría de los y las asistentes tenían muchas dudas, y tras esta explicación conocieron la realidad de estos mitos, cumpliendo así con el segundo objetivo del taller.



6.- Talleres de Meditación y Control de las Emociones.

Se imparten todos los viernes de 12:00 a 13:30

Impartido por Rocío Abarca, Coach.

El perdón es el regalo más importante que puedes hacerte a ti mismo. Perdonar es sanar. El perdón es el medio de autorrealización y de crecimiento personal más poderoso que existe. Ya que perdonar es sanar.

5 pasos del proceso del perdón

El perdón en el presente.

El perdón debe mirarse en el ahora, en este instante.

¿Qué es lo que ahora mismo te molesta? ¿Qué te genera actualmente malestar?

Observo en este mismo momento que está ocurriendo, que siento, que sensación, que emoción

Algo hay dentro de ti que genera conflicto. Algo acaba de ocurrir que me ha generado tensión, conflicto dentro de ti.

El proceso del perdón cuando tengo un problema con un familiar, con un amigo, con un hijo, con un parent. Con exparejas, etc. Hay una fuente de perdón inabarcable.

Cuando es un problema más profundo hago un proceso de 5 pasos:

1.Sensibilidad. Atiende tu sentir. Acepta tu sentir. Sin hacer psicología sobre él. Sin contarte historias sobre ese sentir. Estate contigo ahora mismo. Atiéndete como atiendes a un bebé que llora, a un niño que llora. No necesitas ponerle nombre etiqueta. No necesitas que tu mente le ponga nombre a eso que sientes. Estate con tu sentir. Ese sentir está declarando tu subconsciente más profundo y lo está declarando con una honestidad directa. Lo está poniendo encima de la mesa. Primero lo recibo, lo acepto, estoy conmigo. Para el segundo he necesitado esta apertura, esta calma.

2.Todo el conflicto está en mi mente. Soltar rol de víctima. ¿Dejar de preguntar quien ha sido? ¿Suelto el programa mental que pregunta quién? Me responsabilizo y comienzo a liderar mi vida.

Para acceder a este segundo gran paso primero debo haberme abierto en ese primer paso a acogerme, a sentirme y a atenderme. Por qué aquí hay un gran programa que nos maneja que es preguntarnos consciente o inconscientemente ¿quién? ¿Quién me ha hecho esto? ¿Quién me está ahora mismo atacando? Lo primero que hace el programa ¿Quién? Ejemplo:en la cocina y veo un bote de leche derramado y lo primero que pregunto es quién????? Lo más funcional sería ir a lo mío, hacerme mi café o lo que sea. Incluso si me molesta recogerlo.Sin embargo, el programa automáticamente pregunta quién???? Ahora lo más importante del mundo es buscar quien ha sido el culpable. Y no lo borres porque borras todas las pistas. Y entonces cuando me pongo a buscar culpables ya estoy metido en el lío.

Y es porque el programa quiere buscar afuera, proyectar en otro, alguien a quien endosar la culpa profundo, quiere juzgar, criticar fuera. Quiere jugar a que tú no te sientas mal haciendo que sea el otro el que se sienta mejor. Y así crear dos personajes, la separación hay otro que es peor que yo.

Este es el juego de la ilusión, de la separación. La comparación yo soy mejor que el otro. Y esto es contrario a la responsabilidad.

¿Y que sería ser responsable en el caso de la leche derramada?

Voy a lo mío. Yo iba a hacerme un café y veo la leche. La limpio y continuo a lo mío.

La actitud responsable sería: a mí me está molestando la botella aquí, quien: Incluso ve más allá son mis pensamientos sobre la botella y sobre quien. Son mis pensamientos los que me generan sufrimiento, los que me hacen daño. No son las cosas sino la idea pensamientos que tenemos de las cosas. Enlazar con artículo sobre la culpa: [Por eso digo que la culpa no existe porque solo es una proyección fuera o incluso hacia mí mismo de algo que estoy juzgando como malo, desagradable y necesito buscar un culpable de algo que etiqueto como inaceptable. Cuando trasciendo la dualidad lo bueno, lo malo. Recibo una noticia por mala que sea y evito etiquetarla de mala, de desagradable, de terrible. Simplemente la observo como algo neutro]

Tomar conciencia, darme cuenta de que estoy sufriendo por mi propio pensamiento. Percibiendo incorrectamente. Estoy percibiendo de una manera que me hace daño, que no me permite estar bien, estar en paz. Yo quiero estar en paz sin embargo estoy percibiendo de una manera que no me permite estar en paz. Estoy percibiendo de una manera que no me hace sentir bien. Luego hay un pensamiento dentro de mí que quiere lo contrario a lo que yo quiero, que es estar bien y me acabo de dar cuenta. Hay un pensamiento dentro de mí de ataque (UCDM) que desea lo contrario a lo que yo deseo, que es la paz.

3. Humildad. Me doy cuenta de que estoy equivocado. Suelta esta percepción. **NO SÉ.** Ejemplo: ¿quién ha tirado esta leche aquí? No sé, lo ha hecho a mala idea. No sé. Debería haberlo recogido... No sé. Debería haber tenido más cuidado. No sé. Tendría que... No sé. Como lo siga permitiendo...No sé. Suelto todos los juicios, pensamientos que de forma automática, compulsiva y programada surgen en mí y que mi mente lanza con el único objetivo que dañar. Me doy cuenta de ello y por eso suelto. Me doy cuenta de que es un error sufrir por eso y suelto. Me doy cuenta de que me he responsabilizado y por eso suelto.

4. Voluntad. Elijo aceptación. Elijo paz. Me uno a la voluntad de otra parte de mi mente que esta sin programar y que es comprensión. Se le ha llamado mente divina, Cristo interno, Buda interno, maestro interno, espíritu, Mente Universal, Mente ilimitada, mente sin programar. Me uno a la vida, a lo que este instante me ofrece, me trae. A lo que es. A esta voluntad de amar este momento, voluntad de aceptación. Unirse al momento, a la voluntad del universo. Dejo de ser un yo separado que busca culpables. La aceptación es la unidad en tu mente. Quiero unidad, quiero aceptación, elijo perdonar. Me uno a la voluntad del universo. Dejo de buscar culpables y me uno al amor. Nuestra función aquí es perdonar, sanar la mente, sanar los pensamientos erróneos. Perdón y resignación (obra de teatro, aceptación exterior, pero por dentro no. Creando un personaje, una fachada por fuera que parezca que estoy en paz para caer bien. Pero por dentro sigo enfadado con la vida y sigo engañándome. Error=pecado). Las relaciones sociales tienen por objetivo perdonar. Sanar la mente. Corregir el error.

Estamos muy enfadados con la vida. ¿Por qué estoy enfadado con la vida? ¿Para qué? Para defenderme de ella. No me veo parte de ella y por eso tengo que defenderme. Es como que estoy separado de ella en conflicto. La mente es la que se enfada. Porque busca la separación del momento presente y de la vida para tener identidad psicológica independiente. La mente egoica cree que, si se une a la vida, al momento presente muere. La mente egoica necesita estar enfadada y separada de los otros, de la vida, del instante presente para tener identidad propia. Por eso está en contra de todo para poder separarse y continuar existiendo.

Cada instante la vida te está haciendo una pregunta: ¿vas por tu cuenta o vas conmigo? Min 10. Video youtube El perdón en 5 pasos el proceso Jorge Lomar (un proceso interno)

El que sabe que perdoná, el que conoce el proceso del perdón, enseguida en cuanto percibe la pregunta contesta “Voy contigo” Voy con la vida, pero si la vida soy yo. Que me había creído. Si YO SOY la vida.

El que va por su cuenta te repliegas, te contraes, sientes miedo, te percibes separado, atacado porque te has separado y sientes que el otro está contra ti. [“Lo que tu en verdad eres no puede ser amenazado” UCDM]. Lo único que trata es de justificar en la mente el ataca. Pero el ataque solo está en tu mente y es lo que te hace sufrir.

Somos algo más que la voz que escuchamos en nuestra cabecita.

Y si...Dile a tu mente quédate hoy en casa, que ya salgo yo solo, jaja. Pero no vamos a intentar matarla sino perdonarla. Puedes decirle ven conmigo que no te voy a hacer ni caso, jajaja. Puedes decirle ahora yo ya sé que lo que tu quieras es distinto de lo que yo quiero. Puedes decirle “puedes venir conmigo porque no te temo” En cuanto he dejado de creerte he dejado de tenerte miedo. En cuanto decimos que algo nos atrapa es que he creído en ello. Cuando tu mente, la voz de tu mente y tus pensamientos te digan “**esto debería ser diferente**”. Cuando estés incomodo, molesto, sintiéndote atacado, sintiendo sufrimiento, incomodidad y malestar, ¿pregúntate que me estoy diciendo? ¿Me estoy diciendo “**esto debería ser diferente**”? “**esta persona debería estar haciendo otra cosa**”. Puedes decidir con voluntad apartar ese pensamiento de ti y unirte a la vida y al instante tal y como es. Decirte esto es como está siendo y yo que puedo hacer con esto tal y como es. En primer lugar, ábrete a lo que está ocurriendo, a lo que estas sintiendo, ábrete, únete a la vida tal y como es en este instante. Tu mente te dirá es que ahora no puedo, es que no me da tiempo, es que ya me había planificado a terminar esto y ahora mi hija se ha despertado y ella debería estar durmiendo hasta las 9 o las 10 para tener yo más tiempo para mí. Debería, debería...]

IMÁGENES DE LOS TALLERES



SENDERISMO

El senderismo es un ejercicio de intensidad ligera-moderada, recomendado en los programas de rehabilitación cardiaca. Mejora la respuesta del corazón al esfuerzo, porque aumenta el tamaño de las cavidades del corazón y, por tanto, la cantidad de sangre en cada latido.

SENDERISMO PARQUE NATURAL SIERRA DE HUETOR



VIAJE A CAZORLA



VIAJE A SEVILLA



VISITA CULTURAL AL PALACIO DE CARLOS V



RUTA DE SENDERISMO EL MAMUT



A través de esta actividad se dio a conocer el patrimonio del municipio de El Padul.

FEX

Conciertos solidarios FEX. El Festival de Música y Danza de Granada, desde el año 2012, integra en su programación anual varios espectáculos de carácter solidario. El taquillaje de entradas de estos espectáculos solidarios se gestiona desde la organización del propio festival y los beneficios íntegros de mismo pasan a la/s entidad/es sociales promotor/a/s de cada espectáculo que podrán utilizarlo para el desarrollo para el desarrollo de sus fines en el municipio de Granada. Esta actividad está subvencionada por el propio Ayuntamiento de Granada y el Festival de Música y Danza de Granada.

El año 2024 fuimos beneficiarios de esta subvención junto con las asociaciones AGRADE y NEUROAFEIC. El espectáculo corrió a cargo la Agrupación Coral Proyecto NUR y se celebró el día 29 de junio en el Auditorio Manuel de Falla.





COMIDA DE NAVIDAD

Todos los años la asociación celebra la Navidad con una comida que simboliza la solidaridad y la inclusión, ofreciendo un alimento que no es solo para el alma, a personas en situación de vulnerabilidad o soledad, fomentando la comunidad y la celebración de la Navidad.



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.

RECURSOS

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 estos.
- 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. También realiza electrocardiogramas cuando los cardiólogos remiten a algún paciente.
- 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:

1. 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 permita 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 donde los que se registran más falta de asistencia.

2. Actividad de atención psicosocial.

Hemos creado un espacio que facilite las relaciones entre pacientes y favorezca el apoyo social conseguido en un 100% de las personas que acuden diariamente a realizar las actividades, para ello las actividades culturales y de ocio y tiempo libre, así como los talleres de socialización han contribuido de forma muy positiva. 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, este objetivo se ha conseguido en un 95% de las personas que acuden a la sede gracias a la actividad de rehabilitación cardíaca, las charlas de nutrición, así como la atención individualizada por parte del nutricionista.

Fomentar la autonomía y la independencia evitando situaciones de sobreprotección: conseguido en un 90% de los pacientes, algunos pacientes como los niños y las personas mayores siguen estando sobreprotegidos por la familia, lo que delimita su autonomía, sin embargo, en el mayor número de las personas afectadas y que acuden a realizar las actividades programadas si se ha conseguido. Sobre todo, la adscripción a la medicación y a los hábitos de vida cardiosaludables, lo que ha favorecido una mayor y mejor reincorporación a su vida social y comunitaria.

Empoderamiento de la persona afectada en la gestión de la enfermedad conseguido en un 90% de las personas afectadas, gracias a las actividades dirigidas a educar en salud, tales como charlas, jornadas y talleres, en los que los y las pacientes han aprendido a gestionar su enfermedad y a distinguir las situaciones en las que han de acudir al hospital y la que no, lo que se traduce en una disminución del estrés en la persona afectada y un ahorro económico importante en los centros hospitalarios.

Mayor grado de involucración del/la paciente en las actividades de la entidad en el manejo de su nueva situación conseguido en un 85%, poco a poco y debido a que los pacientes nuevos que se incorporan lo hacen en edades más tempranas, son más conscientes de los beneficios que conlleva acudir a la asociación y realizar las diferentes actividades destinadas a mejorar su calidad de vida y al mismo tiempo sienten la necesidad de acudir a los hospitales a informar a los y las pacientes que se encuentran internados o realizando la rehabilitación hospitalaria de los beneficios de acudir a la asociación, no solamente por la importancia de continuar con la fase de mantenimiento que en ella ofrecemos (Rehabilitación Cardíacas Fase III), sino por la necesidad de sentirse seguro y comprendido por personas que han sufrido la misma enfermedad, por la necesidad de crear grupo y beneficiarse del mismo, grupo de ayuda mutua, necesario para aceptar la enfermedad y sentirse acompañado en la recuperación y el mantenimiento de la mejora de la enfermedad y en su reincorporación a la vida comunitaria.

3. 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.
 - Atención individual: 65 personas presencialmente y 98 telefónicamente.
 - Certificados grado de discapacidad: 35
 - Tarjeta junta 65: 29
 - Teleasistencia: 9
 - Ley de dependencia: 5
 - Tarjeta corazón (convenio 061):
 - Reuniones organismos públicos o privados (presencial o telemáticamente): 15
 - Derivaciones a enfermería: 28
 - Derivaciones Cardiología: 78
 - Derivaciones Psicóloga: 35
 - Derivación programa OVI (oficina de vida independiente): 2

- Mesas informativas: día internacional de la Prevención del Riesgo Cardiovascular (14 de marzo de 2023). Día Mundial del Corazón (29 de septiembre de 2023). Día de las personas con discapacidad-1 de diciembre. Feria de asociaciones: lugar de encuentro, enriquecimiento e intercambio de experiencias – 7 de junio.

INDICADORES DE RESULTADO

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, 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 Senior 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 sociofamiliares.

<p>Asistencia a charlas y reunión informativas sobre la enfermedad.</p> <p>Asistencia a programas preventivos.</p> <p>Mayor colaboración y asistencia a actividades.</p>	<p>El 60% de las personas afectadas de la entidad acuden a charlas de prevención, nutrición y a los talleres que se realizan.</p>
--	---

IMPACTO DE GÉNERO

La enfermedad cardiovascular ya no se considera una enfermedad que afecta sólo a los hombres. Ahora sabemos que la enfermedad cardiovascular afecta a más mujeres que a hombres. Las enfermedades cardiovasculares tienen distinta incidencia, evolución y pronóstico en la población en función del sexo; sin embargo, hasta hace pocos años, ni la sociedad ni los facultativos han asumido estas diferencias, perjudicando significativamente a la mujer.

Las mujeres recibían un tratamiento menos intensivo para las enfermedades del corazón y se realizaban menos estudios diagnósticos, por lo tanto, cuando muchas eran por fin diagnosticadas, generalmente, se encontraban en un estado más avanzado de la enfermedad y su diagnóstico era peor. Ahora sabemos que la enfermedad cardiovascular afecta a más mujeres que a hombres.

Los síntomas de ataque cardíaco en las mujeres pueden ser diferentes de los que presentan los hombres y son, en general, más graves en las mujeres que en los hombres. En el primer año después de un ataque cardíaco, las mujeres tienen una probabilidad un 50% mayor de morir que los hombres y en los primeros seis años después de un ataque cardíaco una probabilidad casi dos veces mayor de sufrir un segundo ataque.

Después de la menopausia, las mujeres tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad del corazón debido a disminución de los niveles de estrógenos.

Resulta paradójico que las mujeres siguen accediendo mucho menos a los programas de rehabilitación cardiaca que los hombres, las causas son variadas, por un lado, la mujer sigue siendo en muchos casos las responsables de las tareas de la casa y la cuidadora de la familia, lo que dificulta su asistencia; por otro lado, son menos conscientes de sus riesgos.

De aquí la necesidad que la asociación ve de realizar campañas que refuerzen la conciencia de la población femenina sobre la prevención cardiovascular, tanto primaria como secundaria. Impulsando la promoción de la salud y el empoderamiento de las mujeres frente a las enfermedades cardiovasculares.

Uno de los objetivos es informar a la población acerca de la importancia del reconocimiento precoz de los síntomas y de la necesidad de mantener un estilo de vida saludable que contribuya a reducir el impacto de la enfermedad cardiovascular en la mujer. Informar a la población acerca de la importancia del reconocimiento precoz de los síntomas y de la necesidad de mantener un estilo de vida saludable que contribuya a reducir el impacto de la enfermedad cardiovascular en la mujer.

La creencia popular de que la enfermedad cardiovascular es cosa de hombres hace que en ocasiones las mujeres confundan los síntomas de este evento cardiovascular con cuadros de ansiedad y otros problemas menos severos que no requieren tanto apremio.

Desde la Asociación se realizan diversas actividades destinadas las mujeres, tanto a pacientes como a cuidadoras para incentivar su participación.

Medidas que se contemplan:

- La vicepresidenta 2^a de la asociación es una mujer y además hay cuatro vocalías ocupadas por mujeres: enfermería, consejo de la mujer (2), asesoría médica y una vocalía en la Plataforma del Voluntariado de Granada.
- Tenemos representación en el Consejo de la Mujer del Ayuntamiento de Granada (2 vocales).

- Se realizan talleres sobre igualdad de género para fomentar la igualdad de Oportunidades.
- Apoyar el desarrollo de iniciativas en nuestro movimiento asociativo para la consecución de la igualdad entre hombres y mujeres.
- Realización de acciones que formativas sobre el feminismo, empoderamiento y liderazgo.
- Celebración con las organizaciones de mujeres y ciudadanos que participan activamente en la lucha contra la violencia de género.
- Participar en las acciones y manifestaciones sobre la violencia de género.
- Sensibilizar a los usuarios sobre la violencia de género a través de carteles informativos.
- Participación en los foros, asambleas, debates sobre género e igualdad entre hombres y mujeres, organizadas por el Centro de Mujeres de Mariana Pineda.
- Recorrido por los espacios femeninos de la ciudad.
- Se acude a cursos, jornadas y talleres sobre igualdad de género organizados por diferentes organismos: FIM (Ayuntamiento), Instituto de la mujer (Junta de Andalucía), etc.
- Se hacen reuniones para fomentar la participación de las mujeres tanto en actividades como en la toma de decisiones.
- Se organizan actividades como yoga o taichí para las mujeres cuidadoras: "Hay que proporcionar un buen cuidado a la cuidadora". Taller para cuidadoras: "Tienes que cuidarte para cuidar mejor". Talleres de relajación.
- Fomento del lenguaje no sexista.
- Fomentar la participación y toma de decisiones de las mujeres en la asociación.
- Democratizar los roles entre mujeres y hombres.
- Conseguir que todos los y las usuarios sean valorados/as en su dignidad de igual manera.
- Empleo: 3 mujeres con franjas de edades en riesgo de exclusión.
- En general se contemplan los principios del VI Plan Municipal de Igualdad entre hombres y mujeres del Excmo. Ayuntamiento de Granada.

Una actividad que se realiza todos los años con el objetivo de promocionar el empoderamiento de las mujeres en la entidad es el taller de suelo pélvico destinado a mujeres cuidadoras, aunque está abierto a todas aquellas que deseen cuidarse.

Granada a 12 de marzo de 2025.



Fdo.: Víctor Francisco Aranda León.
Presidente.

**Percepción del/de la paciente sobre la atención
sanitaria y psicosocial durante la enfermedad cardíaca**

Este cuestionario es confidencial y anónimo. Los datos obtenidos serán utilizados únicamente con fines estadísticos y de análisis. Por favor, lea cuidadosamente cada pregunta y marque con una "X" la casilla que considere correcta teniendo en cuenta que no está siendo evaluado. Gracias por su participación y honestidad al responder.

Edad: _____ **Sexo:** _____ **Estado civil:** _____

Hijos:

Sí		No	
----	--	----	--

En caso afirmativo indique el número: _____

Nacionalidad: _____

1. ¿Cuál fue su diagnóstico cardíaco de base?

Enfermedad coronaria (Problemas en las arterias, infarto o angina de pecho)	
Insuficiencia cardíaca	
Arritmias (Fibrilación auricular, taquicardia o bradicardia)	
Otro o varios de los anteriores (especificar)	

2. ¿Cuándo fue diagnosticado/a por primera vez?

Menos de un año		1-3 años		4-5 años		Más de 5 años	
-----------------	--	----------	--	----------	--	---------------	--

3. ¿Cuánto tiempo tardaron en diagnosticarle la enfermedad desde que ibas al médico con síntomas que usted pensaba que eran compatibles con la enfermedad cardíaca?

1-3 meses		4-6 meses		7-10 meses		1 año o más	
-----------	--	-----------	--	------------	--	-------------	--

4. ¿Ha tenido épocas de estrés previas al diagnóstico?

Sí		No		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

5. En caso afirmativo ¿cree que eso ha podido repercutir en el desarrollo de la enfermedad cardíaca?

Sí		No		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

6. ¿En algún momento relacionaron su sintomatología cardíaca con síntomas de estrés?

Sí		No		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

7. ¿Considera que sus responsabilidades familiares (tareas del hogar o de cuidados) le impidieron acudir al médico?

Sí		No		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

8. ¿Su médico de cabecera le explicó si los síntomas cardíacos que tenía podían presentarse de manera diferente según su género (ser hombre o mujer)?

Sí		No		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

9. ¿Tras su diagnóstico le invitaron a participar en un programa de rehabilitación cardíaca existente?

Sí		No		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

10. En caso afirmativo, ¿participó de manera voluntaria?

Sí		No		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

11. ¿Considera que la educación en género puede mejorar la atención médica en enfermedades cardíacas?

Sí		No		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

12. ¿Considera que la intervención de un profesional del Trabajo Social podría ayudarle a manejar mejor las repercusiones sociales y emocionales de su enfermedad cardíaca?

Sí		No		NS/NC	
----	--	----	--	-------	--

ENTREVISTA 1**Datos personales****Nombre y Apellidos:** [REDACTED]**Edad y Fecha de nacimiento:** 27/07/1947**Nivel de estudios:** Secretariado y Biblioteconomía**Profesión:** Bibliotecaria**Grado de discapacidad:** NO**¿Estás jubilado/a?** Si**Jubilación por edad, con** 64**Jubilación por enfermedad****Tipo:** total o absoluta**Patología:** Asma y depresión**Hospital en el que le atendieron:** Viene por su hermano**¿Hiciste la Fase II?** no**¿Conoces bien tu enfermedad?** si**¿Acudes a todas tus revisiones médicas?** si**¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal?** si**¿Cuántas personas viven en su casa?** 2, con mi hijo (con parálisis cerebral)**¿Tienes alguna persona a tu cargo?** si**¿Ayuda externa?** no**¿Cocinas habitualmente?** si, todos los días**¿Cuidas tu alimentación?** si**¿Te encargas de tu medicación?** si**¿Sigues todas las recomendaciones médicas?** si**Fumas?** No**¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál?** si, en casa, sentadillas porque le cuesta agacharse**¿Crees que duermes adecuadamente?** si, con pastilla**¿Sufres estrés en algún momento del día?** si, por malos ratos o por su depresión**¿Relacionado con tu enfermedad?** NO**¿Te afecta anímicamente tu enfermedad?** SI**¿Qué es lo más difícil?** mantener las ganas**¿Has recibido atención psicológica alguna vez?** si, actualmente por depresión (muerte de su marido hace 3 años)**¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día?** La cama y agacharse**¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre?** SI**¿Qué es lo que más disfrutas?** Estar con mi hermano al venir al centro

ENTREVISTA 2**Datos personales**

Nombre y Apellidos: [REDACTED]
Edad y Fecha de nacimiento: 19/08/1953
Nivel de estudios: Primarios
Profesión: Pintor y dependiente de droguería
Grado de discapacidad: NO

¿Estás jubilado/a? Si
Jubilación por edad
Jubilación por enfermedad
Tipo: total o absoluta

Patología: 3 arterias obstruidas (Anginas más de un año por Covid)

Hospital en el que le atendieron: PTS

¿Hiciste la Fase II? SI

¿Conoces bien tu enfermedad? SI

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? SI

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? SI

¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con mi hijo

¿Tienes alguna persona a tu cargo? me encargo a veces de mis nietos
¿Ayuda externa? NO

¿Cocinas habitualmente? SI

¿Cuidas tu alimentación? SI

¿Te encargas de tu medicación? SI

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? SI

Fumas? NO

¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? SI, en un gimnasio (controlado)

¿Crees que duermes adecuadamente? NO, me levanto muchas veces por la próstata

¿Sufres estrés en algún momento del día? NO

¿Relacionado con tu enfermedad? NO

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? NO, lo he tomado con deportividad
¿Qué es lo más difícil? Levantarme si estoy muy cansado

¿Has recibido atención psicológica alguna vez? NO

¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? ninguna en especial

¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? SI

¿Qué es lo que más disfrutas? Cuidar de mi familia

ENTREVISTA 3**Datos personales****Nombre y Apellidos:** [REDACTED]**Edad y Fecha de nacimiento:** 6/11/44**Nivel de estudios:** Secundaria**Profesión:** Telefónica**Grado de discapacidad:** 36%**¿Estás jubilado/a?** Si**Jubilación por edad** 52 (ERE)**Jubilación por enfermedad****Tipo:** total o absoluta**Patología:** Linfoma (trasplante de médula), Varias insuficiencias renales y cardíaca (marcapasos)**Hospital en el que le atendieron:** Clínico**¿Hiciste la Fase II?** Si**¿Conoces bien tu enfermedad?** si**¿Acudes a todas tus revisiones médicas?** si**¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal?** si**¿Cuántas personas viven en su casa?** sola**¿Tienes alguna persona a tu cargo?** no**¿Ayuda externa?** Si, limpieza**¿Cocinas habitualmente?** si, todos los días**¿Cuidas tu alimentación?** si**¿Te encargas de tu medicación?** si**¿Sigues todas las recomendaciones médicas?** si**Fumas?** No**¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál?** si**¿Crees que duermes adecuadamente?** si**¿Sufres estrés en algún momento del día?** No**¿Relacionado con tu enfermedad?** NO**¿Te afecta anímicamente tu enfermedad?** No**¿Qué es lo más difícil?****¿Has recibido atención psicológica alguna vez?** No**¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día?** limpiar**¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre?** SI**¿Qué es lo que más disfrutas?** Venir al centro y salir

ENTREVISTA 4**Datos personales**

Nombre y Apellidos: [REDACTED]

Edad y Fecha de nacimiento: 27/07/61

Nivel de estudios: Graduado escolar y Técnico de farmacia

Profesión: en farmacia y su Asadero

Grado de discapacidad: 75%

¿Estás jubilado/a? Si

Jubilación por edad

Jubilación por enfermedad

Tipo: total o absoluta

Patología: Parada de 10min (un DAI) también del riñón y osteoporosis

Hospital en el que le atendieron: Clínico

¿Hiciste la Fase II? Si

¿Conoces bien tu enfermedad? si

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si

¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su marido

¿Tienes alguna persona a tu cargo? no, solo mis nietos a veces

¿Ayuda externa? no

¿Cocinas habitualmente? si, todos los días

¿Cuidas tu alimentación? si

¿Te encargas de tu medicación? si

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? No

¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? No, pero viene todos los días

¿Crees que duermes adecuadamente? si

¿Sufres estrés en algún momento del día? No

¿Relacionado con tu enfermedad? NO

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? No

¿Qué es lo más difícil?

¿Has recibido atención psicológica alguna vez? No

¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? Cocinar pq le duele la espalda

¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? SI

¿Qué es lo que más disfrutas? Venir al centro y salir

ENTREVISTA 5**Datos personales**

Nombre y Apellidos: [REDACTED]

Edad y Fecha de nacimiento: 26/04/56

Nivel de estudios: Empresariales

Profesión: Administrativa y limpieza

Grado de discapacidad: 47%

¿Estás jubilado/a? Si

Jubilación por edad

Jubilación por enfermedadTipo: total o absoluta

Patología: Cáncer de Pulmón y diversos infartos

Hospital en el que le atendieron: Clínico, pero vino sola

¿Hiciste la Fase II? No

¿Conoces bien tu enfermedad? si

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si

¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su madre

¿Tienes alguna persona a tu cargo? Su madre

¿Ayuda externa? Si

¿Cocinas habitualmente? si, todos los días

¿Cuidas tu alimentación? si

¿Te encargas de tu medicación? si

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? No

¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? No, pero viene todos los días

¿Crees que duermes adecuadamente? si

¿Sufres estrés en algún momento del día? No

¿Relacionado con tu enfermedad? NO

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? No

¿Qué es lo más difícil?

¿Has recibido atención psicológica alguna vez? No

¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? nada en especial

¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? Si

¿Qué es lo que más disfrutas? salir y hacer croché

ENTREVISTA 6**Datos personales**Nombre y Apellidos: **[REDACTED]**

Edad y Fecha de nacimiento: 11/09/43

Nivel de estudios: Básicos

Profesión: Consejero/a

Grado de discapacidad:

¿Estás jubilado/a? Si

Jubilación por edad

Jubilación por enfermedad

Tipo: total o absoluta

Patología: Latido del corazón acelerado

Hospital en el que le atendieron: Clínico

¿Hiciste la Fase II? No

¿Conoces bien tu enfermedad? si

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si

¿Cuántas personas viven en su casa? Sola

¿Tienes alguna persona a tu cargo? No

¿Ayuda externa? No

¿Cocinas habitualmente? si, todos los días

¿Cuidas tu alimentación? si

¿Te encargas de tu medicación? si

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? No

¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? No, pero va a taller de memoria en centro cívico

¿Crees que duermes adecuadamente? No

¿Sufres estrés en algún momento del día? Si

¿Relacionado con tu enfermedad? Si

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? Si

¿Qué es lo más difícil? Los dolores

¿Has recibido atención psicológica alguna vez? No

¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? Fregar el suelo

¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? Si

¿Qué es lo que más disfrutas? salir a socializar

ENTREVISTA 7**Datos personales**

Nombre y Apellidos: [REDACTED]

Edad y Fecha de nacimiento: 10/04/45

Nivel de estudios:

Profesión: construcción

Grado de discapacidad:

¿Estás jubilado/a?Jubilación por edad

Jubilación por enfermedad

Tipo: total o absoluta

Patología: Diabetes y con 3 step**Hospital en el que le atendieron:** Clínico**¿Hiciste la Fase II?** Sí**¿Conoces bien tu enfermedad?** si**¿Acudes a todas tus revisiones médicas?** si**¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal?** si**¿Cuántas personas viven en su casa?** 2, con su esposa**¿Tienes alguna persona a tu cargo?** no**¿Ayuda externa?** no**¿Cocinas habitualmente?** a medias con mi esposa**¿Cuidas tu alimentación?** si**¿Te encargas de tu medicación?** si**¿Sigues todas las recomendaciones médicas?** si**Fumas?** no**¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál?** sin fuerza muscular en el polideportivo**¿Crees que duermes adecuadamente?** si**¿Sufres estrés en algún momento del día?** no**¿Relacionado con tu enfermedad?** no**¿Te afecta anímicamente tu enfermedad?** no**¿Qué es lo más difícil?****¿Has recibido atención psicológica alguna vez?** no**¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día?** Andar en cuesta**¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre?** sí**¿Qué es lo que más disfrutas?** Leer e informarme

ENTREVISTA 8**Datos personales**

Nombre y Apellidos: [REDACTED]

Edad y Fecha de nacimiento: 10/11/57

Nivel de estudios: Enfermería

Profesión: Enfermera (y en el campo de joven)

Grado de discapacidad:

¿Estás jubilado/a?

Jubilación por edad

Jubilación por enfermedad

Tipo: total o absoluta

Patología: Anginas prismetas y Fibrilación Auricular

Hospital en el que le atendieron: Ruiz de Alda

¿Hiciste la Fase II? si

¿Conoces bien tu enfermedad? si

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si

¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con uno de mis hijos

¿Tienes alguna persona a tu cargo? no

¿Ayuda externa? si

¿Cocinas habitualmente? si

¿Cuidas tu alimentación? si

¿Te encargas de tu medicación? si

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? no

¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? si, natación

¿Crees que duermes adecuadamente? no

¿Sufres estrés en algún momento del día? si

¿Relacionado con tu enfermedad? no

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? un poco

¿Qué es lo más difícil?

¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no

¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? las tareas del hogar

¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si

¿Qué es lo que más disfrutas? Estar tranquila, ver la tele, leer

ENTREVISTA 9**Datos personales**

Nombre y Apellidos: [REDACTED]
Edad y Fecha de nacimiento: 25/05/59
Nivel de estudios: FP Electrónica
Profesión: Vigilante de seguridad
Grado de discapacidad: solicitado

¿Estás jubilado/a? Prejubilado, le dio el infarto el último día de trabajo y por eso está de baja
Jubilación por edad
Jubilación por enfermedad
Tipo: total o absoluta

Patología: Infarto con 5 step

Hospital en el que le atendieron: Clínico

¿Hiciste la Fase II? si

¿Conoces bien tu enfermedad? si

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si

¿Cuántas personas viven en su casa? 3, con mi mujer y mi hijo

¿Tienes alguna persona a tu cargo? no

¿Ayuda externa? no

¿Cocinas habitualmente? no

¿Cuidas tu alimentación? si

¿Te encargas de tu medicación? si

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? no

¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? si, caminar y fútbol sala

¿Crees que duermes adecuadamente? si

¿Sufres estrés en algún momento del día? si

¿Relacionado con tu enfermedad? no

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no

¿Qué es lo más difícil?

¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no

¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? ninguna en especial

¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si

¿Qué es lo que más disfrutas? salir

ENTREVISTA 10

Datos personales

Nombre y Apellidos: [REDACTED]

Edad y Fecha de nacimiento: 9/11/57
Nivel de estudios: Diplomado en Magisterio (Ciencias)
Profesión: Profesor, en la construcción y en correos
Grado de discapacidad: 33%

¿Estás jubilado/a?
Jubilación por edad
Jubilación por enfermedad
Tipo: total o absoluta

Patología: Insuficiencia cardíaca/Apnea (fibrilación constante)

Hospital en el que le atendieron: Clínico

¿Hiciste la Fase II? si

¿Conoces bien tu enfermedad? si

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si

¿Cuántas personas viven en su casa? 3, con mi mujer y mi hijo

¿Tienes alguna persona a tu cargo? no

¿Ayuda externa? no

¿Cocinas habitualmente? no

¿Cuidas tu alimentación? si

¿Te encargas de tu medicación? si

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? no

¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Voluntario en otras asociaciones, actividades, senderismo

¿Crees que duermes adecuadamente? si, con máquina

¿Sufres estrés en algún momento del día? si

¿Relacionado con tu enfermedad? no

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no

¿Qué es lo más difícil?

¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no

¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? agacharse, se puede marear al incorporarse

¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si

¿Qué es lo que más disfrutas? Salir, andar, su labor de voluntario

ENTREVISTA 11

Datos personales

Nombre y Apellidos: [REDACTED]

Edad y Fecha de nacimiento: 15/01/45
Nivel de estudios: Básica
Profesión: Repartiendo la comida en el hospital
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Jubilación por edad Jubilación por enfermedad Tipo: total o <u>absoluta</u>
Patología: Infarto agudo (por subida de tensión)
Hospital en el que le atendieron: Clínico
¿Hiciste la Fase II? si
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su marido
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? natación
¿Crees que duermes adecuadamente? si ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no ¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? subir escaleras ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? salir, pasear

ENTREVISTA 12
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED]
Edad y Fecha de nacimiento: 14/11/58
Nivel de estudios: Graduado Social

Profesión: Comercial
Grado de discapacidad: 33%

¿Estás jubilado/a?
Jubilación por edad
Jubilación por enfermedad
Tipo: total o absoluta

Patología: 2 Infartos

Hospital en el que le atendieron: Clínico

¿Hiciste la Fase II? si

¿Conoces bien tu enfermedad? si

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si

¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su mujer

¿Tienes alguna persona a tu cargo? no

¿Ayuda externa? no

¿Cocinas habitualmente? no

¿Cuidas tu alimentación? si

¿Te encargas de tu medicación? si

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? no

¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? andar mucho

¿Crees que duermes adecuadamente? si

¿Sufres estrés en algún momento del día? no

¿Relacionado con tu enfermedad?

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no

¿Qué es lo más difícil? no poder hacer todo el esfuerzo que le gustaría

¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no

¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día?

¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si

¿Qué es lo que más disfrutas? salir a andar

ENTREVISTA 13

Datos personales

Nombre y Apellidos: [REDACTED]

Edad y Fecha de nacimiento: 11/03/49

Nivel de estudios: Bachillerato y la mitad de Magisterio

Profesión: Administración

Grado de discapacidad:

¿Estás jubilado/a?
Jubilación por <u>edad</u>
Jubilación por enfermedad
Tipo: total o absoluta
Patología: Infarto
Hospital en el que le atendieron: Clínico
¿Hiciste la Fase II? si
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su mujer
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? no
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? andar
¿Crees que duermes adecuadamente? si
¿Sufres estrés en algún momento del día? no
¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no
¿Qué es lo más difícil? los dolores de espalda
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? levantarse
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? salir y estar tranquilo en casa

ENTREVISTA 14

Datos personales

Nombre y Apellidos: [REDACTED]

Edad y Fecha de nacimiento: 15/09/52

Nivel de estudios: Ingeniero de Teleco

Profesión: Empresario

Grado de discapacidad:

¿Estás jubilado/a?

Jubilación por edad

Jubilación por enfermedad
Tipo: total o absoluta
Patología: Fibrilación Auricular y Cáncer de próstata
Hospital en el que le atendieron: Privado
¿Hiciste la Fase II? no
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su mujer
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? no
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Taichi
¿Crees que duermes adecuadamente? si
¿Sufres estrés en algún momento del día? no
¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no
¿Qué es lo más difícil? no tener tanta fuerza física
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? nada en especial
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? comer

ENTREVISTA 15

Datos personales

Nombre y Apellidos: [REDACTED]

Edad y Fecha de nacimiento: 05/05/1959

Nivel de estudios: Primarios

Profesión: Fontanero

Grado de discapacidad:

¿Estás jubilado/a? De baja temporal

Jubilación por edad

Jubilación por enfermedad

Tipo: total o absoluta

Patología: Insuficiencia Cardíaca
Hospital en el que le atendieron: PTS
¿Hiciste la Fase II? si
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su mujer
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? no
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Bicicleta
¿Crees que duermes adecuadamente? si
¿Sufres estrés en algún momento del día? no
¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no
¿Qué es lo más difícil? no poder ser tan activo
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? nada en especial
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? comer

ENTREVISTA 16
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED]
Edad y Fecha de nacimiento: 25/10/55
Nivel de estudios: Enfermería
Profesión: Enfermera
Grado de discapacidad: 34% (por cáncer anterior)
¿Estás jubilado/a? Jubilación por edad Jubilación por <u>enfermedad</u> Tipo: <u>total</u> o absoluta
Patología: Infarto por arteria coronaria (1 stem)

Hospital en el que le atendieron: PTS
¿Hiciste la Fase II? sí
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? sola, tiene el botón de emergencia
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? No, nome gusta
¿Crees que duermes adecuadamente? con pastilla
¿Sufres estrés en algún momento del día? lo normal del día a día
¿Relacionado con tu enfermedad? no
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no
¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? tener que hacer ejercicio (no le gusta)
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? Leer

ENTREVISTA 17
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED]
Edad y Fecha de nacimiento: 11/01/50
Nivel de estudios: Bachillerato (hasta 3º medicina)
Profesión: Empresario (empresa familiar)
Grado de discapacidad: no
¿Estás jubilado/a? Jubilación por <u>edad</u> Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Infarto (1 stem)
Hospital en el que le atendieron: Virgen de las Nieves

¿Hiciste la Fase II? sí
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? no
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Ciclismo (club)
¿Crees que duermes adecuadamente? no, con pastilla
¿Sufres estrés en algún momento del día? no
¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no
¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? Andar por problemas en las articulaciones
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? Leer y mantenerse informado

ENTREVISTA 18
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED]
Edad y Fecha de nacimiento: 08/04/58
Nivel de estudios: Traducción y Filología
Profesión: Jefe y director en el sector hotelero
Grado de discapacidad: 25%
¿Estás jubilado/a? Jubilación por edad Jubilación por <u>enfermedad</u> Tipo: total o absoluta
Patología: Estenosis Arterica-bitral
Hospital en el que le atendieron: Virgen de las Nieves
¿Hiciste la Fase II? sí (en PTS)

¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? no
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar
¿Crees que duermes adecuadamente? si
¿Sufres estrés en algún momento del día? no
¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no
¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? Subir escaleras
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? Estar tranquilo

ENTREVISTA 19
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED]
Edad y Fecha de nacimiento: 05/10/47
Nivel de estudios: Primarios
Profesión: Marmolista
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Jubilación por <u>edad</u> Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Infarto (1 stem) (tras un ictus)
Hospital en el que le atendieron: Clínico
¿Hiciste la Fase II? sí
¿Conoces bien tu enfermedad? si

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? no
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Pasear y hacer gimnasia en el Parque Tico Medina
¿Crees que duermes adecuadamente? si
¿Sufres estrés en algún momento del día? no
¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no
¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? nada en especial
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? Estar con el ordenador

ENTREVISTA 20
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED]
Edad y Fecha de nacimiento: 21/01/59
Nivel de estudios: Primarios
Profesión: Electricista
Grado de discapacidad: 43%
¿Estás jubilado/a? Jubilación por edad Jubilación por <u>enfermedad</u> Tipo: <u>total o absoluta</u>
Patología: Infarto (1 stem)
Hospital en el que le atendieron: Virgen de las Nieves
¿Hiciste la Fase II? sí (Clínico)
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? no
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar
¿Crees que duermes adecuadamente? con pastilla
¿Sufres estrés en algún momento del día? no
¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? si
¿Qué es lo más difícil? no tener tanta fuerza
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? si
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? subir escaleras
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? Ver el fútbol

ENTREVISTA 21
Datos personales
Nombre y Apellidos: Juan Sáenz [REDACTED] (l-mx 11)
Edad y Fecha de nacimiento: 23/04/50
Nivel de estudios: Bachillerato Elemental
Profesión: Contable-Comercial
Grado de discapacidad: 43%
¿Estás jubilado/a?
Jubilación por edad
Jubilación por <u>enfermedad</u>
Tipo: total o <u>absoluta</u>
Patología: 3 Arterias obstruidas (1 stem) (también artritis psoriásica)
Hospital en el que le atendieron: PTS
¿Hiciste la Fase II? sí (Clínico)
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si

¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar
¿Crees que duermes adecuadamente? si
¿Sufres estrés en algún momento del día? no
¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no
¿Qué es lo más difícil? no tener tanta fuerza
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? Subir cuestas/escaleras
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? Andar y Ordenador

ENTREVISTA 22
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (l-mx 12)
Edad y Fecha de nacimiento: 11/11/49
Nivel de estudios: Teleco
Profesión: Bancario
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Jubilación por <u>edad</u> Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Ninguna (esposo de Ana)
Hospital en el que le atendieron:
¿Hiciste la Fase II? no
¿Conoces bien tu enfermedad?
¿Acudes a todas tus revisiones médicas?
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal?
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su esposa

¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Baile
¿Crees que duermes adecuadamente? si
¿Sufres estrés en algún momento del día? no
¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no
¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? Ninguna en especial
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? Ordenador (fotos y cuentas)

ENTREVISTA 23
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (l-mx 12)
Edad y Fecha de nacimiento: 19/08/62
Nivel de estudios: Informática
Profesión: Informático (Funcionario)
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? NO, avisa de que le acude al centro
Jubilación por edad
Jubilación por enfermedad
Tipo: total o absoluta
Patología: Angina de pecho (3 stem)
Hospital en el que le atendieron: PTS
¿Hiciste la Fase II? si
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con sus hijos
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? limpiadora

¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar cada tarde
¿Crees que duermes adecuadamente? si
¿Sufres estrés en algún momento del día? no
¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no
¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? Subir escaleras
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? Comer

ENTREVISTA 24
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (m-j 10)
Edad y Fecha de nacimiento: 5/02/45
Nivel de estudios: Medicina
Profesión: Cardiólogo
Grado de discapacidad: 43%
¿Estás jubilado/a? Jubilación por edad Jubilación por <u>enfermedad</u> Tipo: total o <u>absoluta</u>
Patología: Insuficiencia Coronaria
Hospital en el que le atendieron: Virgen de la Nieves
¿Hiciste la Fase II? si (en Clínico)
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? no

¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar
¿Crees que duermes adecuadamente? si ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no ¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? nada en especial ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? Andar y leer

ENTREVISTA 25
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (m-j 10)
Edad y Fecha de nacimiento: 11/03/40
Nivel de estudios: Bachillerato (preparatoria)
Profesión: Funcionario
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Jubilación por <u>edad</u> Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Infarto y diabetes (+3 stem)
Hospital en el que le atendieron: Virgen de la Nieves
¿Hiciste la Fase II? si (en Clínico)
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? limpiadora
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si

¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Ejercicio en casa
¿Crees que duermes adecuadamente? si ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no ¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? nada en especial ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? Andar

ENTREVISTA 26
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (m-j 11)
Edad y Fecha de nacimiento: 20/09/49
Nivel de estudios: básicos
Profesión: Dependencia
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Jubilación por <u>edad</u> Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Demencia
Hospital en el que le atendieron:
¿Hiciste la Fase II?
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su esposo
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar mucho
¿Crees que duermes adecuadamente? si ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no ¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? nada en especial ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? Planchar

ENTREVISTA 27
Datos personales
Nombre y Apellidos [REDACTED] (m-j 11)
Edad y Fecha de nacimiento: 29/02/46
Nivel de estudios: primarios
Profesión: Dependiente
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Jubilación por <u>edad</u> Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Infarto (1 stem) y Bronquios
Hospital en el que le atendieron: Virgen de la Nieves
¿Hiciste la Fase II? si (en Clínico)
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar mucho
¿Crees que duermes adecuadamente? si ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no ¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? nada en especial ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? Estar muy activo

ENTREVISTA 28
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (m-j 12)
Edad y Fecha de nacimiento: 04/03/53
Nivel de estudios: secundarios
Profesión: Restauración, conductor y comercial
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Jubilación por edad Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Epoc (insuficiencia respiratoria) y 2 infartos
Hospital en el que le atendieron: PTS
¿Hiciste la Fase II? si
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no

¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar
¿Crees que duermes adecuadamente? si, con máquina por Apnea ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? si ¿Qué es lo más difícil? no poder las cosas diarias sin asfixiarme
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? subir escaleras ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? Estar en el campo

ENTREVISTA 29
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] Víctor Hugo Plata Pérez (tarde)
Edad y Fecha de nacimiento: 26/08/53
Nivel de estudios: Bach. elemental
Profesión: Agente comercial
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Jubilación por edad Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Ictus y Arritmia
Hospital en el que le atendieron: Clínica
¿Hiciste la Fase II? no
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Natación

¿Crees que duermes adecuadamente? si
¿Sufres estrés en algún momento del día? no
¿Relacionado con tu enfermedad?

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no
¿Qué es lo más difícil?

¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no

¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? ninguna en especial
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? Cuidar mi huerto

ENTREVISTA 30

Datos personales

Nombre y Apellidos: [REDACTED] (tarde)

Edad y Fecha de nacimiento: 23/01/67

Nivel de estudios: FP2

Profesión: Funcionario

Grado de discapacidad:

¿Estás jubilado/a? NO

Jubilación por edad

Jubilación por enfermedad

Tipo: total o absoluta

Patología: Infarto (1 stem)

Hospital en el que le atendieron: Virgen de las Nieves

¿Hiciste la Fase II? si (PTS)

¿Conoces bien tu enfermedad? si

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si

¿Cuántas personas viven en su casa? 4, con su esposa y sus 2 hijos

¿Tienes alguna persona a tu cargo? mis hijos

¿Ayuda externa? no

¿Cocinas habitualmente? si

¿Cuidas tu alimentación? si

¿Te encargas de tu medicación? si

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? no

¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Ciclismo

¿Crees que duermes adecuadamente? si

¿Sufres estrés en algún momento del día? no

¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no ¿Qué es lo más difícil? no poder ser tan activo
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? ninguna en especial ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? Comer

ENTREVISTA 31
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] tardes)
Edad y Fecha de nacimiento: 17/07/70
Nivel de estudios: Derecho
Profesión: Funcionaria
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? NO Jubilación por edad Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Tensión alta y Esofagitis
Hospital en el que le atendieron: Clínico
¿Hiciste la Fase II? no
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 4, con su esposo y sus 2 hijos
¿Tienes alguna persona a tu cargo? mis hijos ¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Baile (danzas del mundo en el centro)
¿Crees que duermes adecuadamente? si, pero poco ¿Sufres estrés en algún momento del día? si ¿Relacionado con tu enfermedad?

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no
¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? ninguna en especial
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? Bailar

ENTREVISTA 32

Datos personales

Nombre y Apellidos: **[REDACTED]** Antonio Gómez (tardes)

Edad y Fecha de nacimiento: 64/01/09

Nivel de estudios: Formación superior

Profesión: Técnico en prevención de riesgos laborales

Grado de discapacidad:

¿Estás jubilado/a? NO

Jubilación por edad

Jubilación por enfermedad

Tipo: total o absoluta

Patología: Infarto Agudo de Miocardio (1 stem)

Hospital en el que le atendieron: PTS

¿Hiciste la Fase II? si

¿Conoces bien tu enfermedad? si

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si

¿Cuántas personas viven en su casa? 4, con su esposa y sus dos hijos

¿Tienes alguna persona a tu cargo? no

¿Ayuda externa? no

¿Cocinas habitualmente? si

¿Cuidas tu alimentación? si, con nutricionista

¿Te encargas de tu medicación? si

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? no

¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar

¿Crees que duermes adecuadamente? no

¿Sufres estrés en algún momento del día? no

¿Relacionado con tu enfermedad? por trabajo

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no

¿Qué es lo más difícil?

¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no

¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? nada en especial

¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? no (no tiene mucho tiempo)

¿Qué es lo que más disfrutas? Ver series y películas, y las manualidades

ENTREVISTA 33

Datos personales

Nombre y Apellidos: [REDACTED] Molina y Ruiz (tardes)

Edad y Fecha de nacimiento: 11/02/60

Nivel de estudios: Magisterio

Profesión: Maestra

Grado de discapacidad: 34%

¿Estás jubilado/a? de baja

Jubilación por edad

Jubilación por enfermedad

Tipo: total o absoluta

Patología: Anginas de pecho, cateterismo e Infarto (1 stem)

Hospital en el que le atendieron: El Ángel (Málaga)

¿Hiciste la Fase II? si (PTS)

¿Conoces bien tu enfermedad? si

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si

¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su marido y su suegro

¿Tienes alguna persona a tu cargo? si, sus padres

¿Ayuda externa? no

¿Cocinas habitualmente? si

¿Cuidas tu alimentación? si

¿Te encargas de tu medicación? si

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? no

¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar

¿Crees que duermes adecuadamente? no, por ansiedad y dolor en el hombro

¿Sufres estrés en algún momento del día? no

¿Relacionado con tu enfermedad? por la ansiedad

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? si

¿Qué es lo más difícil? actividades que requieran de continuidad o elevar los brazos

¿Has recibido atención psicológica alguna vez? sí

¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? subir escaleras y limpiar
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? no (no tiene mucho tiempo)
¿Qué es lo que más disfrutas? Hablar con sus nietas (viven fuera)

ENTREVISTA 34

Datos personales

Nombre y Apellidos: [REDACTED] (tardes)

Edad y Fecha de nacimiento: 18/06/68

Nivel de estudios: Graduado en Empresariales

Profesión: Cobrador de seguros

Grado de discapacidad:

¿Estás jubilado/a?

Jubilación por edad

Jubilación por enfermedad

Tipo: total o absoluta

Patología: Infarto (2 stem)

Hospital en el que le atendieron: Virgen de la Victoria (Málaga)

¿Hiciste la Fase II? si (PTS)

¿Conoces bien tu enfermedad? si

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si

¿Cuántas personas viven en su casa? solo

¿Tienes alguna persona a tu cargo? no

¿Ayuda externa? no

¿Cocinas habitualmente? si

¿Cuidas tu alimentación? si

¿Te encargas de tu medicación? si

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? no

¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Caminar

¿Crees que duermes adecuadamente? si

¿Sufres estrés en algún momento del día? no

¿Relacionado con tu enfermedad?

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? si

¿Qué es lo más difícil? tener miedo

¿Has recibido atención psicológica alguna vez? si

¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? planchar

¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si

¿Qué es lo que más disfrutas? Leer

ENTREVISTA 35

Datos personales

Nombre y Apellidos: [REDACTED] (tardes)

Edad y Fecha de nacimiento: 24/02/60

Nivel de estudios: Bachillerato

Profesión: Dependienta y limpiadora

Grado de discapacidad:

¿Estás jubilado/a? de baja

Jubilación por edad

Jubilación por enfermedad

Tipo: total o absoluta

Patología: Anginas de pecho (1 stem)

Hospital en el que le atendieron: PTS

¿Hiciste la Fase II? si

¿Conoces bien tu enfermedad? si

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si

¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su esposo

¿Tienes alguna persona a tu cargo? no

¿Ayuda externa? no

¿Cocinas habitualmente? si

¿Cuidas tu alimentación? si

¿Te encargas de tu medicación? si

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? no

¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar

¿Crees que duermes adecuadamente? no, a veces con pastilla

¿Sufres estrés en algún momento del día? lo normal

¿Relacionado con tu enfermedad?

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? si

¿Qué es lo más difícil? estar muy cansada

¿Has recibido atención psicológica alguna vez? si

¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? tareas diarias

¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si

¿Qué es lo que más disfrutas? Leer

ENTREVISTA 36**Datos personales**

Nombre y Apellidos [REDACTED] (tardes)

Edad y Fecha de nacimiento: 22/09/53

Nivel de estudios: Bachillerato

Profesión: Industrial

Grado de discapacidad: 33%

¿Estás jubilado/a?

Jubilación por edad

Jubilación por enfermedad

Tipo: total o absoluta

Patología: Anginas de pecho (2 stem)

Hospital en el que le atendieron: Málaga

¿Hiciste la Fase II? si (Clínico)

¿Conoces bien tu enfermedad? si

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si

¿Cuántas personas viven en su casa? 4, con su esposa, hija y nieta

¿Tienes alguna persona a tu cargo? no

¿Ayuda externa? no

¿Cocinas habitualmente? no

¿Cuidas tu alimentación? si

¿Te encargas de tu medicación? si

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? no

¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar y bici a veces

¿Crees que duermes adecuadamente? si

¿Sufres estrés en algún momento del día? no

¿Relacionado con tu enfermedad?

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no

¿Qué es lo más difícil?

¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no

¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? agacharse por dolor en la espalda

¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si

¿Qué es lo que más disfrutas? Salir

ENTREVISTA 37**Datos personales**

Nombre y Apellidos: [REDACTED]

Edad y Fecha de nacimiento: 14/02/45

Nivel de estudios: Bach. elemental

Profesión: Administrativa

Grado de discapacidad:

¿Estás jubilado/a?Jubilación por edad

Jubilación por enfermedad

Tipo: total o absoluta

Patología: Infarto (2 stem), Fibrilación Auricular, Cardiopatía Hipertensiva, Insuficiencia Aórtica**Hospital en el que le atendieron:** PTS**¿Hiciste la Fase II?** si**¿Conoces bien tu enfermedad?** si**¿Acudes a todas tus revisiones médicas?** si**¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal?** si**¿Cuántas personas viven en su casa?** 2, con marido**¿Tienes alguna persona a tu cargo?** no

¿Ayuda externa? limpiadora 2 veces al mes

¿Cocinas habitualmente? si**¿Cuidas tu alimentación?** si**¿Te encargas de tu medicación?** si**¿Sigues todas las recomendaciones médicas?** si**Fumas?** no**¿Haces ejercicio fuera?** ¿Cuál? Relajación y memoria en centro cívico**¿Crees que duermes adecuadamente?** no

¿Sufres estrés en algún momento del día? si

¿Relacionado con tu enfermedad? si

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? sí

¿Qué es lo más difícil? miedo a que se repita

¿Has recibido atención psicológica alguna vez? si**¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día?** actividades diarias por dolores**¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre?** no**¿Qué es lo que más disfrutas?** salir y estar ocupada con actividades

ENTREVISTA 38**Datos personales****Nombre y Apellidos:** [REDACTED]**Edad y Fecha de nacimiento:** 26/04/45**Nivel de estudios:** Primarios**Profesión:** Ama de casa**Grado de discapacidad:****¿Estás jubilado/a?****Jubilación por edad****Jubilación por enfermedad****Tipo: total o absoluta****Patología:** Angina de pecho**Hospital en el que le atendieron:** PTS**¿Hiciste la Fase II?** si**¿Conoces bien tu enfermedad?** si**¿Acudes a todas tus revisiones médicas?** si**¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal?** si**¿Cuántas personas viven en su casa?** 2, con marido (Paco Márquez)**¿Tienes alguna persona a tu cargo?** no**¿Ayuda externa?** no**¿Cocinas habitualmente?** si**¿Cuidas tu alimentación?** si**¿Te encargas de tu medicación?** si**¿Sigues todas las recomendaciones médicas?** si**Fumas?** no**¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál?** Baile**¿Crees que duermes adecuadamente?** regular**¿Sufres estrés en algún momento del día?** no**¿Relacionado con tu enfermedad?** no**¿Te afecta anímicamente tu enfermedad?** no**¿Qué es lo más difícil?****¿Has recibido atención psicológica alguna vez?** no**¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día?** ninguna en especial**¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre?** si**¿Qué es lo que más disfrutas?** bailar y estar activa**ENTREVISTA 39****Datos personales**

Nombre y Apellidos: [REDACTED]
Edad y Fecha de nacimiento: 28/11/52
Nivel de estudios: Diplomado en Magisterio
Profesión: Maestro
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Jubilación por <u>edad</u> Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Arritmia ventricular
Hospital en el que le atendieron: Vithas
¿Hiciste la Fase II? no
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? limpiadora
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? andar
¿Crees que duermes adecuadamente? no (por ruidos acústicos) ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad? no
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? si ¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? si
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? ninguna en especial ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? ejercitarse la memoria (prensa, sudokus...)

ENTREVISTA 40
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (l-m 11:00)
Edad y Fecha de nacimiento: 14/08/1963

Nivel de estudios: Derecho
Profesión: Abogada
Grado de discapacidad: 34%-65%

¿Estás jubilado/a?
Jubilación por edad
Jubilación por enfermedad
Tipo: total o absoluta

Patología: Amiloidosis

Hospital en el que le atendieron: PTS-Virgen de las Nieves

¿Hiciste la Fase II? no

¿Conoces bien tu enfermedad? si

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si

¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su marido

¿Tienes alguna persona a tu cargo? no

¿Ayuda externa? no

¿Cocinas habitualmente? si

¿Cuidas tu alimentación? si

¿Te encargas de tu medicación? si

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? no

¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar

¿Crees que duermes adecuadamente? si

¿Sufres estrés en algún momento del día? si

¿Relacionado con tu enfermedad? si

¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? si

¿Qué es lo más difícil? tener limitación física (impotencia)

¿Has recibido atención psicológica alguna vez? si

¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? afrontar un nuevo día

¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si

¿Qué es lo que más disfrutas? Estar ocupada intelectualmente

ENTREVISTA 41
Datos personales

Nombre y Apellidos: [REDACTED] (l-m 12:00)

Edad y Fecha de nacimiento: 06/09/1949

Nivel de estudios: Magisterio

Profesión: Banquero

Grado de discapacidad: 20%
¿Estás jubilado/a? Prejubilado Jubilación por edad Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Insuficiencia Cardíaca (dai)
Hospital en el que le atendieron: Virgen de las Nieves
¿Hiciste la Fase II? si (Clínico)
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su mujer
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? no
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar
¿Crees que duermes adecuadamente? no ¿Sufres estrés en algún momento del día? si ¿Relacionado con tu enfermedad? por carácter
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no ¿Qué es lo más difícil? mareos
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? si
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? nada en especial ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? Ver el fútbol

ENTREVISTA 42

Datos personales

Nombre y Apellidos: [REDACTED] (l-m 12:00)

Edad y Fecha de nacimiento: 13/06/1968

Nivel de estudios: COU

Profesión: Empresaria

Grado de discapacidad: ???

¿Estás jubilado/a?
Jubilación por edad
Jubilación por <u>enfermedad</u>
Tipo: <u>total</u> o absoluta
Patología: Insuficiencia Cardíaca-Infarto (dai) (y problema en la rodilla)
Hospital en el que le atendieron: PTS
¿Hiciste la Fase II? si
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 4, marido y 2 hijos
¿Tienes alguna persona a tu cargo? si (hijos) ¿Ayuda externa? limpiadora
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? si
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar
¿Crees que duermes adecuadamente? si ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? si ¿Qué es lo más difícil? limitación física
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? subir escaleras, agacharse ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? ver la tv

ENTREVISTA 43

Datos personales

Nombre y Apellidos: [REDACTED] (m-j 9:00)

Edad y Fecha de nacimiento: 02/02/61

Nivel de estudios: Grado superior de Radiodiagnóstico y Administración

Profesión: Encargada

Grado de discapacidad: 70%

¿Estás jubilado/a?

Jubilación por edad

Jubilación por enfermedad
Tipo: total o absoluta
Patología: 2 Infartos y desprendimiento de retina
Hospital en el que le atendieron: V.N
¿Hiciste la Fase II? si (Clínico)
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 3, marido e hijo
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar
¿Crees que duermes adecuadamente? regu
¿Sufres estrés en algún momento del día? si
¿Relacionado con tu enfermedad? no
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no
¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? si (una vez)
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? lo relacionado específicamente con la vista
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? Salir a la calle

ENTREVISTA 44

Datos personales

Nombre y Apellidos: [REDACTED] (m-j 9:00)

Edad y Fecha de nacimiento: 06/04/47

Nivel de estudios: Ingreso

Profesión: Jefe de planta (en El Corte Inglés)

Grado de discapacidad: 35%

¿Estás jubilado/a?

Jubilación por edad

Jubilación por enfermedad

Tipo: <u>total o absoluta</u>
Patología: 3 baipás
Hospital en el que le atendieron: V.N
¿Hiciste la Fase II? si (Clínico)
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? no
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar
¿Crees que duermes adecuadamente? si ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no ¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? recordar (memoria) ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? Escribir y estar con el ordenador

ENTREVISTA 45

Datos personales

Nombre y Apellidos: [REDACTED] (m-j 11:00)

Edad y Fecha de nacimiento: 11/06/59

Nivel de estudios: Bachillerato elemental

Profesión: Hostelería

Grado de discapacidad: a espera

¿Estás jubilado/a?

Jubilación por edad

Jubilación por enfermedad

Tipo: total o absoluta

Patología: Enfermedad coronaria (2 baipás)
Hospital en el que le atendieron: V.N
¿Hiciste la Fase II? si (PTS)
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? si ¿Ayuda externa? su hijo
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar
¿Crees que duermes adecuadamente? no ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no ¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? subir escaleras ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? ver la tv

ENTREVISTA 46
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (m-j 11:00)
Edad y Fecha de nacimiento: 11/07/65
Nivel de estudios: FP de Mecánica
Profesión: Mecánico
Grado de discapacidad: A espera
¿Estás jubilado/a? Jubilación por edad Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Infarto agudo de miocardio (1 stem) y polineuropatología mixta

Hospital en el que le atendieron: PTS
¿Hiciste la Fase II? si
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar
¿Crees que duermes adecuadamente? no
¿Sufres estrés en algún momento del día? si
¿Relacionado con tu enfermedad? si
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? si
¿Qué es lo más difícil? el día a día
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? subir escaleras
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? ver el fútbol

ENTREVISTA 47
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (m-j 11:00)
Edad y Fecha de nacimiento: 03/09/63
Nivel de estudios: Graduado escolar
Profesión: Autónomo (pescadero)
Grado de discapacidad: A espera
¿Estás jubilado/a? Jubilación por edad Jubilación por <u>enfermedad</u> Tipo: total o <u>absoluta</u>
Patología: Infarto (stem) e Ictus
Hospital en el que le atendieron: V.N

¿Hiciste la Fase II? si (PTS)
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 3, con esposa e hijo
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar y pádel
¿Crees que duermes adecuadamente? no
¿Sufres estrés en algún momento del día? si
¿Relacionado con tu enfermedad? si
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? si
¿Qué es lo más difícil? el día a día
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? subir escaleras y vestirse (pequeñas cosas)
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? deporte (verlo)

ENTREVISTA 48
<u>Datos personales</u>
Nombre y Apellidos: [REDACTED] Bernal (m-j 12:00)
Edad y Fecha de nacimiento: 1971/2
Nivel de estudios: Filosofía y Letras
Profesión: Profesora
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? NO Jubilación por edad Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: dos válvulas atrofiadas
Hospital en el que le atendieron: V.N
¿Hiciste la Fase II? si (Inmaculada)

¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 4, con tres hijos
¿Tienes alguna persona a tu cargo? si, un hijo
¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Pilates
¿Crees que duermes adecuadamente? Regular (con pastilla)
¿Sufres estrés en algún momento del día? no
¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? si
¿Qué es lo más difícil? cambio de vida
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? si
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? andar mucho porque le falla el equilibrio
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? leer

ENTREVISTA 49
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (m-j 12:00)
Edad y Fecha de nacimiento: 25/09/40
Nivel de estudios: Magisterio
Profesión: Maestra
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Jubilación por edad Jubilación por <u>enfermedad</u> Tipo: total o <u>absoluta</u>
Patología: Infartos(2 vasos lesionados) y problemas en las cuerdas vocales (depresión)
Hospital en el que le atendieron: V.N
¿Hiciste la Fase II? si (Vithas)

¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? con su marido
¿Tienes alguna persona a tu cargo? sus nietos ¿Ayuda externa? si (limpiadora)
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? andar
¿Crees que duermes adecuadamente? regu ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? si ¿Qué es lo más difícil? depresión por jubilación
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? si
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? las tareas del hogar (se cansa) ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? Estar ocupada (salir, viajar...)

ENTREVISTA 50 Datos personales Nombre y Apellidos: [REDACTED] (l-m 10:00) Edad y Fecha de nacimiento: 11/12/46 Nivel de estudios: EGB Profesión: Manipulador de Plásticos Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Jubilación por <u>edad</u> Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Vena orta + ancha y 2 válvulas atrofiadas, Parkinson
Hospital en el que le atendieron: V.N
¿Hiciste la Fase II? si (PTS)
¿Conoces bien tu enfermedad? si

¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? con su esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? no
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? andar y ejercicio en el centro cívico
¿Crees que duermes adecuadamente? rsi ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no ¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? escaleras y cuestas ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? ver fútbol

ENTREVISTA 51
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (l-m 10:00)
Edad y Fecha de nacimiento: 30/03/59
Nivel de estudios: EGB
Profesión: Escayolista
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? en el Paro Jubilación por edad Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Angina de Pecho e Infarto (3 stem)
Hospital en el que le atendieron: PTS
¿Hiciste la Fase II? si
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? solo
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? su hija
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? andar
¿Crees que duermes adecuadamente? no ¿Sufres estrés en algún momento del día? si ¿Relacionado con tu enfermedad? por los vecinos
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no ¿Qué es lo más difícil? las limitaciones
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? escaleras, pero nada en especial ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? no, no sale porque todos sus amigos siguen en las drogas ¿Qué es lo que más disfrutas? estar en casa tranquilo

ENTREVISTA 52
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (l-m 11:00) (mujer. Francisca Vilchez)
Edad y Fecha de nacimiento: 31/07/50
Nivel de estudios: Derecho
Profesión: Funcionario
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Jubilación por <u>edad</u> Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Anginas de Pecho (1 stem)
Hospital en el que le atendieron: Vithas
¿Hiciste la Fase II? si
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si

¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? si, limpiadora
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? Andar mucho
¿Crees que duermes adecuadamente? si
¿Sufres estrés en algún momento del día? no
¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no
¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? Llamar por teléfono (le recuerda al estrés que sufría en el trabajo)
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? salir con la familia y estar con su nieto

ENTREVISTA 53
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (l-m 11:00)
Edad y Fecha de nacimiento: 01/02/54
Nivel de estudios: Primarios
Profesión: Comercial
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Jubilación por edad Jubilación por <u>enfermedad</u> Tipo: total o absoluta
Patología: Fibromialgia y en revisión de Anginas de pecho
Hospital en el que le atendieron: PTS
¿Hiciste la Fase II? no
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si

¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con su esposo (Juan Salvador)
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? si, limpiadora
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? ahora no
¿Crees que duermes adecuadamente? regu (con pastilla)
¿Sufres estrés en algún momento del día? no
¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no
¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? esfuerzos diarios
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? salir a tomar algo

ENTREVISTA 54
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (m-j 9:00)
Edad y Fecha de nacimiento: 25/06/52
Nivel de estudios: ciencias biológicas
Profesión: banca
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Prej
Jubilación por edad
Jubilación por enfermedad
Tipo: total o absoluta
Patología: Arterias bloqueadas (3 stem)
Hospital en el que le atendieron: V.N-PTS
¿Hiciste la Fase II? si
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 4, hijos y esposa

¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? andar
¿Crees que duermes adecuadamente? regu
¿Sufres estrés en algún momento del día? no
¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no
¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? si
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? ninguna
¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si
¿Qué es lo que más disfrutas? trabajos manuales

ENTREVISTA 55
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (m-j 9:00)
Edad y Fecha de nacimiento: 15/08/44
Nivel de estudios: Económicos
Profesión: Dirección de empresa
Grado de discapacidad: 38%
¿Estás jubilado/a? Jubilación por edad Jubilación por <u>enfermedad</u> Tipo: total o <u>absoluta</u>
Patología: Infartos (5 stem)
Hospital en el que le atendieron: V.N
¿Hiciste la Fase II? si (Clínico)
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no
¿Ayuda externa? limpiadora

¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? caminar
¿Crees que duermes adecuadamente? si ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no ¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? si
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? ninguna ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? música

ENTREVISTA 56
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (m-j 9:00)
Edad y Fecha de nacimiento: 23/02/52
Nivel de estudios: Bach. superior (COU)
Profesión: Administración
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Jubilación por edad Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Infarto Agudo de Miocardio (1 stem)
Hospital en el que le atendieron: V.N
¿Hiciste la Fase II? si
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si

¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? caminar
¿Crees que duermes adecuadamente? no ¿Sufres estrés en algún momento del día? si ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no ¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? Escaleras por problemas en las articulaciones ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? Informática

ENTREVISTA 57
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (m-j 9:00)
Edad y Fecha de nacimiento: 18/08/52
Nivel de estudios: Primarios
Profesión: Escayolista
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Jubilación por <u>edad</u> Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Infarto y Arritmia
Hospital en el que le atendieron: Clínico
¿Hiciste la Fase II? si (PTS)
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con esposa
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si

¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? andar y gimnasia
¿Crees que duermes adecuadamente? regu (pastilla) ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no ¿Qué es lo más difícil?
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? Escaleras por problemas en las articulaciones ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? Salir

ENTREVISTA 58
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (l-m 12:00)
Edad y Fecha de nacimiento: 02/02/64
Nivel de estudios: Universitarios (no concluidos)
Profesión: Director de Hotel (autónomo)
Grado de discapacidad:
¿Estás jubilado/a? Jubilación por edad Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Infarto Agudo de miocardio grave (2 stem)
Hospital en el que le atendieron: PTS
¿Hiciste la Fase II? si
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con hermana
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si

¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? andar
¿Crees que duermes adecuadamente? no (por pastillas para hernia) ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? si ¿Qué es lo más difícil? está muy cansado siempre
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? actividades diarias por cansancio ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? no ¿Qué es lo que más disfrutas? descansar

ENTREVISTA 59
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (l-m 12:00)
Edad y Fecha de nacimiento: 11/10/62
Nivel de estudios: Farmacia
Profesión: Farmacéutica
Grado de discapacidad: pendiente (36%)
¿Estás jubilado/a? Jubilación por edad Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Enfermedad congénita (CIA), arritmias, ictus y cambio de válvula
Hospital en el que le atendieron: Virgen de las nieves
¿Hiciste la Fase II? si (PTS)
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con marido
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? no
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? andar y natación terapéutica
¿Crees que duermes adecuadamente? regu (se despierta mucho) ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? si ¿Qué es lo más difícil? no poder hacer las actividades que hacía antes, como natación
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? en el hospital (y antidepresivos)
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? actividades diarias ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? salir y despejarse

ENTREVISTA 60
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (I-mx 11:00)
Edad y Fecha de nacimiento: 21/08/52
Nivel de estudios: graduado escolar
Profesión: auxiliar a domicilio
Grado de discapacidad: 65%
¿Estás jubilado/a? Jubilación por edad Jubilación por enfermedad Tipo: total o absoluta
Patología: Infarto grave
Hospital en el que le atendieron: PTS
¿Hiciste la Fase II? si
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? 2, con hijo
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? si
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si

Fumas? no
¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? no
¿Crees que duermes adecuadamente? no ¿Sufres estrés en algún momento del día? no ¿Relacionado con tu enfermedad?
¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no ¿Qué es lo más difícil? las limitaciones
¿Has recibido atención psicológica alguna vez? sí
¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? limpiar ¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si ¿Qué es lo que más disfrutas? teatro y ver tv

ENTREVISTA 61
Datos personales
Nombre y Apellidos: [REDACTED] (I-mx 11:00) Edad y Fecha de nacimiento: 22/09/48 Nivel de estudios: graduado esc Profesión: dependiente Grado de discapacidad: 65%
¿Estás jubilado/a? <u>Jubilación por edad</u> <u>Jubilación por enfermedad</u> Tipo: total o absoluta
Patología: Infarto
Hospital en el que le atendieron: PTS
¿Hiciste la Fase II? si
¿Conoces bien tu enfermedad? si
¿Acudes a todas tus revisiones médicas? si
¿Sabes qué hacer en caso de encontrarte mal? si
¿Cuántas personas viven en su casa? sola
¿Tienes alguna persona a tu cargo? no ¿Ayuda externa? si
¿Cocinas habitualmente? si
¿Cuidas tu alimentación? si
¿Te encargas de tu medicación? si
¿Sigues todas las recomendaciones médicas? si
Fumas? no

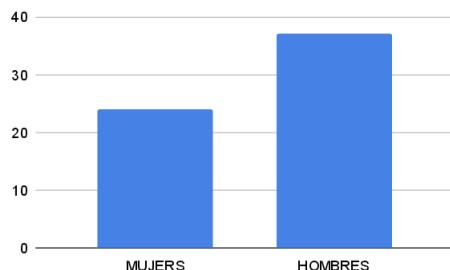
<p>¿Haces ejercicio fuera? ¿Cuál? no</p>
<p>¿Crees que duermes adecuadamente? no</p>
<p>¿Sufres estrés en algún momento del día? no</p>
<p>¿Relacionado con tu enfermedad?</p>
<p>¿Te afecta anímicamente tu enfermedad? no</p>
<p>¿Qué es lo más difícil? las limitaciones</p>
<p>¿Has recibido atención psicológica alguna vez? no</p>
<p>¿Qué actividad te cuesta más hacer al cabo del día? nada en especial</p>
<p>¿Te satisface lo que haces en tu tiempo libre? si</p>
<p>¿Qué es lo que más disfrutas? manualidades (punto...)</p>

Datos de las Encuestas de Información de los y las pacientes:

GRÁFICOS: de un total de 61 pacientes encuestados

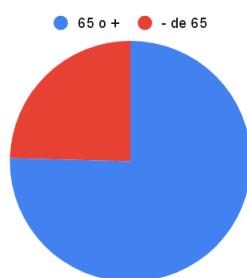
Género:

- Mujeres: 24
- Hombres: 37



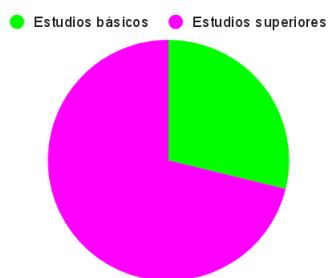
Edad

- 65 años o más: 46
- Menos de 65 años: 15



Estudios

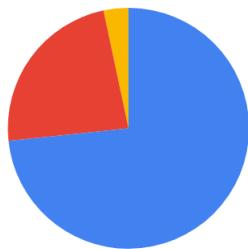
- Estudios básicos: 17
- Estudios superiores: 42



Profesión

- Empleados/as: 44
- Autónomos/as: 14
- Amas de casa: 3

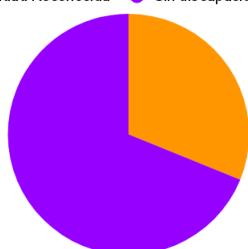
● Empleados ● Autónomos ● Amas de casa



Discapacidad

- Reconocida: 19
- No reconocida: 42

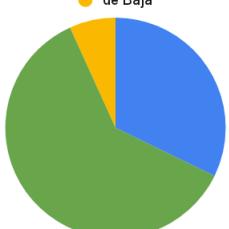
● Discapacidad Reconocida ● Sin discapacidad reconocida



Jubilación

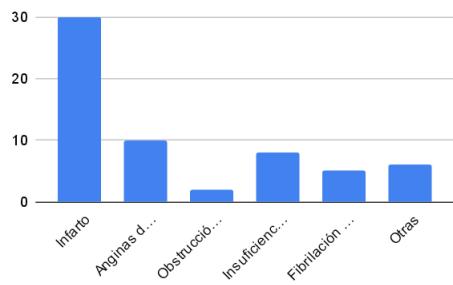
- Por edad: 19
- Por enfermedad: 36
- De baja: 4

● Jubilación por edad ● Jubilación por enfermedad
● de Baja



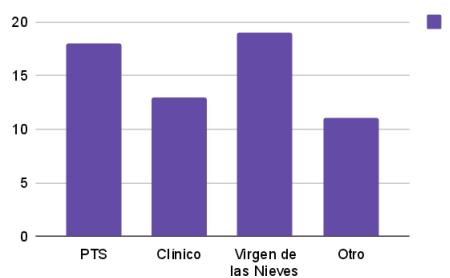
Cardiopatología

- Infarto: 30
- Anginas de pecho: 10
- Obstrucción arterial: 2
- Insuficiencias cardíaca: 8
- fibrilación auricular: 5
- Otras: 6 (asma, cáncer, alzheimer, diabetes...)



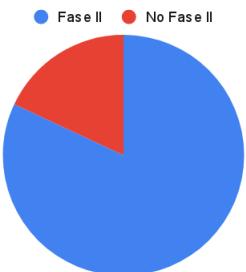
Hospital

- PTS: 18
- Clínico: 13
- Virgen de las Nieves: 19
- Otro: 11



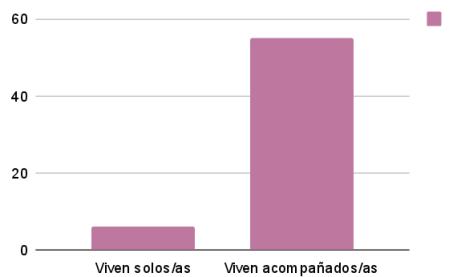
Fase II de Rehabilitación

- La han realizada: 50
- No la han realizado: 11



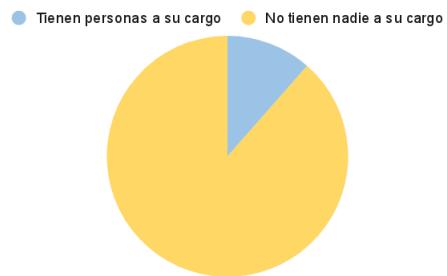
Viven solos/as o acompañados/as

- Viven solos/as: 6
- Viven acompañados/as: 55



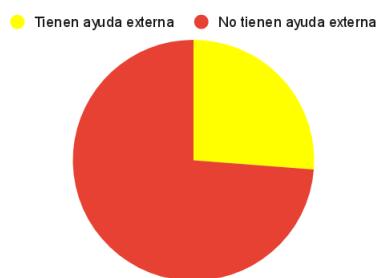
Personas a su cargo

- Tienen personas a su cargo: 7
- No tienen personas a su cargo: 54



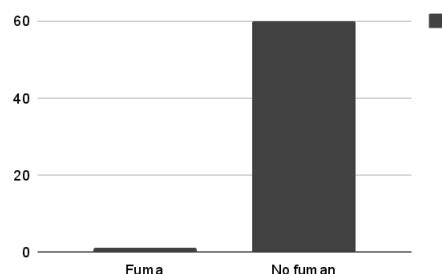
Ayudar externa

- Tienen ayuda externa: 16
- No tienen ayuda externa: 45



Fuman

- Fuman: 1
- No fuman: 60



Ejercicio extra

- Hacen ejercicio extra: 54
- No hacen ejercicio extra: 7



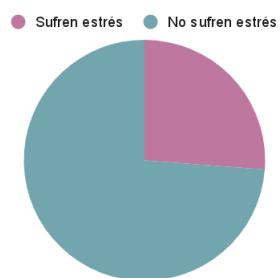
Duermen bien o mal

- Duermen bien: 32
- Duermen mal: 29



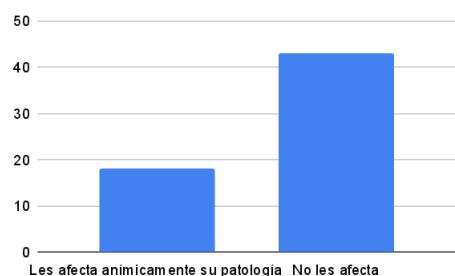
Sufren o no estrés

- Sufren estrés: 16
- No sufren estrés: 45



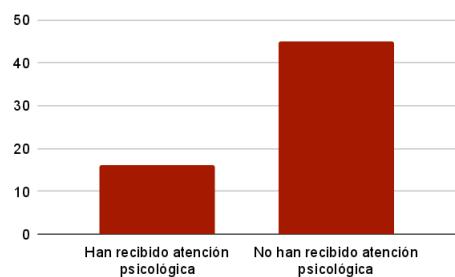
Les afecta anímicamente su patología

- Sí: 18
- No: 43



Han recibido atención psicológica

- Sí: 16
- No: 45



Todos cuidan de su alimentación y de su medicación

Las actividades que más les cuesta realizar son: agacharse, subir escaleras, andar por cuestas, y las tareas del hogar.

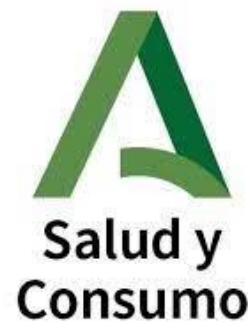
Las actividades que más les gusta hacer: andar, salir a la calle, ver la televisión, leer, y hacer manualidades (bricolaje, coser).

EJERCICIO 2024

	REALIZADO	PRESUPUESTO	DESVIACIÓN
TOTAL INGRESOS	67.283,61 €	70.113 €	-2.829,39 €
720 CUOTAS DE SOCIOS Y AFILIADOS	17.234,00 €	20.000,00 €	-2.766,00 € NETO SOCIOS
721 CUOTAS DE USUARIOS RH, YOGA, DANZA	16.430,00 €	15.100,00 €	1.330,00 € -1.436,00 €
722 PROMOCIONES PARA CAPTACION RECURSOS	9.341,70 €	7.800,00 €	1.541,70 €
740 SUBVENCIONES Y DONACIONES	24.277,91 €	27.213,00 €	-2.935,09 €
TOTAL GASTOS	71.668,04 €	70.113 €	1.555,04 €
64 GASTOS SOCIALES PERSONAL Y SEG SOCIAL	49.851,51 €	48.754,74 €	1.096,77 €
621 ARRENDAMIENTOS Y CANONES	687,50 €	909,28 €	-221,78 €
622 REPARACIONES Y CONSERVACIÓN	677,31 €	980,00 €	-302,69 €
623 SERVICIOS PROFESIONALES INDEP.	4.710,98 €	5.320,00 €	-609,02 €
625 PRIMAS DE SEGUROS	777,53 €	779,82 €	-2,29 €
626 SERVICIOS BANCARIOS Y SIMILARES	909,94 €	900,00 €	9,94 €
627 PUBLICIDAD	3.630,00 €	4.000,00 €	-370,00 €
628 SUMINISTROS	2.531,10 €	2.572,66 €	-41,56 €
629 OTROS SERVICIOS	5.831,21 €	4.418,44 €	1.412,77 €
655 PERDIDAS CUOTAS INCOBRABLES	1.570,00 €	1.000,00 €	570,00 €
681 AMORTIZACIONES	490,96 €	478,06 €	12,90 €
RESULTADO EJERCICIO 2024 PÉRDIDAS	-4.384,43 €	0 €	-4.384,43 €



LAS ACTIVIDADES DESCRITAS EN LA MEMORIA SE HAN PODIDO REALIZAR GRACIAS A LAS SIGUIENTES ENTIDADES PÚBLICAS Y PRIVADAS. NUESTRO AGRADECIMIENTO A TODAS ELLAS.





Obra Social
Fundación "la Caixa"



CAJA GRANADA
Obra Social



**UNIVERSIDAD
DE GRANADA**



FARCA



MEMORIA ASPACGRAP 2024



C/FÉLIX RODRÍGUEZ DE LA FUENTE Nº18. BAJO. GRANADA.

NUM. REGISTRO: 3746 – NICA: 57948 – CIF: G18550327.