

2025

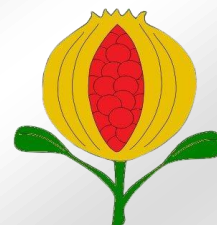
**MEMORIA
DE
ACTIVIDADES**

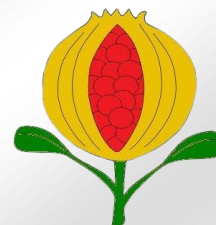


ASPACGRAP



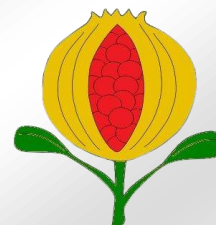
Memoria de Actividades 2025



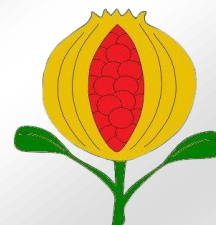


INDICE

Datos de la Entidad	1
Responsables de la Entidad	1
Denominación y Naturaleza	2
Personalidad y Capacidad	2
Domicilio	2
Ámbito de Actuación	2
Colectivo al que va Dirigida	3
Objetivos	3
Actividades	5
1.- Programa de Rehabilitación Cardíaca	5
2.- Programa de Rehabilitación Psicológica	8
2.1. - Programa de Atención Psicosocial	9
3.- Información y Sensibilización	10
Día de la Prevención Cardiovascular	10
Día Mundial del Corazón	12
III Encuentro de Asociaciones	13
I Jornada de Prevención y Rehabilitación del Riesgo Cardiovascular en el ámbito Rural “Íllora”	14
Día Internacional del Cuidador	17
Jornada de la FAC	18
III Jornada de Salud	20



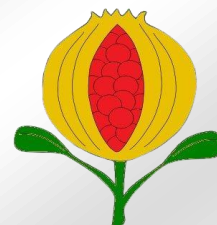
Charla en Montefrío	21
III Congreso de Investigación PTS Granada	22
Jornadas Cardiológicas (XVII)	23
Entrevista en el IDEAL	27
Comida de Navidad	28
Presentación del Calendario de Pequeños Corazones	28
Jornadas del Voluntariado	29
4.- Actividades Complementarias, de Ocio y Tiempo Libre	30
Yoga	30
Taller de Suelo Pélvico	31
Actuación de Jóvenes en Danza	32
Taller de Cruz Roja: Estrategias para prevenir el deterioro cognitivo	33
Taller “Desayuno Cardio Psicológico”	34
Taller de Risoterapia “Reír con el Corazón”	35
Taller Culinario	36
Taller de Alimentación	37
Teatro	38
Visita al Carmen de los Mártires	39
Taller Mindfulness	40
Taller de Salud y Bienestar Emocional	40
Taller de Banca Online	41
Senderismo	42



Senderismo: Ruta de Las Cimarras - Jaén	42
Senderismo: Visita a Nigüelas	43
Senderismo: Viaje a Montefrío	44
Optimización y Eficiencia de los Recursos Humanos.	45
Recursos: Humanos	45
Recursos: Materiales	46
Resultados Obtenidos y Cuantificados	46
1.- Actividad de Rehabilitación Cardíaca	46
2.- Actividad de Atención Psicosocial	47
3.- Actividad de información, formación, asesoramiento y orientación a personas afectadas.	49
Impacto de Género	52

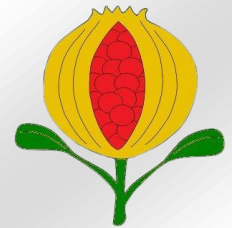


Memoria de Actividades 2025





Memoria de Actividades 2025



DATOS DE LA ENTIDAD

ASOCIACIÓN DE PACIENTES CARDÍACOS DE GRANADA Y PROVINCIA

C/ Félix Rodríguez de la Fuente Nº 18, Bajo

C.P.18006 - Granada

C.I.F. G-18550327

Tlf. 958 08 28 68 – 653 84 41 90

RESPONSABLES DE LA ENTIDAD

D. Víctor Francisco Aranda León - **Presidente.**

D. Manuel Samaniego Sorroche - **Vicepresidente.**

D^a Rosa Garzón Peralta- **Vicepresidenta 2^a (Pequeños Corazones).**

D. Blas García Muñoz - **Tesorero.**

D^a. M^a Carmen Segovia Bensusan - **Secretaria.**

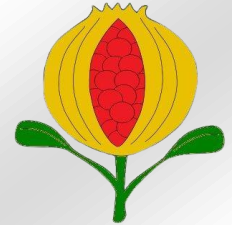
D^a Humbelina Robles Ortega - **Vicesecretaria.**





Memoria de Actividades

2025



DENOMINACIÓN Y NATURALEZA

Se constituye en Granada la asociación denominada “ASOCIACIÓN DE PACIENTES CARDÍACOS 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.

EI 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.

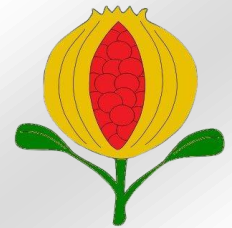
ÁMBITO DE ACTUACIÓN

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



Memoria de Actividades

2025



COLECTIVO AL QUE VA DIRIGIDA

La Asociación se fundó para atender a los pacientes cardíacos de Granada y la Provincia y a sus familias (personas infartadas, trasplantadas, cardiopatías congénitas, La entidad cuenta con 514 pacientes.

Mujeres: 141 - Hombres: 360

Cardiopatías congénitas: con edades comprendidas entre los 1 y los 18 años.

Niños: 6 - Niñas: 7

OBJETIVOS

Objetivo General

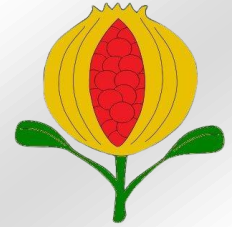
Ofrecer una atención integral y multidisciplinar a los pacientes cardíacos y a su familia para adoptar los aspectos saludables necesarios para conseguir una mejor calidad de vida, y por otro lado, crear un sentimiento asociativo que integre a personas con características similares, llevando a cabo acciones que fomenten la convivencia y la solidaridad entre los socios.

Objetivos Específicos

- **M**ejorar la capacidad física del paciente.
- **R**ealizar el entrenamiento físico adecuado y supervisado para mejorar la capacidad física, estabilizar la enfermedad y disminuir futuros eventos coronarios.
- **H**acer un seguimiento de los factores de riesgo: tensión arterial, peso, actividad física y frecuencia cardíaca.
- **E**valuar los hábitos nutricionales del paciente y controlar el peso cada quince días.
- **E**stimular y motivar a la persona afectada hacia un estilo de vida saludable.
- **R**educir eventos cardiovasculares, así como la morbilidad y la mortalidad.
- **E**vitare posibles recaídas mejorando la eficiencia del corazón, la distribución de la sangre periférica y su entorno, tolerancia al estrés, la resistencia, la fuerza.

Memoria de Actividades

2025



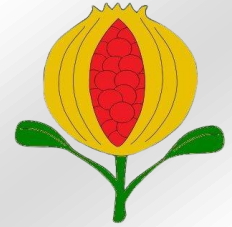
- **A** nivel psicológico procurar acciones para afrontar la enfermedad y los posibles cambios en la vida del paciente y la familia, organizando grupos de autoayuda y atención individual.
- **P**rocurar acciones de ayuda mutua entre pacientes cardíacos, que refuercen el necesario apoyo social.
- **O**frecer 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.
- **C**onocer el estado de depresión y estrés del paciente para poder ofrecer las herramientas necesarias para su control
- **I**mplicar al paciente en todo lo referente a su enfermedad, autocuidados, habilidades sociales y capacidad de autoayuda.
- **O**frecer la ayuda necesaria para que la persona afectada sea autónoma en la toma de decisiones sobre su enfermedad y los protocolos a seguir.
- **F**avorecer el autocuidado del paciente a través de sesiones de información y sensibilización.
- **O**frecer a través de jornadas, charlas, conferencias, la correcta información a pacientes y familia para entender la enfermedad y afrontarla con conocimiento.
- **M**antener una estrecha colaboración en todo lo que sea pertinente con la Agencia Andaluza del Voluntariado y con cualquier otra Institución similar.
- **E**mitir publicaciones ya sean en formato tríptico o, en forma de revista, dando a conocer al paciente cardíaco, todo aquello que se estime de interés para el mismo, así como transcribir de otras publicaciones, con los oportunos permisos, todo aquello que se publique con respecto a las últimas investigaciones referidas a nuestra patología, dichas publicaciones serán gratuitas y sin interés lucrativo.

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



Memoria de Actividades

2025



ACTIVIDADES

1 - Programa de rehabilitación Cardíaca.

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

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

Es una continuidad de la I y II Fase de Rehabilitación Cardíaca que se realiza en el Hospital Clínico San Cecilio de Granada, Hospital Universitario Virgen de las Nieves y Hospital H LA Inmaculada.

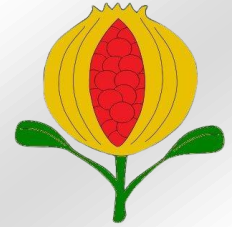
Nuestra meta es caminar hacia un mundo más justo y equilibrado para cualquier enfermo cardíaco, colaborar en aquellos proyectos encaminados a mejorar la calidad de vida, la salud y la autoestima. Estamos comprometidos a difundir los principales factores de riesgo cardiovascular, como corregirlos y hacer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

Memoria de Actividades 2025



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.

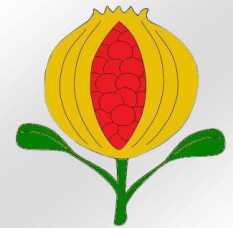
Beneficios de la Rehabilitación Cardíaca (Fase III):

- **T**ratamiento poco invasivo.
- **N**o existen efectos indeseables.
- **T**ratamiento coste-efectivo.
- **T**ratamiento multidisciplinar.
- **E**fectividad en el cambio de estilos de vida del paciente.
- **F**omento de la relación médico-terapeuta-paciente.
- **F**omento del conocimiento de la enfermedad.
- **F**omento de la comunicación entre pacientes.
- **M**ejora de la autonomía y autoconfianza.

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

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

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



CRONOGRAMA

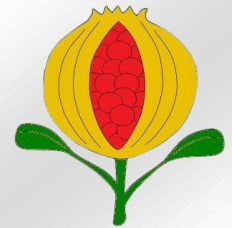
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
09 : 00 – 10 : 00	09 : 00 – 10 : 00	09 : 00 – 10 : 00	09 : 00 – 10 : 00
10 : 00 – 11 : 00	10 : 00 – 11 : 00	10 : 00 – 11 : 00	10 : 00 – 11 : 00
11 : 00 – 12 : 00	11 : 00 – 12 : 00	11 : 00 – 12 : 00	11 : 00 – 12 : 00
12 : 00 – 13 : 00	12 : 00 – 13 : 00	12 : 00 – 13 : 00	12 : 00 – 13 : 00
TARDE			
17 : 30 – 18 : 30		17 : 30 – 18 : 30	

Durante el año 2025 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.





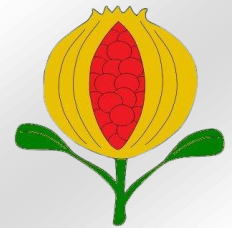
2 - Programa de Rehabilitación Psicológica

Los factores psicológicos también constituyen un elemento de riesgo relevante en el desarrollo, evolución y pronóstico de las enfermedades cardiovasculares. Tras un evento cardíaco, es habitual que la persona experimente ansiedad, depresión, miedo, inseguridad o dificultades para adaptarse a la nueva situación vital. Estas reacciones pueden afectar tanto a la adherencia al tratamiento como al proceso de recuperación, aumentando incluso el riesgo de recaída. Por ello, el apoyo psicológico resulta un componente esencial dentro del abordaje integral del/el paciente cardíaco/a.

La intervención psicológica tiene como objetivo favorecer la normalización emocional, reducir el estrés derivado de los cambios en el estilo de vida y proporcionar herramientas que permitan afrontar el proceso de recuperación con mayor seguridad y sensación de control. El acompañamiento familiar también desempeña un papel fundamental, tanto como apoyo emocional como por su implicación en la comprensión de la enfermedad y de los ajustes necesarios para la mejora del paciente.

En la fase de acogida, la trabajadora social suele identificar situaciones de vulnerabilidad emocional y la posible necesidad de atención psicológica, realizando la derivación correspondiente al profesional tras una conversación con la persona afectada. Es importante recordar que el impacto de la enfermedad no se limita al/la paciente: la familia, especialmente la persona cuidadora (habitualmente una mujer), también experimenta cambios a nivel emocional, social y laboral que deben ser tenidos en cuenta en el proceso de rehabilitación.

Además, en los últimos meses del año, la incorporación de una nueva psicóloga de prácticas ha permitido ampliar el alcance del servicio psicológico, reforzando la atención emocional ofrecida en la asociación. Su participación ha facilitado la organización de talleres para el bienestar, la atención en las consultas individuales y la realización de seguimiento telefónico a personas que no pueden acudir presencialmente, garantizando así la continuidad del acompañamiento. Asimismo, su llegada ha permitido iniciar la primera fase del programa de intervención psicológica, orientado a mejorar el afrontamiento, la adherencia terapéutica y el bienestar emocional de los pacientes cardíacos, sentando las bases para su desarrollo progresivo durante el próximo año.



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 cardiopatas 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.

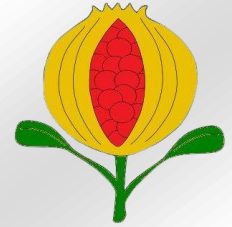
En España existen 17 hospitales en los que se realizan intervenciones de cirugía cardiovascular infantil de los cuales cinco se encuentran en Madrid, a los cuales muchas familias deben desplazarse desde su lugar de residencia para que sus hijos sean tratados e intervenidos. Hemos de destacar la desorientación de las familias afectadas y la desinformación ante la enfermedad surgiendo conflictos sociales, laborales y familiares que conllevan un deterioro físico y psíquico.

A esto hay que añadir el desgaste económico que conllevan los desplazamientos de su domicilio de procedencia. Desde la Asociación se trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas con cardiopatías congénitas y sus familias organizando y ejecutando programas de intervención asistencial, informar y orientar a los /las afectados/as por una cardiopatía congénita a lo largo de sus diferentes etapas.



Memoria de Actividades

2025



Promocionar los equipos profesionales (médicos y personal sanitario, psicólogos, fisioterapeutas, logopedas...) necesarios en cada momento y que éstos dispongan de los medios técnicos y materiales adecuados.

- **Servicio de acogida a familias:** toma de contacto por la Trabajadora Social de la asociación. Contacto con otras familias afectadas intercambio de información y experiencias. Solicitud de información sobre médicos y hospitales. Información sobre derechos laborales/sociales.
- **Proyecto de Apoyo Psicológico:** programas de ayuda mutua (pacientes/familiares). Programa de intervención individualizada, 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

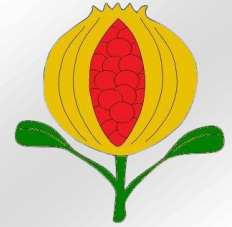
- **DÍA DE LA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR**

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.

Durante la jornada se llevaron a cabo diversas actividades formativas y prácticas. Entre las 10:00 y las 12.00 horas se desarrollaron varios talleres centrados en la promoción de hábitos saludables y la prevención de enfermedades cardiovasculares. En primer lugar, se realizó el taller antitabaco, impartido por Ana Ruth Bernardo, psicóloga colaboradora en la Unidad de Rehabilitación Cardíaca y coordinadora de la Unidad Antitabaco en Atención Primaria. A continuación, tuvo lugar el taller de reanimación cardiopulmonar básica (RCP), en colaboración con el Dr. Rafael de la Chica, especialista de la Unidad de Cuidados Intensivos Cardiológicos del HVN. Por último, se llevó a cabo el taller de control de peso y dieta cardiosaludable, dirigido por María Novo, nutricionista de la Unidad de Endocrinología y Nutrición del HVN.

Memoria de Actividades

2025



Posteriormente, entre las 12:00 y las 13:00 horas, se realizó una sesión de entrenamiento físico con la participación del equipo de fisioterapia y enfermería de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del HVN, junto con fisioterapeutas de la asociación. Finalmente, a las 13:00 horas, se celebró una sesión de relajación en el salón de actos del hospital.

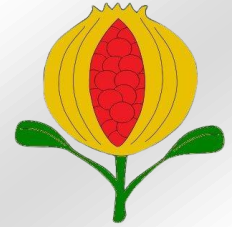
Esta jornada tuvo como objetivo concienciar sobre la importancia del ejercicio físico regular, aprender técnicas básicas de reanimación cardiopulmonar, y fomentar el control de las emociones y del estrés como parte del cuidado integral del corazón. Además, se subrayó la relevancia de la deshabituación tabáquica, el control del peso corporal y la adopción de una dieta cardiosaludable como pilares fundamentales para fortalecer la salud cardiovascular, prevenir enfermedades y evitar recaídas. La rehabilitación cardíaca permite a los pacientes recuperar la autonomía en las actividades básicas de la vida diaria y prevenir situaciones de dependencia mediante el control de los factores de riesgo asociados a la enfermedad. Este proceso se traduce en una mejora significativa de la calidad de vida y del bienestar físico, emocional y social de quienes lo realizan. Al finalizar la jornada, los asistentes disfrutaron de un desayuno cardiosaludable, compuesto por fruta fresca y agua, cortesía de la empresa Covirán, como ejemplo práctico de una alimentación equilibrada y beneficiosa para la salud cardiovascular.





Memoria de Actividades

2025



• DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN

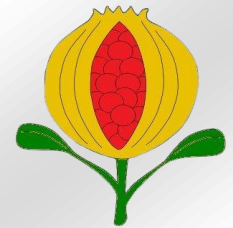
El 29 de septiembre con motivo del Día Mundial del Corazón, el Hospital Clínico San Cecilio celebró una jornada dedicada a la promoción de la salud cardiovascular, dirigida tanto a pacientes como a profesionales sanitarios. La actividad tuvo como objetivo fomentar hábitos de vida saludables, la prevención de enfermedades cardíacas y la gestión emocional asociada al bienestar cardiovascular.

El programa se desarrolló en distintos espacios del hospital, comenzando en los jardines de hospitalización con la inauguración oficial, a cargo de Eduardo Moreno Escobar, jefe del servicio de Cardiología. Posteriormente, se realizó la actividad “Activa tu corazón” un entrenamiento guiado por profesionales en rehabilitación cardíaca, a cargo de Yolanda Rodríguez Martínez y M^a Mar Muñoz Gamarra, seguido de un desayuno cardiosaludable para todos los asistentes.

En la sala multiusos, la jornada continuó con diversas ponencias y talleres:

- **“Emociones y Corazón:** Cuentacuentos Alicia en el país de las emociones”, con María Teresa Molina Ruiz, enfermera de la Unidad de Insuficiencia Cardíaca.
- **“Aprende a gestionar tus emociones”**, taller práctico impartido por Margarita Guerrero Jiménez, psiquiatra de la Unidad de Salud Mental.
- **“Betabloqueantes tras el infarto: ¿Son realmente necesarios?”**, charla de Ángel Prades Sánchez, médico interno residente.
- **“Mi vida laboral también es importante. ¿Y ahora qué?”**, mesa de experiencias con M^a Dolores González, Carmen Rus Mansilla y Lucía Jiménez Molina.
- **“Atrévete y pregunta lo que nadie te ha contado”**, mesa de expertos con participación de enfermeras, fisioterapeutas y médicos especialistas del área de cardiología.

Finalmente, en la planta de hospitalización de cardiología, se ofreció el recital **“Música que cura el alma y el corazón con sinfonendo”**, interpretado por la soprano Macarena Requena y la pianista Puri Cano, culminando con la clausura a cargo del Dr. Eduardo Moreno Escobar. La jornada terminó siendo muy participativa y enriquecedora, fortaleciendo el compromiso del hospital con la prevención cardiovascular y el bienestar integral de los pacientes.

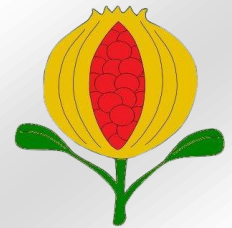


● III ENCUENTRO DE ASOCIACIONES

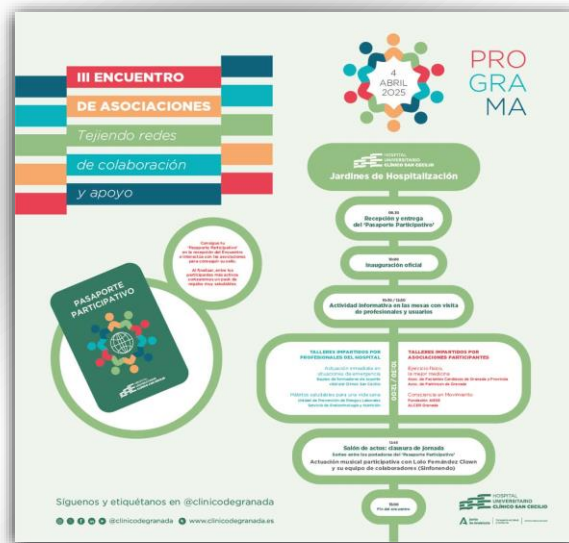
El día 4 de abril de 2025 nuestra asociación participó en el **III Encuentro de Asociaciones “Tejiendo redes de colaboración y apoyo”**, organizado por el Hospital Universitario Clínico San Cecilio. Esta jornada reunió a más de setenta asociaciones y colectivos relacionados con la salud, la inclusión y el bienestar social, con el objetivo de fomentar la colaboración entre entidades, profesionales sanitarios y ciudadanía, fortaleciendo las redes de apoyo mutuo y promoción de la salud en la provincia de Granada.

Durante la jornada se desarrollaron diversas actividades informativas y talleres, tanto impartidos por profesionales del hospital como por las asociaciones participantes. Nuestra entidad participó en una mesa informativa, compartiendo materiales divulgativos y atendiendo a profesionales y usuarios interesados en nuestras actividades. Además, se promovió la participación del público mediante el “Pasaporte Participativo”, una dinámica que animaba a visitar los diferentes stands y conocer de cerca la labor de cada organización.

El programa incluyó también talleres de ejercicio físico, hábitos saludables, conciencia corporal y primeros auxilios, así como una actuación musical de clausura a cargo de Lolo Fernández Clown y su equipo de colaboradores, aportando un cierre lúdico y participativo a la jornada.



El encuentro fue un éxito de participación, tanto en asistencia como en implicación de las entidades presentes. Supuso una valiosa oportunidad para visibilizar el trabajo de nuestra asociación, establecer nuevos vínculos de colaboración y formar parte de una iniciativa que refuerza la cooperación entre el tejido asociativo y el ámbito sanitario de Granada.



- **I JORNADA DE PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR EN EL ÁMBITO RURAL (ÍLLORA)**

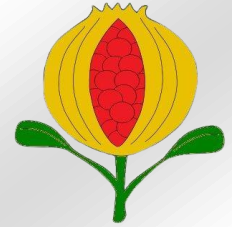
El día 12 de marzo de 2025, la Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia (ASPACGRAP) participó en la I Jornada de Prevención y Rehabilitación del Riesgo Cardiovascular en el Ámbito Rural, celebrada en el municipio de Íllora.

La actividad fue organizada en colaboración con el Excmo. Ayuntamiento de Íllora, la UGC de Íllora, el Distrito Sanitario Granada-Metropolitano y la Junta de Andalucía, contando además con el apoyo de entidades colaboradoras como La Caixa, Roldán Oliva y Covirán.

La jornada fue inaugurada por D. Antonio José Salazar Pérez, alcalde de Íllora; D^a María Isabel Pérez Núñez, concejala de Salud; D^a Leticia Soriano Carrascosa, directora gerente del Distrito Granada-Metropolitano; D^a Sabina Gutiérrez Gálvez, directora médica del mismo distrito; y D^a María Ascensión Rodríguez López, directora de Cuidados del Distrito Granada-Metropolitano.

Memoria de Actividades

2025



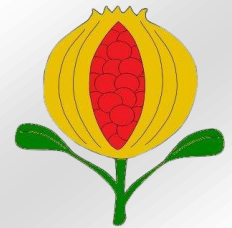
A lo largo de la mañana se desarrolló un completo programa de actividades orientadas a la prevención del riesgo cardiovascular, la educación para la salud y la promoción de hábitos de vida cardiosaludables en el ámbito rural. El programa incluyó las siguientes intervenciones:

- Pacientes expertos de ASPACGRAP, que compartieron su experiencia en la rehabilitación cardíaca y el afrontamiento de la enfermedad.
- Desayuno saludable, en el que Covirán colaboró proporcionando pan, fruta y leche, reforzando así la importancia de una alimentación equilibrada como base para la salud cardiovascular.
- Ponencia “El camino hacia un corazón saludable: factores de riesgo, rutinas y consejos”, a cargo de D. Antonio Muros Ortega (director médico de la UGC Íllora) y D^a Bibiana González Fernández (enfermera gestora de casos).
- Intervención de D. Alejandro Tamargo Molina, nutricionista de prácticas de ASPACGRAP, sobre la alimentación cardiosaludable.
- Charla “Manejo de la energía en la patología cardíaca”, impartida por D. Alejandro González Gualda, terapeuta ocupacional de la UGC Íllora.

La jornada finalizó con una caminata solidaria bajo el lema “Por un corazón sano”, en la que participaron pacientes, profesionales y vecinos, promoviendo la práctica de ejercicio físico como medida fundamental de prevención y bienestar.

El acto concluyó a las 13:30 horas con la clausura oficial, destacando el compromiso conjunto de todas las entidades colaboradoras y de ASPACGRAP en la promoción de la salud cardiovascular, la prevención activa de las enfermedades cardíacas y el impulso de la rehabilitación en el entorno rural.

Memoria de Actividades 2025



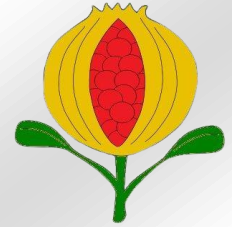
**INTERVENCIÓN DE ALEJANDRO TAMARGO MOLINA
(Nutricionista ASPACGRAP)**



CAMINATA

Alumnos de I.E.S. de C.P. usuarios/as del Centro de Salud de Íllora, participaron en una caminata cardiosaludable por rutas rurales de municipio.





DESAYUNO SALUDABLE DONADO POR COVIRÁN



- **DÍA INTERNACIONAL DEL CUIDADOR**

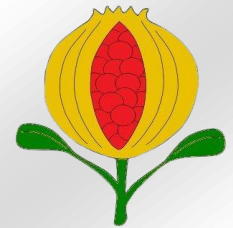
Con motivo de la conmemoración del *Día Internacional de las Personas Cuidadoras*, el Hospital Universitario Virgen de las Nieves organizó el pasado 5 de noviembre de 2025 un acto homenaje bajo el lema “Cuidar a los que cuidan”, con el objetivo de reconocer y visibilizar la labor esencial que desempeñan las personas cuidadoras, tanto familiares como profesionales.

El encuentro tuvo lugar en el Salón de Actos Dr. Olóriz del centro hospitalario y reunió a profesionales sanitarios, pacientes y familiares cuidadores en un espacio de diálogo, reflexión y reconocimiento.

La jornada fue inaugurada por la directora gerente del hospital, María Ángeles García Rescalvo, quien destacó la importancia de cuidar también a quienes se dedican al cuidado de los demás, subrayando que el hospital cuenta desde 2005 con un Plan Funcional para Personas Cuidadoras que articula diversas estrategias para ofrecer información, acompañamiento y apoyo a este colectivo.

Durante el encuentro se celebró una mesa de experiencias en la que participaron personas cuidadoras y profesionales del ámbito sociosanitario. Entre las intervenciones más destacadas figuraron la de Purificación Reyes, madre de acogida que compartió su testimonio personal sobre los retos y recompensas del cuidado familiar, y la de Yolanda Romero, psicóloga del *Programa para la Atención Integral a Personas con Enfermedades Avanzadas* de Fundación “la Caixa”, quien abordó la importancia del acompañamiento emocional en el proceso de cuidar. El acto concluyó con una intervención artística a cargo

Memoria de Actividades 2025



de la actriz cómica La Señora Escolástica, que presentó el espectáculo “*Con la risa también se cuida*”, una propuesta que unió humor y reflexión como vía para poner en valor la necesidad del autocuidado y el bienestar emocional de las personas que cuidan.

A lo largo de la jornada se puso de manifiesto el compromiso del Hospital Universitario Virgen de las Nieves con la humanización de la atención sanitaria y el reconocimiento del papel fundamental de las personas cuidadoras en el proceso asistencial. Asimismo, se presentaron nuevas líneas de trabajo orientadas a reforzar el apoyo psicológico, la formación y la coordinación entre profesionales y cuidadores, incluyendo la futura implantación de un programa de voluntariado de acompañamiento para pacientes sin red familiar. En definitiva, esta actividad sirvió para reafirmar la voluntad institucional de cuidar a quienes cuidan, promoviendo espacios de encuentro y escucha activa que contribuyan al bienestar de las personas cuidadoras y a la mejora continua de la atención integral ofrecida por el hospital.



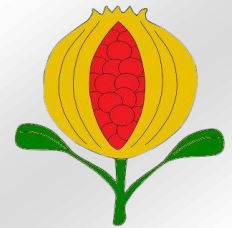
- **JORNADA DE LA FAC**

EI 23 de mayo tuvimos la oportunidad de participar en la Jornada de la FAC, celebrada dentro del 58º Congreso de la Sociedad Andaluza de Cardiología (SAC), un encuentro dirigido a promover la salud cardiovascular y acercar a pacientes, profesionales y asociaciones en un espacio común de aprendizaje.

La jornada comenzó con la recepción de las asociaciones de pacientes en la Plaza de Santa María, un punto de encuentro que dio paso a un ambiente participativo y cercano.

Memoria de Actividades

2025



A continuación, las personas asistentes participaron en un entrenamiento al aire libre y marcha cardiosaludable, dinamizado por la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Universitario de Jaén, una actividad que combinó movimiento, salud y convivencia.

Tras esta dinámica inicial, se ofreció un desayuno cardiosaludable en el Hospital San Juan de Dios, seguido de la bienvenida oficial y apertura de la jornada, que marcó el inicio de los actos formativos del día. Uno de los momentos más destacados fue la Mesa Coloquio “Mujer y Cardiopatías”, donde profesionales de diferentes ámbitos abordaron, desde una mirada multidisciplinar, los retos y necesidades específicas de la salud cardiovascular en mujeres. Este espacio generó reflexión, sensibilización y diálogo sobre una realidad que requiere mayor visibilidad y comprensión.

Después del almuerzo, la tarde estuvo dedicada a la cultura y el patrimonio de Jaén a través de visitas guiadas al Palacio de Villardompardo. Los grupos recorrieron los Baños Árabes, el Museo de Arte Naïf y el Museo de Artes y Costumbres Populares, disfrutando de un recorrido que aunó historia, arte y tradiciones locales.

La jornada finalizó con el regreso de los autobuses a las 17:30 h, cerrando un día completo que combinó actividad física, divulgación científica, enfoque de género en salud y una valiosa experiencia cultural.



58 CONGRESO SAC   **2025 JAÉN** 21-23/MAY Teatro Infanta Leonor
Congreso Andaluz de las enfermedades Cardiovasculares

Jornada de la FAC
Viernes 23 de mayo

PROGRAMA DE LA JORNADA

10:00 – 10:15h. Recepción de las asociaciones de pacientes en la Plaza de Santa María, junto al Ayuntamiento.

10:15 – 11:15h. Entrenamiento al aire libre realizado por Unidad de Rehabilitación Cardíaca del Hospital Universitario de Jaén. Marcha cardiosaludable.

11:15 – 11:45h. Desayuno cardiosaludable.
Tendrá lugar en la cafetería del Hospital San Juan de Dios (edificio histórico, perteneciente a la Diputación de Jaén).

11:45 – 12:00h. Bienvenida y apertura de las Jornadas.
Tendrá lugar en la Capilla del Hospital San Juan de Dios (edificio histórico, perteneciente a la Diputación de Jaén).

12:00 - 13:30h. Mesa Coloquio: “Mujer y Cardiopatías”
Tendrá lugar en la Capilla del Hospital San Juan de Dios (edificio histórico, perteneciente a la Diputación de Jaén).

Moderadora:

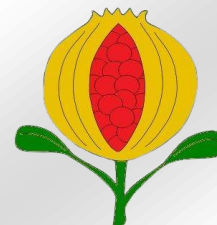
- Sara Ballesteros Prada (Cardióloga), Coordinadora del Grupo “Mujer y Cardiopatías” de la SAC.

Ponentes:

- Dra. Isabel Santiago Cuellar, Psicóloga Sanitaria.
- D^a. Mercedes López - Pardo, Paciente experta de la Asociación de Pacientes Cardíacos de Córdoba y Provincia.
- Dra. Rosa Oña López, Ginecóloga Hospital Universitario Reina Sofía.
- Dr. Carlos De Teresa Galván, Medicina del Deporte y Medicina del dolor, Universidad de Granada.

#SAC25
www.congresosac.es
info@congresosac.es

El Idioma del Corazón    



- **III JORNADA DE SALUD. ATENCIÓN MULTIDISCIPLINARIA EN PATOLOGÍAS CARDIACAS**

Los días 14 y 15 de noviembre de 2025 se celebraron las III Jornadas de Salud: Atención Multidisciplinaria en Patologías Cardíacas, un encuentro diseñado para fomentar la coordinación entre distintos niveles asistenciales y promover un abordaje integral del paciente cardíaco. La programación combinó conferencias, mesas redondas, espacios de debate y actividades formativas dirigidas a profesionales de diferentes ámbitos sanitarios.

La jornada del viernes 14 de noviembre dio comienzo con el acto inaugural, en el que representantes del Área de Gestión Sanitaria Nordeste de Granada y del Hospital de Guadix ofrecieron la bienvenida institucional, seguido de la presentación oficial del programa por parte del Comité Organizador. A continuación, se celebró la conferencia inaugural, titulada *“El reto de la prevención cardiovascular en el siglo XXI: coordinación asistencial y promoción de la salud”*, impartida por la Asociación de Cardiología de Granada, con la participación prevista del psicólogo Manuel Castiñeira.

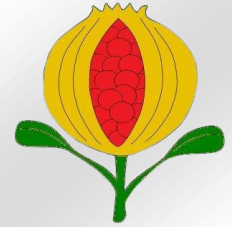
El programa continuó con la Mesa Redonda I, centrada en la prevención cardiovascular desde Atención Primaria. Durante la primera parte, profesionales de medicina familiar, cardiología y enfermería abordaron la detección precoz, la prevención secundaria y la importancia de la educación sanitaria para favorecer la adherencia terapéutica. Tras una breve pausa café, la segunda parte de la mesa profundizó en el papel del ejercicio terapéutico, la fisioterapia en prevención y la perspectiva comunitaria desde salud pública y epidemiología. La sesión concluyó con un espacio de debate participativo que permitió compartir experiencias, resolver dudas e identificar puntos de consenso. Para cerrar el día, se realizó una síntesis de los aprendizajes e invitación a la segunda jornada.

El sábado 15 de noviembre comenzó con la Mesa Redonda II, centrada en la coordinación práctica entre Atención Primaria y Hospitalaria en el manejo del paciente cardíaco. Profesionales de medicina de familia, urgencias y medicina interna expusieron los criterios de derivación, la actuación ante el síndrome coronario agudo y la visión integradora del paciente pluripatológico. Tras ello, una nueva pausa café dio paso a una ponencia especial de cardiología, orientada a presentar los últimos avances en intervención especializada e incluir material audiovisual y casos prácticos.

A media mañana se celebró la Mesa Redonda III (parte A), dedicada a la rehabilitación

Memoria de Actividades

2025



clínica tras un evento cardíaco, con intervenciones de medicina rehabilitadora y fisioterapia especializada. Tras la pausa de almuerzo, la parte B de la misma mesa se centró en la continuidad asistencial y la práctica respiratoria, destacando el papel del enfermero de enlace y la realización de una sesión práctica de espirometría y ejercicio respiratorio. La jornada concluyó con la clausura oficial, en la que se resumieron los aprendizajes globales y se dio cierre institucional al encuentro.

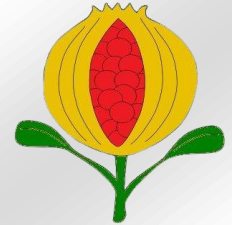
Además del programa científico, las jornadas incluyeron charlas comunitarias dirigidas a la población general. El lunes tuvieron lugar en Guadix, con participación de profesionales de medicina, enfermería, fisioterapia y la Asociación de Cardiología de Granada. El martes se celebraron en Baza, contando en esta ocasión con un paciente con patología cardíaca como parte del panel de ponentes, enriqueciendo la visión desde la experiencia real.

Estas segundas jornadas destacaron por su enfoque interdisciplinar, su vocación formativa y su compromiso con la mejora continua de la atención cardiovascular, reuniendo a especialistas y ciudadanía en torno a un objetivo común: avanzar hacia una atención más coordinada, humana y eficaz.

- **CHARLA EN MONTEFRÍO**

El 13 de marzo de 2025 se celebró en el Centro de Salud de Montefrío una charla dirigida a la población sobre prevención y rehabilitación del riesgo cardiovascular, organizada por la Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia. La sesión tuvo lugar a las 11:30 horas y contó con la presentación de Yolanda Bolívar Megías, enfermera del propio centro de salud.

El objetivo de esta actividad fue acercar a la ciudadanía información clave sobre los factores de riesgo cardiovascular, fomentando la adopción de hábitos saludables, la detección precoz y la importancia de la rehabilitación cardíaca para mejorar la calidad de vida. A través de un enfoque cercano y accesible, se ofrecieron herramientas prácticas para comprender mejor el cuidado del corazón y prevenir complicaciones futuras. La charla permitió crear un espacio de encuentro entre profesionales sanitarios, pacientes y comunidad, reforzando la educación en salud y la sensibilización sobre la importancia del autocuidado en el ámbito cardiovascular.

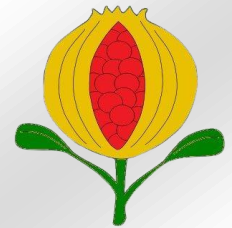


- **III CONGRESO DE INVESTIGACIÓN PTS GRANADA**

EI III Congreso de Investigación PTS Granada tuvo lugar del 3 al 5 de febrero de 2025 en la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, reuniendo a más de 400 profesionales del ámbito biosanitario. Investigadores, personal clínico, estudiantes y empresas compartieron avances científicos, experiencias y proyectos innovadores que impulsan el ecosistema de salud del Parque Tecnológico de la Salud.

EI programa incluyó conferencias, talleres, comunicaciones científicas y espacios de networking. Destacaron la conferencia inaugural del catedrático José Antonio Lorente, centrada en la ética en la investigación médica, y la ponencia de clausura de Marina Pollán sobre medicina de precisión. Además, se abordaron temas como neurociencias, oncología, enfermedades infecciosas, medicina personalizada, terapias avanzadas, salud pública y nuevas tecnologías aplicadas a la salud.

EI congreso consolidó a Granada como un referente nacional en innovación biosanitaria, promoviendo la colaboración entre universidades, hospitales, centros de investigación, empresas y asociaciones de pacientes. Esta edición reforzó la idea de que el progreso científico avanza cuando existe cooperación, transferencia de conocimiento y un compromiso compartido con la salud y el bienestar de la sociedad.

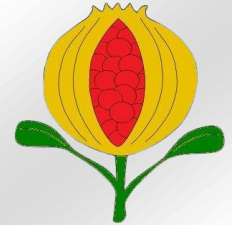


- **JORNADAS CARDIOLÓGICAS (XVII)**

Las XVII Jornadas Cardiológicas, celebrada el 13 de noviembre de 2025 en el Salón de Actos del Hospital Universitario Virgen de las Nieves, reunieron a profesionales sanitarios, representantes institucionales, pacientes y familiares en un espacio de aprendizaje, sensibilización y encuentro. La jornada fue organizada por la Asociación de Pacientes Cardiacos de Granada (ASPACGRAP), en colaboración con diversas entidades y con el objetivo de seguir promoviendo la prevención, el conocimiento y el acompañamiento en el ámbito de la salud cardiovascular.

La inauguración institucional contó con la presencia de responsables del hospital, representantes de Salud y Consumo, del Ayuntamiento de Granada y de la propia asociación, quienes subrayaron la importancia de trabajar conjuntamente para mejorar la calidad de vida de los pacientes. A lo largo de la mañana se desarrollaron ponencias centradas en la prevención cardiovascular, el valor de los eventos cardiológicos adversos, la presentación de la nueva Guía de Salud Cardiovascular de la Farmacia, y la relevancia del ejercicio físico como herramienta clave para proteger el corazón.

Posteriormente, la jornada se centró en aspectos humanos y vivenciales, con intervenciones sobre las necesidades psicológicas de las familias con niños con cardiopatías congénitas, el testimonio de una madre, y una ponencia dedicada a la rehabilitación infantil. También se abordaron cuestiones de gran interés, como si es



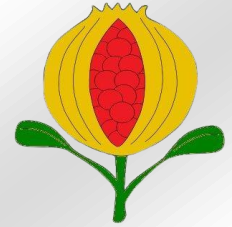
posible prevenir un infarto o un ictus y cómo influye el entorno emocional ante la enfermedad. El encuentro concluyó con un espacio para la reflexión sobre la importancia de seguir trabajando por la prevención y el apoyo integral a los pacientes cardíacos.

La clausura estuvo a cargo de la presidencia de la asociación, destacando el valor de estas jornadas para seguir construyendo una comunidad informada, acompañada y comprometida con la salud cardiovascular.



INAUGURACIÓN





PONENCIAS:

**DRA. MIRIAM JIMÉNEZ. CARDIÓLOGA
DE LA UNIDAD DE REHABILITACIÓN
CARDIACA DEL HUVN.**



**DR. MANUEL GÁLVEZ
MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA**



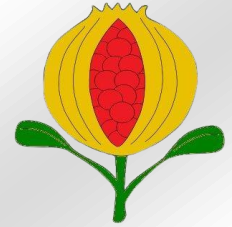
**DRA. MARÍA ISABEL SUÁREZ.
MÉDICO REHABILITADORA
FÍSICA DEL HUVN**



**D^o MARÍA JESÚS SÁNCHEZ. PSICÓLOGA
DE PEQUEÑOS CORAZONES.**



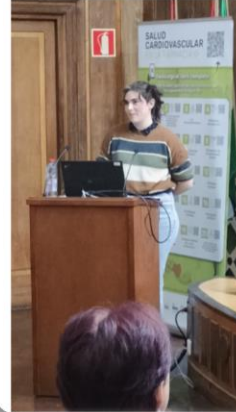
Memoria de Actividades 2025



TESTIMONIO MADRE DE NIÑO CON CARDIOPATÍA CONGÉNITA

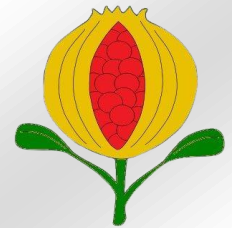


DR. EVA CHAVES GÓMEZ PSICÓLOGA CLÍNICA



D.FERMÍN QUESADA CARRASCO FARMACÉUTICO



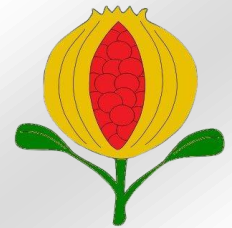


- **ENTREVISTA EN EL IDEAL**

La Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia continúa promoviendo la salud cardiovascular a través de actividades que fomentan la prevención y la rehabilitación. En la entrevista se refleja cómo la figura del paciente cardíaco ha evolucionado: de ser una persona pasiva y limitada, a convertirse en alguien activo y comprometido con su recuperación, gracias a programas de ejercicio físico dirigidos por profesionales como la fisioterapeuta Marta Bailén, así como al apoyo psicológico, social y educativo que ofrece la asociación.

El proyecto «Corazón en acción» impulsa la autonomía del paciente y sensibiliza a la población sobre la importancia de cuidar el corazón. A través de charlas, talleres, atención personalizada y el testimonio de pacientes expertos, se busca que los participantes se reincorporen a su vida cotidiana con hábitos saludables y conciencia preventiva. La noticia pone de manifiesto cómo, después de 25 años, la rehabilitación cardíaca en fase III logra mejorar significativamente la calidad de vida de los pacientes.





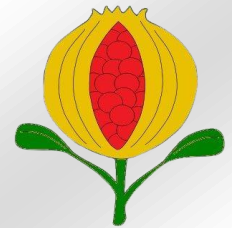
- **COMIDA DE NAVIDAD**

Cada año, la asociación celebra la Navidad con una comida que representa la solidaridad y la inclusión. Este encuentro ofrece un espacio de acompañamiento y calidez para personas en situación de vulnerabilidad o soledad, fortaleciendo el sentido de comunidad y el espíritu navideño.



- **PRESENTACIÓN DEL CALENDARIO DE PEQUEÑOS CORAZONES**





4 - Actividades Complementarias, de Ocio y Tiempo Libre.

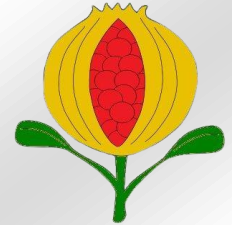
1.-Yoga

Dentro de las actividades de promoción de la salud y bienestar que desarrollamos en la Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia (ASPACGRAP), se ofrecen de forma regular clases de yoga dirigidas a socios y socias de la entidad.

Las sesiones se imparten todos los martes a las 18:30 horas en la sede de la asociación y están a cargo de la instructora Chaitali, especialista en yoga terapéutico. Cada clase tiene una duración de una hora y media y un coste mensual de 20 €.

Esta actividad tiene como objetivo fomentar la relajación, el control de la respiración y la mejora del bienestar físico y emocional, aspectos especialmente beneficiosos para personas con patologías cardíacas. Las clases contribuyen a reducir el estrés, mejorar la capacidad pulmonar y fortalecer la conciencia corporal, favoreciendo un estilo de vida saludable y equilibrado.





2.-Taller de Suelo Pélvico

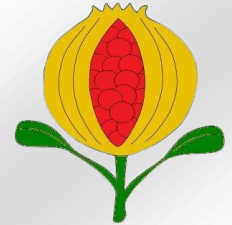
EI Taller de Suelo Pélvico para Mujeres se desarrolló con el objetivo de ofrecer a las participantes un espacio formativo centrado en el conocimiento, cuidado y fortalecimiento de esta parte esencial del cuerpo femenino. A lo largo de la sesión, las asistentes pudieron comprender qué es el suelo pélvico, cómo está estructurado y cuál es su función, adquiriendo una base teórica imprescindible para su posterior entrenamiento práctico.

EI taller incluyó contenidos orientados a aprender a contraer correctamente la musculatura pélvica, así como técnicas para fortalecerla y mejorar su respuesta funcional. Además, se ofrecieron pautas preventivas para reducir el riesgo de futuras alteraciones, tales como incontinencia urinaria, prolapsos o estreñimiento, subrayando la importancia del autocuidado y del entrenamiento adecuado en las diferentes etapas de la vida.

La actividad supuso una oportunidad para que las mujeres participantes adquirieran herramientas prácticas, mejorarán su conciencia corporal y ganarán seguridad en la gestión de su salud íntima, promoviendo el bienestar y la prevención desde una perspectiva activa y empoderadora.

Impartido por la fisioterapeuta de la asociación Marta Bailen Ávila.





3.- Actuación de Jóvenes en Danza

La Asociación de Madres y Padres del Conservatorio Profesional de Danza “Reina Sofía” organizó el espectáculo benéfico *Jóvenes en Danza*, una gala en la que participaron los estudiantes de las distintas especialidades del centro con el objetivo de promover la formación artística, la participación escénica del alumnado y apoyar una causa solidaria.

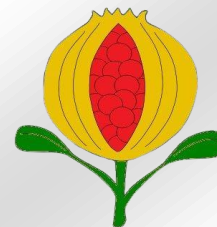
El evento se celebró dentro del programa “Ayudamos a los que ayudan – Cesión de espacios”, impulsado por CajaGranada Fundación y CaixaBank, que facilita la realización de actividades culturales y benéficas en el Centro Cultural CajaGranada.

Durante la actuación se presentaron dos obras:

- “**GEA**”, del coreógrafo Mario Bermúdez, interpretada por el alumnado del Conservatorio Profesional de Danza “Reina Sofía”.
- “**CÓDEX D’Amour**”, de la compañía La Itinerante, dirigida por Daniel Doña y Cristian Martín, reconocidos creadores dentro del ámbito de la danza contemporánea y el flamenco.

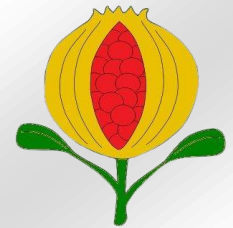


El evento tuvo como finalidad recaudar fondos para la **Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia**, contribuyendo así al apoyo de proyectos sociales y de salud en el entorno local. La gala contó con una gran asistencia de público y fue recibida con entusiasmo por parte de los asistentes. La recaudación íntegra de las entradas, con un precio simbólico de 10 €, se destinó a la entidad beneficiaria.



4.-Taller de Cruz Roja: Estrategias para prevenir el deterioro cognitivo





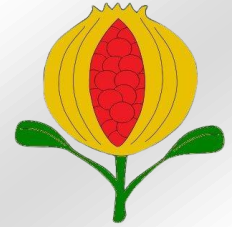
5.-Taller “Desayuno Cardio Psicológico”

Este taller fue organizado por Begoña Artigas, profesional en Psicología en formación sanitaria en prácticas, y tuvo como finalidad presentar a las personas pacientes, socias y familiares la incorporación de la psicóloga sanitaria en prácticas al equipo de la entidad, así como dar a conocer los programas de intervención psicológica que se tienen previstos.

La actividad se desarrolló mediante un encuentro grupal en formato de desayuno participativo, lo que facilitó un ambiente cercano y distendido entre las personas asistentes y los profesionales. Este espacio favoreció el diálogo, el intercambio de impresiones y el establecimiento de un vínculo de confianza, promoviendo una comunicación más abierta y accesible.



Memoria de Actividades 2025

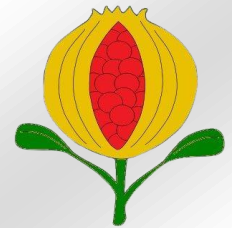


6.-Taller de Risoterapia “Reír con el corazón”

Esta actividad grupal, de carácter puntual, estuvo dirigida tanto a pacientes como a sus familiares y se basó en la aplicación de técnicas de risoterapia y dinámicas de expresión emocional. Su finalidad principal fue fomentar un afrontamiento saludable del diagnóstico, promoviendo la expresión de emociones positivas como una herramienta terapéutica complementaria en el ámbito psicológico.

A través del taller se buscó, además, fortalecer la cohesión del grupo y generar un clima emocional positivo, favoreciendo la expresión de sentimientos, la reducción de los niveles de ansiedad y el refuerzo de la percepción de autoeficacia. Todo ello contribuyó a potenciar una actitud más optimista y adaptativa ante el proceso de recuperación.



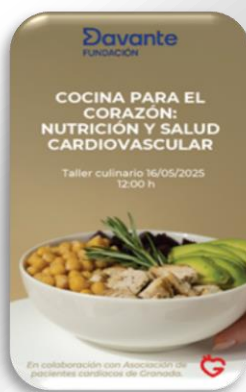


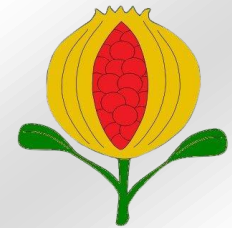
7.-Taller Culinario

EI 16 de mayo de 2025, la Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia (ASPACGRAP) colaboró con la Fundación Davante en el desarrollo del taller culinario “Cocina para el corazón: Nutrición y salud cardiovascular”, una actividad dirigida a promover hábitos alimentarios saludables y la prevención de enfermedades cardiovasculares a través de la cocina práctica.

Durante el encuentro, celebrado a las 12:00 h, los participantes aprendieron a preparar platos equilibrados y cardiosaludables, con especial atención al uso de alimentos frescos, ricos en fibra y bajos en grasas saturadas. La sesión combinó demostraciones culinarias con recomendaciones nutricionales adaptadas a las necesidades de pacientes cardíacos y sus familias.

Esta iniciativa contribuyó a reforzar la educación para la salud y la promoción de la alimentación saludable como herramienta clave en la prevención y rehabilitación del riesgo cardiovascular, en línea con los objetivos de ASPACGRAP de mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad cardíaca.





7.1 - Taller de Alimentación

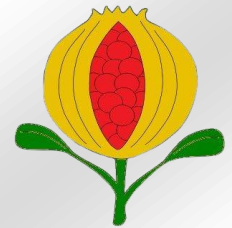
El 8 de abril, la Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia organizó un Taller de Alimentación en la sede de la entidad, con el objetivo de promover hábitos saludables y destacar la importancia de una buena alimentación en la prevención de enfermedades cardiovasculares. La actividad, impartida por Alejandro Tamargo y Paula Gómez, se desarrolló en horario de 19:00 a 20:00 horas y contó con la participación de socios y pacientes interesados en mejorar su salud a través de la nutrición.

Durante el taller se abordaron diversos temas relacionados con la alimentación saludable, entre ellos la relevancia de una dieta equilibrada para el cuidado del corazón, la elección de alimentos mediante la lectura e interpretación de etiquetas nutricionales y la planificación de menús saludables adaptados a las necesidades individuales.

La jornada incluyó también una parte práctica, en la que los asistentes participaron en un juego educativo diseñado para reforzar los conocimientos adquiridos de manera dinámica y divertida.

La actividad fue valorada muy positivamente por los participantes, quienes destacaron tanto la utilidad de los contenidos como el carácter participativo y ameno del taller. Este tipo de iniciativas refuerza el compromiso de la Asociación con la educación en salud y la prevención cardiovascular, fomentando una mayor conciencia sobre la influencia de la alimentación en el bienestar general.

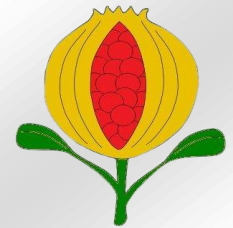




8.-Teatro

El 26 de noviembre se celebró en el Auditorio Caja Rural de Granada la representación 'Fragmentos de Teatro del Siglo de Oro', a cargo del grupo Novoarte. La actividad, organizada a beneficio de la Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada, contó con una buena asistencia y permitió recaudar fondos destinados a apoyar nuestros programas y servicios. El evento fue muy interesante y destacó tanto por la calidad artística de los actores como por la implicación del público.





9 – Visita al Carmen de los Mártires

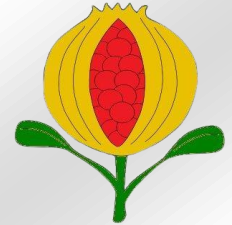
El día 15 de mayo de 2025 se llevó a cabo la actividad “Granada en flor”, una salida cultural organizada con el objetivo de fomentar el conocimiento del patrimonio histórico y natural de la ciudad, así como de su flora autóctona.

La jornada se desarrolló en horario de 10:00 a 13:00 horas, comenzando en el Carmen de los Mártires y finalizando en las Torres Bermejas. Durante el recorrido, los participantes pudieron disfrutar de una ruta guiada en la que se combinó el descubrimiento de espacios emblemáticos de Granada con el aprendizaje sobre la vegetación local.

Dentro de la actividad se impartió el “Taller de Plantas Saludables”, a cargo de Juan Antonio López Sánchez, en el que se abordaron los usos tradicionales y propiedades de diversas especies vegetales de la región.

La propuesta tuvo una excelente acogida entre los asistentes, quienes destacaron el valor educativo y ambiental de la experiencia, así como la oportunidad de disfrutar de un entorno natural privilegiado dentro del propio casco urbano. Esta actividad contribuyó al fortalecimiento del compromiso comunitario con la preservación del patrimonio natural y cultural de Granada, promoviendo la sensibilización hacia el cuidado de los espacios de biodiversidad.





10 – Taller Mindfulness

Durante el mes de mayo se llevó a cabo el Taller de Mindfulness y Emociones, una actividad formativa orientada al bienestar emocional y la adquisición de herramientas prácticas para la regulación afectiva. El taller se desarrolló todos los viernes del mes de mayo a las 12:00 horas, y fue impartido por la terapeuta y coach Rocío Abarca.

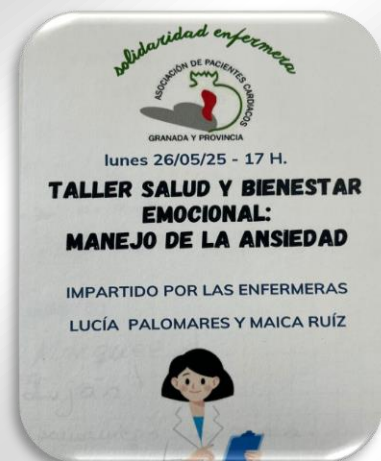
El objetivo principal del taller fue promover el autocuidado, favorecer la toma de conciencia plena y proporcionar estrategias aplicables al día a día para mejorar la gestión emocional. La participación regular de las personas asistentes permitió crear un espacio seguro de aprendizaje, práctica y reflexión.

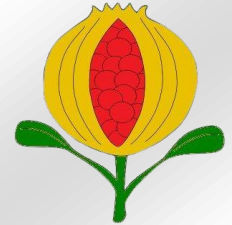


11 – Taller de Salud y Bienestar Emocional: Manejo de la Ansiedad

El día 26 de mayo a las 17:00 horas se desarrolló el Taller de Salud y Bienestar Emocional: Manejo de la Ansiedad, una actividad formativa orientada a ofrecer pautas prácticas para identificar, comprender y afrontar los síntomas de la ansiedad. El taller fue impartido por las enfermeras Lucía Palomares y Maica Ruiz.

La sesión tuvo como finalidad dotar a las personas participantes de recursos útiles para reconocer señales de ansiedad, mejorar la gestión del estrés y fortalecer el autocuidado. A través de una metodología participativa, se generó un espacio de aprendizaje cercano y accesible.





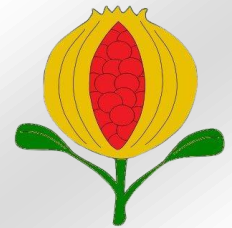
12 – Taller de Banca Online

EI viernes 23 de mayo a las 10:00 de la mañana se llevó a cabo el Taller de Banca Online, una actividad formativa cuyo objetivo fue acercar a las personas participantes al uso seguro y autónomo de la banca digital. El taller, realizado en nuestra asociación, incluyó una simulación real de operaciones bancarias, lo que permitió a las personas asistentes practicar en un entorno guiado y seguro.

Durante la sesión se abordaron aspectos clave como la consulta de movimientos, la realización de transferencias, el uso de aplicaciones móviles y las medidas básicas de seguridad en línea. La dinámica práctica favoreció la adquisición de habilidades digitales y la confianza en el manejo de herramientas bancarias.

Impartido por voluntarios de Cruz Roja, con una asistencia de 8 personas.





SENDERISMO

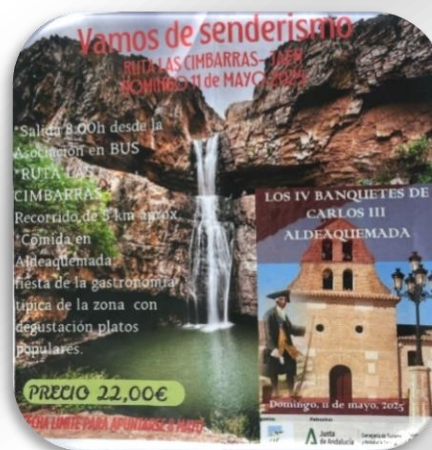
EI senderismo es un ejercicio de intensidad ligera-moderada, recomendado en los programas de rehabilitación cardiaca. Mejora la respuesta del corazón al esfuerzo, porque aumenta el tamaño de las cavidades del corazón y, por tanto, la cantidad de sangre en cada latido.

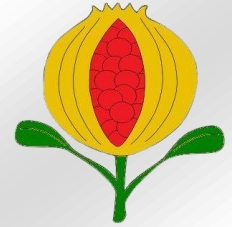
SENDERISMO: Ruta de Las Cimarras - Jaén

EI domingo 11 de mayo nuestra asociación organizó una jornada de senderismo que resultó todo un éxito, con la participación de cerca de 70 personas. La actividad comenzó a las 8:00 h, con la salida en autobús desde nuestra sede hacia el Paraje Natural de la Cascada de la Cimbarra, en el término municipal de Aldeaquemada, provincia de Jaén.

EI recorrido, de aproximadamente 5 kilómetros, permitió disfrutar de un entorno natural muy bonito, atravesando el río Guarrizas, miradores y zonas boscosas que ofrecían impresionantes vistas del paisaje. Fue una caminata agradable y de ejercicio moderado, ideal para disfrutar del aire libre y la belleza del paraje. Al finalizar la ruta, los participantes disfrutaron en Aldeaquemada de una comida con degustación de platos típicos de la gastronomía local.

La jornada combinó perfectamente naturaleza y convivencia, generando un ambiente animado, de conexión con el entorno y de relajación, que hizo de esta actividad una experiencia muy popular y memorable para todos los asistentes.





SENDERISMO: Visita a Nigüelas

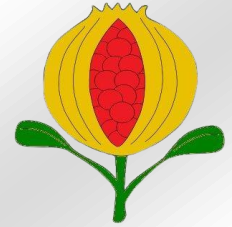
Organizamos un increíble viaje a Nigüelas, un pueblo situado en la comarca del valle de Lecrín, a los pies de la Sierra Nevada. En esta actividad organizada fuimos a visitar el Centro de Interpretación de la Almazara La Erilla. Este antiguo molino, ofrece una experiencia única gracias a su historia milenaria y su entorno privilegiado entre olivos centenarios. Llegamos al patio de trojes, desde donde se aprecian los elementos hidráulicos y su estanque histórico, y recorrimos el molino de sangre y el molino hidráulico con audioguías que nos ayudaron a entender cada rincón.

Durante la visita descubrimos cómo se lleva a cabo el proceso tradicional de producción de aceite de oliva: desde la recogida de la aceituna, pasando por su molienda y prensado, hasta el almacenamiento. El molino aún conserva su maquinaria original, lo que da una dimensión auténtica y didáctica a todo el recorrido. También subimos al mirador del centro, que ofrece unas vistas mágicas del Valle de Lecrín, todo ello en un entorno natural impresionante.

Para finalizar la experiencia, disfrutamos de una degustación de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) en un espacio especialmente habilitado de la almazara. Probamos diferentes variedades y aprendimos a identificar sus matices y cualidades sensoriales. Fue una actividad formativa y enriquecedora que permitió a los participantes profundizar en la cultura del aceite de oliva y valorar aún más este producto emblemático de nuestra tierra.

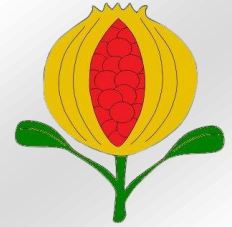


Actividad subvencionada por la Diputación de Granada.



SENDERISMO: Viaje a Montefrío – 28 de Noviembre





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

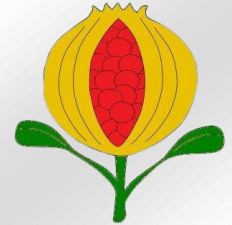
Remunerados:

- ✓ **Fisioterapeuta:** encargada de impartir la Rehabilitación Cardíaca (III Fase).
- ✓ **Trabajadora social:** Encargada de los 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.
- ✓ **Psicólogo/a:** un psicólogo y una psicóloga ofrecen la atención oportuna, bien a nivel grupal o individual.

Memoria de Actividades 2025



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 y Cuantificados

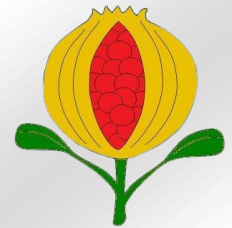
1. Actividad de Rehabilitación Cardíaca:

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.

EI 92% de los pacientes realiza ejercicio físico en su vida diaria.

EI 98% de las personas afectadas ha dejado el hábito de fumar.

EI 70% de los pacientes mantiene unos niveles óptimos de colesterol.

EI 90% de los pacientes mantiene la tensión arterial dentro de valores saludables.

EI 40% de los pacientes controla su peso y se mantiene dentro de los niveles aceptables.

EI 88% de los pacientes refiere una sensación subjetiva de esfuerzo de 4-5 según la escala de Borg durante la sesión de rehabilitación.

EI 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 en los que se registran más falta de asistencia.

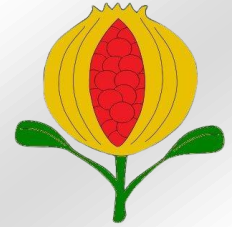
2. Actividad de atención psicosocial.

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

Memoria de Actividades 2025



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 o la nutricionista.

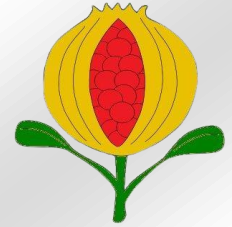
Fomentar la autonomía y la independencia evitando situaciones de sobreprotección: conseguido en un 90% de los pacientes, algunos pacientes como los niños y las personas mayores siguen estando sobreprotegidos por la familia, lo que delimita su autonomía, sin embargo, en el mayor número de las personas 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

Memoria de Actividades

2025



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.

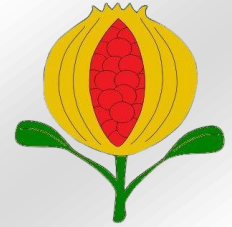
Esta actividad se ha desarrollado durante todo el año tanto telefónica como presencialmente. Además, hemos utilizado todas las redes sociales de las que disponemos para ofrecer información sobre recursos sociales, económicos y laborales. A través de la trabajadora social de la entidad se informa, orienta 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.

Memoria de Actividades

2025



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.....

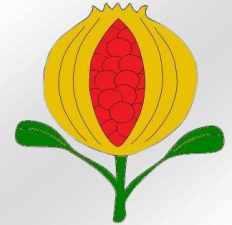
Desde el área social además de ofrecer información y asesoramiento también se organizan actividades que favorezcan el apoyo mutuo y la cohesión del grupo, ya que es muy importante para el paciente ver que no está solo frente a una enfermedad que le va a acompañar para siempre en su vida y que ha de mantener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

- **A**tención individual: 65 personas presencialmente y 98 telefónicamente.
- **C**ertificados grado de discapacidad: 35
- **T**arjeta junta 65: 29
- **T**eleasistencia: 9
- **L**ey de dependencia: 5
- **T**arjeta corazón (convenio 061)
- **R**euniones organismos públicos o privados (presencial o telemáticamente): 15
- **D**erivaciones a enfermería: 28
- **D**erivaciones Cardiología: 78
- **D**erivaciones Psicóloga: 35

Memoria de Actividades 2025



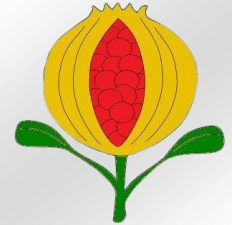
- **D**erivación programa OVI (oficina de vida independiente): 2
- **M**esas informativas: día internacional de la Prevención del Riesgo Cardiovascular (14 de marzo de 2023). Día Mundial del Corazón (29 de septiembre de 2023). Día de las personas con discapacidad-1 de diciembre. Feria de asociaciones: lugar de encuentro, enriquecimiento e intercambio de experiencias – 7 de junio.

INDICADORES DE RESULTADO

DENOMINACIÓN DEL INDICADOR	VALOR ESTIMADO DEL INDICADOR
<p>Control de las actividades de la vida diaria.</p> <p>Control y toma de constantes pre y post entrenamiento.</p> <p>Control del entrenamiento físico.</p>	El 95% de los y las pacientes han incorporado la actividad física a su vida y la realiza con regularidad.
<p>Test de Belloch para la sintomatología y diagnóstico de depresión.</p> <p>Escala de bienestar psicológico.</p> <p>Patrones de conducta personalidad A y B.</p>	El 50 / 60 % de las personas que son atendidas por los profesionales de psicología han adquirido las herramientas para aceptar la enfermedad.
<p>Proceso de adaptación a los cambios.</p> <p>Adherencia a las recomendaciones sanitarias y tratamiento farmacológico.</p> <p>Grado de involucración del paciente.</p>	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.)
<p>Mantener la actividad física en su vida diaria.</p> <p>Asistencia a las sesiones de rehabilitación.</p> <p>Indice de Katz de independencia de las AVD</p>	El 70% de los y las pacientes han mejorado su puntuación en el Senior Fitness Test.
<p>Patrones de conducta psicosocial.</p> <p>Falta de apoyo social, fobia a la enfermedad.</p> <p>Aspectos motivacionales: motivación del logro, competitividad, afán de superación.</p>	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.
<p>Empoderamiento de la persona afectada en la gestión de la enfermedad.</p> <p>Aumento de la educación sanitaria del paciente como soporte principal de la enfermedad.</p>	El 80% de las personas afectadas de la enfermedad ha adquirido conocimiento sobre la misma para poder gestionarla y la adherencia al tratamiento.

Memoria de Actividades

2025



<p>Control de las actividades básicas de la vida diaria.</p> <p>Control de los factores de riesgo.</p> <p>Toma de decisiones respecto a su estilo de vida.</p>	<p>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.</p>
<p>Afrontamiento de los síntomas y adherencia al tratamiento.</p> <p>Mejora de las habilidades de comunicación.</p> <p>Creación de nuevas metas y objetivos adaptados.</p>	<p>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>
<p>Asistencia a charlas y reunión informativas sobre la enfermedad.</p> <p>Asistencia a programas preventivos.</p> <p>Mayor colaboración y asistencia 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

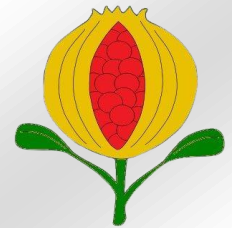
La enfermedad vascular ha dejado de considerarse un problema exclusivamente masculino. Hoy sabemos que afecta a más mujeres que hombres, con diferencias importantes en incidencia, evolución clínica y pronóstico. Sin embargo, durante décadas estas particularidades no fueron suficientemente reconocida ni por la sociedad ni por la comunidad sanitaria, lo que ha perjudicado de manera significativa a la salud cardiovascular femenina.

Históricamente, las mujeres han recibido menos estudios diagnósticos y tratamientos menos intensivos, lo que ha llevado a diagnósticos tardíos y a un peor pronóstico. Además, los síntomas del infarto en mujeres pueden ser diferentes de los de los hombres y suelen ser más difíciles de identificar. Como consecuencia, durante el primer año tras un ataque cardíaco, las mujeres presentan un 50% más de riesgo de mortalidad, y en los seis años posteriores tienen el doble de probabilidad de sufrir un segundo evento cardiovascular. Tras la menopausia, la disminución de estrógenos incrementa aún más el riesgo.

A pesar de ello, las mujeres acceden con menor frecuencia a los programas de rehabilitación cardíaca. Esto se debe tanto a su papel recurrente como cuidadoras y responsables del hogar, que limita su disponibilidad, como a una menor percepción de riesgo. Por todo ello, la Asociación considera fundamental reforzar la concienciación en salud cardiovascular femenina, promoviendo la prevención primaria y secundaria, el reconocimiento precoz de los síntomas y el empoderamiento de las mujeres para el autocuidado.

Memoria de Actividades

2025



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.

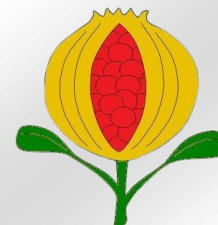
Desde la Asociación se realizan diversas actividades destinadas las mujeres, tanto a pacientes como a cuidadoras para incentivar su participación.

Medidas que se contemplan:

- **La** vicepresidenta 2ª de la asociación es una mujer y, además, cuatro vocalías están ocupadas por mujeres:
 - Enfermería (1)
 - Consejo de la mujer (2)
 - Asesoría médica (1)
 - Vocalía en la Plataforma del Voluntariado de Granada. (1)
- **R**epresentación en el Consejo de la Mujer del Ayuntamiento de Granada (2 vocales).
- **R**ealización de talleres sobre igualdad de género para fomentar la igualdad de oportunidades.
- **A**poyo el desarrollo de iniciativas dentro del movimiento asociativo destinadas a la consecución de la igualdad entre hombres y mujeres.
- **P**uesta en marcha de actividades formativas sobre el feminismo, empoderamiento y liderazgo.
- **P**articipación y colaboración en actos con organizaciones de mujeres y ciudadanía en la lucha contra la violencia de género.
- **P**articipar en las acciones y manifestaciones relacionadas con la violencia de género.
- **S**ensibilización a los usuarios mediante carteles informativos sobre violencia de

Memoria de Actividades

2025



- género.
- **P**articipación en foros, asambleas y debates sobre género e igualdad, organizadas por el Centro de Mujeres de Mariana Pineda.
 - **R**realización de recorridos por espacios femeninos de la ciudad.
 - **A**sistencia a cursos, jornadas y talleres sobre igualdad de género organizados por diferentes organismos: FIM (Ayuntamiento), Instituto de la Mujer (Junta de Andalucía), etc.
 - **O**rganización de reuniones para fomentar la participación activa de las mujeres tanto en actividades como en la toma de decisiones.
 - **O**rganización de actividades dirigidas especialmente a mujeres cuidadoras, como yoga, taichí y talleres de relajación, bajo el lema “Cuidarte para cuidar mejor”.
 - **F**omento del uso de lenguaje no sexista.
 - **P**romoción de la participación y la toma de decisiones de las mujeres dentro de la asociación.
 - **I**mpulso a la democratización de los roles entre mujeres y hombres.
 - **G**arantizar que todos los roles entre mujeres y hombres.
 - **I**nsersión laboral de mujeres en riesgo de exclusión (3 contratadas en distintas franjas de edad)
 - **I**ntegración de los principios del VI Plan Municipal de Igualdad entre hombres y mujeres del Excmo. Ayuntamiento de Granada.

Además, cada año se realiza el taller de suelo pélvico, destinado especialmente a mujeres cuidadoras, aunque está abierto a todas las mujeres interesadas en mejorar su salud y bienestar, como actividad clave para promover su empoderamiento y autocuidado.

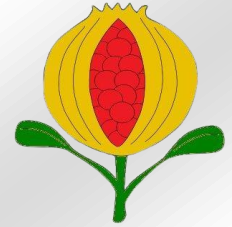


Fdo.: Víctor Francisco Aranda León.
Presidente



Memoria de Actividades

2025



ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

1. Datos personales:

Nombre: _____

Género:

- Masculino
 Femenino

Rol:

- Socio-paciente
 Socio-colaborador
 Familiar/cuidador

2. Calidad de las actividades:

¿Los talleres cumplieron sus expectativas?

- Nada
 Algo
 Mucho

¿El contenido ofrecido fue útil?

- Nada
 Algo
 Mucho

¿Aprendió algo nuevo durante los talleres o actividades?

- Nada
 Algo
 Mucho

3. Profesionalidad del facilitador/a

¿El facilitador/a dominaba los conceptos impartidos?

- Nada
 Algo
 Mucho

¿Transmitió respeto e interés por las asistentes?

- Sí
 No

¿Mostró claridad en las explicaciones?

- Nada
 Algo
 Mucho

4. Desarrollo y organización de los talleres

¿Considera que los talleres estaban bien estructurados (orden, tiempos, actividades)?

- Nada
 Algo
 Mucho

¿Los temas eran adecuados para la población a la que iban dirigidos?

- Nada
 Algo
 Mucho

5. Impacto en los participantes

¿Siente que puede aplicar los conocimientos adquiridos?

- Nada
- Algo
- Mucho

¿Sería capaz de transmitir los conocimientos adquiridos?

- Si
- No

¿Las actividades tuvieron un impacto positivo en su bienestar personal?

- Nada
- Algo
- Mucho

6. Satisfacción general del proyecto

¿Qué puntuación le daría a los talleres en su conjunto?

- Mala
- Mejorable
- Buena
- Muy buena
- Excelente

¿Recomendarías estas actividades a otras personas?

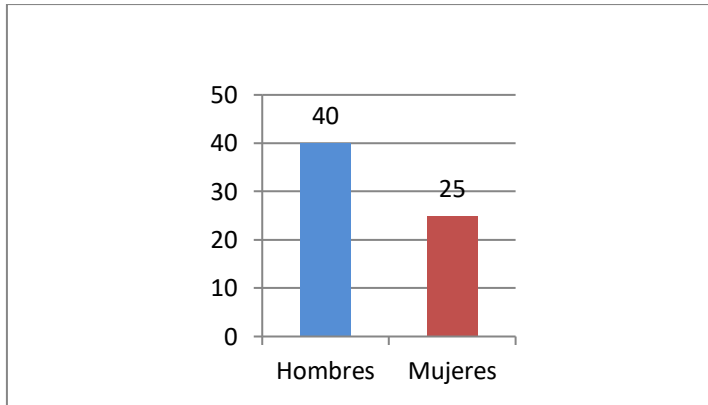
- Si
- No

7. Sugerencias

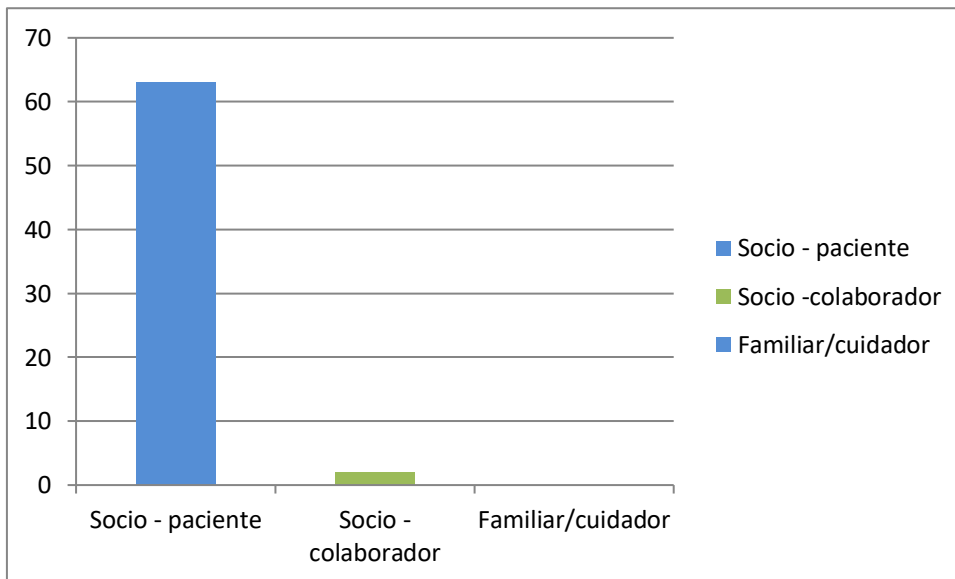
ENCUESTA SATISFACCIÓN

Total de encuestas: 65

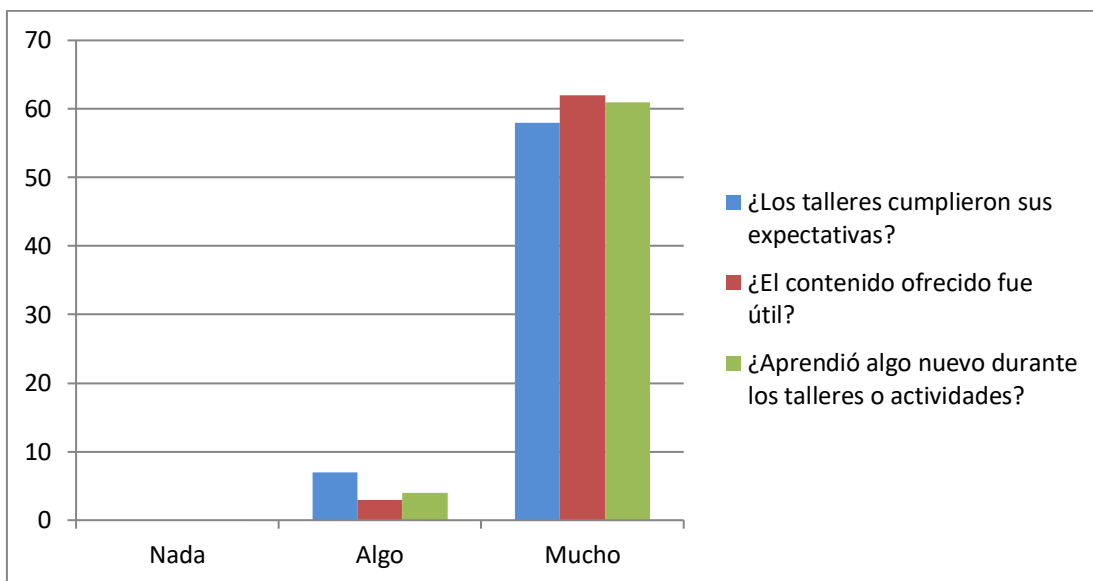
GÉNERO



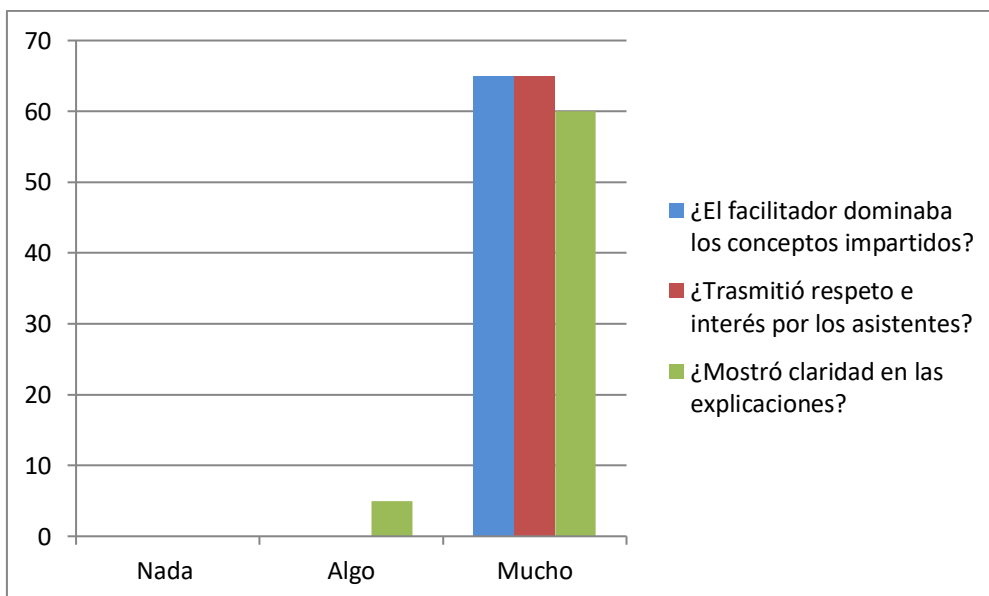
ROL



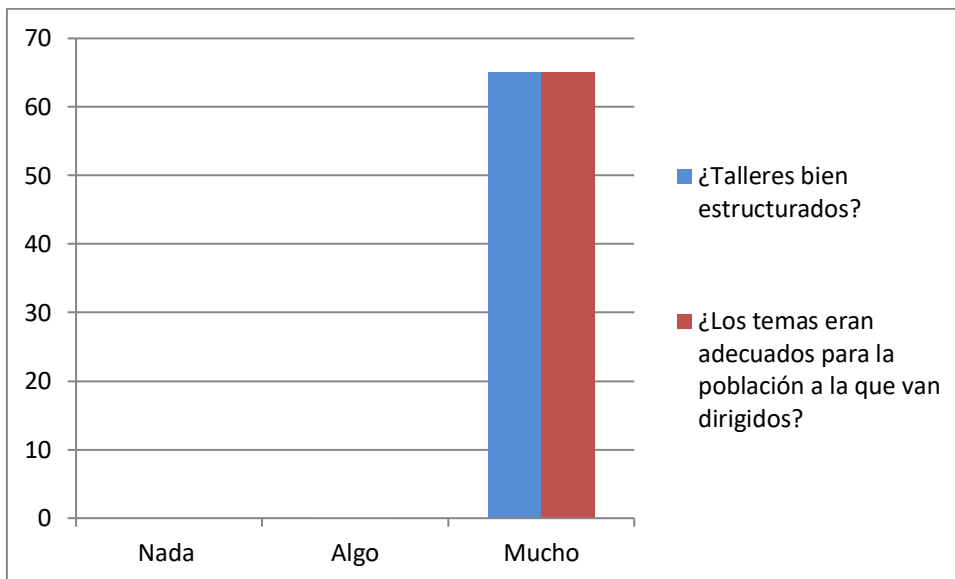
CALIDAD DE LAS ACTIVIDADES



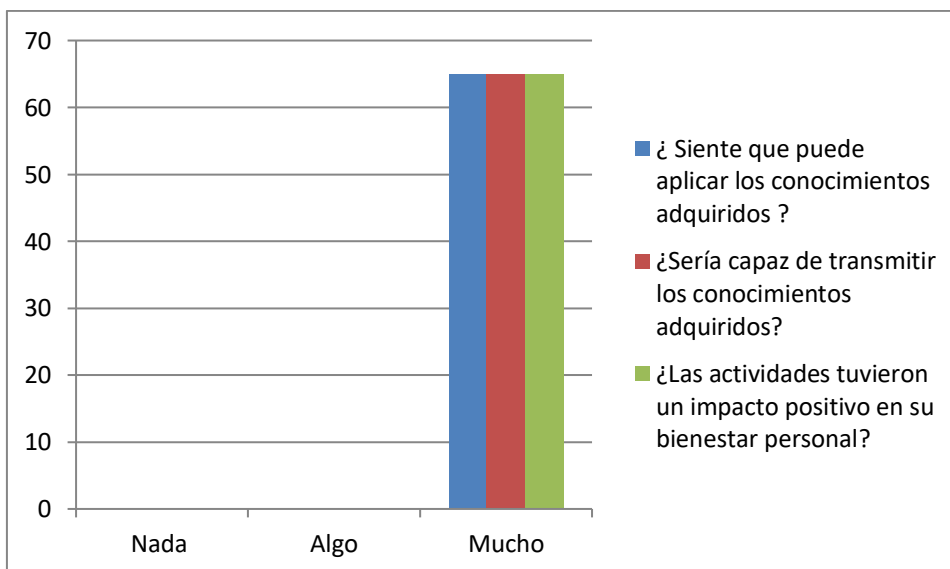
PROFESIONALIDAD DEL FACILITADOR



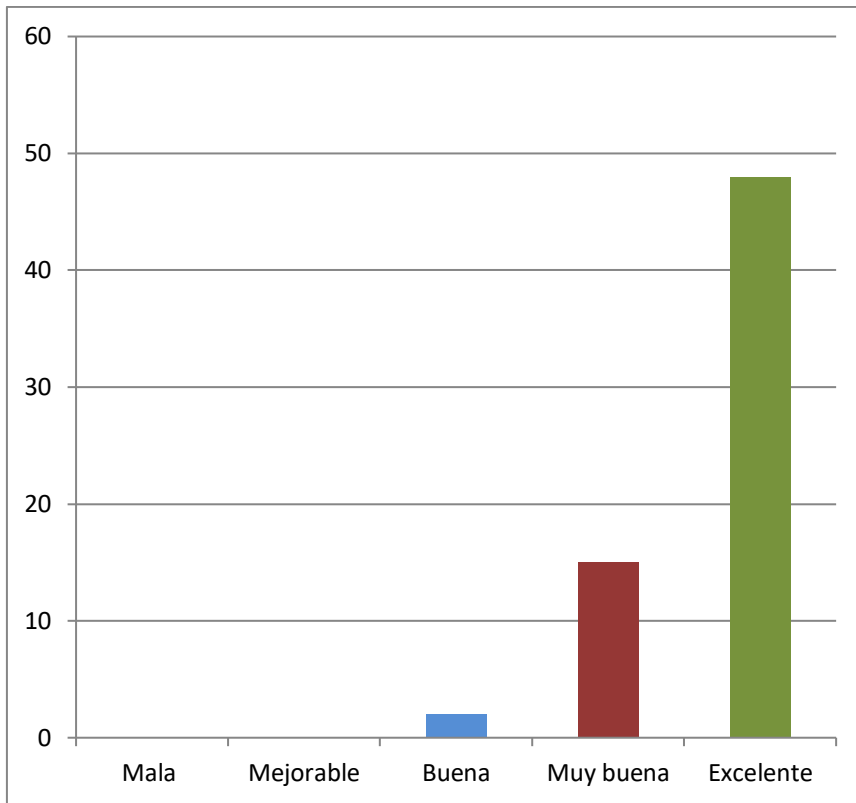
DESARROLLO Y ORGANIZACIÓN DE LOS TALLERES



IMPACTO EN LOS PARTICIPANTES



SATISFACCIÓN GENERAL DEL PROYECTO



¿RECOMENDARÍAS ESTA ACTIVIDAD A OTRAS PERSONAS?

