

## MEMORIA de actividades AGAER 2023

### TALLERES DE BIENESTAR EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO

La charla se impartió en las salas 1 y 2 del edificio Txara I de Intxaurreondo el 2 de marzo de 2023 a cargo de la coach Saioa Garmendia.



### TALLERES DE APOYO PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL

Continuamos con el taller de apoyo psicológico grupal dirigido a los y las socias impartido por la psicóloga Sara Gonzalez Muro. Ha habido un único grupo de apoyo cuya asistencia es libre y sin previo compromiso anual. Se han realizado 12 sesiones con una periodicidad de 2 sesiones al mes de enero a junio.

Como en anteriores ocasiones, se mantuvo una entrevista individual con todas aquellas personas que mostraron interés en participar en los grupos por primera vez.

Han participado un total de 23 personas, 19 mujeres y 4 hombres.

Para la consecución del objetivo era necesario poder lograr en el grupo un clima de confianza y cohesión que les permitiera compartir sus vivencias, experiencias y dificultades. Para ello, fue vital la metodología, que permitía libertad en cuanto al contenido de lo expuesto siempre

desde una escucha sin juicios. La actuación de la profesional que dinamiza el grupo en este caso es importante. La participación de personas que durante el año anterior habían formado parte de los grupos y que conocían la dinámica y entre las que se había generado un clima de confianza, favoreció el mantenimiento de ese clima de confianza y respeto.

Las entrevistas individuales que se realizan antes de participar por primera vez en el grupo también resultaron de vital importancia para generar una relación de confianza con la profesional que iba a facilitarlos.

El objetivo general es RECOGER Y ORIENTAR cómo les ha cambiado la vida a las personas con enfermedades reumáticas.

Así como los objetivos específicos:

1. Tomar conciencia de las consecuencias emocionales de la enfermedad.
2. Conocer las diferentes estrategias de afrontamiento a la nueva situación.
3. Tomar conciencia de la situación personal previa a la enfermedad
4. Factores psíquicos que pueden acompañar a las recaídas o la falta de efectividad del tratamiento. El estrés, la ansiedad...

Durante las doce sesiones grupales, los y las participantes han verbalizado las consecuencias de la enfermedad reumática (objetivo específico 1): dolores físicos; incompreensión médica, social y familiar; dolor fruto de la incertidumbre del futuro de la enfermedad y de los posibles tratamientos.

Ha quedado de manifiesto la importancia que para ellas tiene no solo tomar conciencia de ello, sino de compartir sus vivencias y escuchar las de los demás. Esto además ayuda a ser consciente de lo que cada uno hace ante lo que le ocurre (estrategias de afrontamiento) y poder aprender de los demás (objetivo específico 2).

El compartir, verbalizar y sentirse comprendido es muy importante para una mejor adaptación de las personas a la enfermedad y reducir los niveles de estrés, tan perjudiciales para la enfermedad reumática en particular. El grupo les permite conectar con lo que les angustia y les genera estrés (*objetivo específico 4*) de su día a día, y es el primer paso para poder reducirlos.

El objetivo específico 3, «tomar conciencia de la situación personal previa a la enfermedad» se ha logrado parcialmente. No todas las personas se muestran dispuestas a reflexionar sobre ello, hay necesidades más urgentes en el ahora. Sin embargo, sí que se ha podido reflexionar sobre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad o el estrés que les generan ciertas situaciones del hoy, y conectar con cómo eran sus estrategias de afrontamiento y su reacción emocional antes de la enfermedad. Esto permite tomar conciencia de qué consecuencias son directas de la enfermedad y qué otras consecuencias, estrategias de afrontamiento y/o formas de funcionar tienen que ver más con herramientas propias debido a la historia personal de cada uno.

Es de vital importancia que sea una escucha sin juicio donde así, con la ayuda de la profesional, el grupo pueda acoger las diferentes realidades y estrategias de cada persona, y se puedan analizar las diferentes herramientas de afrontamiento pudiendo entre todos

aportar y aprender. Es por ello, que estamos totalmente implicados tanto en el diseño y la puesta en marcha.

Los voluntarios somos afectados por la enfermedad y somos los encargados de la logística y gestión de los talleres.

La evaluación del proyecto se realiza conjuntamente entre la psicóloga clínica encargada del proyecto y los participantes en este. Esta evaluación se realiza tanto por medio de evaluaciones periódicas, así como por una puesta en común realizada al final de cada taller.

## TALLERES DE MANEJO PSICOEMOCIONAL AL DOLOR CRÓNICO

Los talleres de manejo psicoemocional al dolor crónico se presentaron a través de la charla “Herramientas para la gestión del dolor. Autocuidado” Esta charla se desarrolló en las salas 1 y 2 del edificio Txara I de Intxaurreondo el 10 de octubre de 2023 a cargo de la doctora en psicología Olga Martínez de Lagrán.



Esta charla dio comienzo a los talleres para el manejo psicoemocional al dolor crónico que se han desarrollado de forma quincenal en los locales de Txara I del Barrio de Intxaurreondo. Han tenido una muy buena acogida por parte de los asociados, por lo que se continuará en el año 2024.

Son talleres muy participativos, en los que por medio de diferentes técnicas se trabaja el abordaje del dolor crónico.

## TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NUTRICIÓN

En los talleres y charlas impartidas por la dietista-nutricionista Leire Plazaola se trataron distintos aspectos sobre alimentación que pueden tener una **relación directa con la enfermedad reumática**, como por ejemplo:

- Efectos de los hidratos de carbono presentes en los alimentos sobre el organismo, sabiendo distinguir los azúcares de absorción rápida y lenta, así como identificar los ocultos en ciertos alimentos.
- Taller de cocina para limitar y sustituir el consumo de azúcares y harinas refinadas.
- Alimentación equilibrada en las patologías reumáticas.
- El papel que juega la alimentación en pacientes con menopausia y el rol de las hormonas.
- Digestión de los alimentos: posibles malabsorciones y otros problemas, cómo mejorar la digestibilidad.
- Dietas de moda: pros y contras.
- Alimentación consciente.
- 



## TALLERES DE MEDITACIÓN, YOGA SUAVE Y RESPIRACIÓN



Este año se ha iniciado un nuevo Taller de Yoga y Meditación impartido por Marta Iturriza y Maitane Laespada de la Herrán, una vez a la semana, los lunes de 17:00 a 18:00. Dichas sesiones se pueden seguir online o presencial.

En las sesiones hemos hecho hincapié en la importancia de estar presentes en el cuerpo, observar nuestra mente y mejorar la calidad de nuestra respiración.

Nuestra mente necesita un refugio, especialmente en la actualidad donde constantemente está recibiendo estímulos. La meditación actúa como ese oasis mental, ofreciendo un espacio para el silencio y la calma. Se ha comprobado que la práctica continua de meditación ayuda a reducir el estrés, mejora la concentración y el bienestar emocional y ayuda con el manejo del dolor.

Cada vez está más comprobado científicamente que respiramos como sentimos y sentimos como respiramos. Incidiendo en la respiración, podemos reducir la ansiedad y el malestar. Además, con el día a día estresante nuestro diafragma se tensa y no nos permite respirar de forma calmada. Es por eso que el movimiento es necesario para crear espacio y así respirar mejor. Todo ello promueve una sensación de mayor bienestar y libertad en el propio cuerpo.

Estructura de una sesión tipo:

Cada sesión la comenzamos con un ratito de escritura libre, para hacer consciente el batiburrillo mental con el que llegamos. A continuación, cerramos los ojos, y hacemos un escáner corporal, bajamos a las sensaciones. Encontrando calma y estabilidad en el cuerpo, trabajamos la respiración (diferentes técnicas). Lentamente, llevamos movimiento al cuerpo, articulaciones, estiramientos y hacemos algunas asanas (posturas de yoga). Finalizamos la sesión con una relajación total para dejar nuestro ser en calma.

Las sesiones se desarrollaron los lunes a las tardes, de 17.00 a 18.00h. Cada miércoles, se mandó una meditación grabada para que continuaran la práctica, extendiéndola al día a día.

Material utilizado: esterillas, cojín y manta. Entre sesiones se ha compartido material para meditar en casa.

## TALLERES DE AROMATERAPIA

El 10 de julio se realizó un taller de aromaterapia con Marta Iturriza, sobre aceites esenciales y los distintos beneficios terapéuticos. Los participantes en el taller pudieron preparar sus propios aceites en función de su dolencia. Para poder aplicarlos sobre la piel durante las siguientes semanas.



## TALLERES DE HIDROTERAPIA ASISTIDA CON FISIOTERAPEUTA

Por cuarto año consecutivo se han celebrado en La Perla los talleres de hidroterapia asistidos por una terapeuta especializada.

Esta terapia es tan beneficiosa para la calidad de vida y el dolor de los asociados que ha aumentado la demanda y ha habido que crear un segundo grupo.

La talasocinesiterapia utiliza el agua del mar y otros factores marinos con fines terapéuticos, por lo que es muy beneficiosa para recuperar múltiples afecciones de origen osteoarticular y muscular.

El agua de mar, por la suma de su efecto térmico, de contraste, mecánico y físicoquímico, produce rápidos cambios positivos del estado anímico, estimula el sistema inmunitario, colabora para disminuir la ansiedad, la contractura muscular y el dolor. Asimismo, aumenta la relajación y la movilidad, con mínimo efecto del peso corporal sobre las articulaciones y ayuda a mejorar respiración.

### Objetivo:

- Recuperar movilidad, fuerza y función osteoarticular en personas afectadas por patologías crónicas, artritis reumatoide, artritis psoriásica, espondiloartropatías y demás enfermedades reumáticas.
- Desarrollar y fortalecer la musculatura comprometida.

### El Programa ha incluido:

- Sesiones semanales de ejercicios impartido por el equipo de terapeutas especializados de La Perla en una piscina de agua de mar de uso exclusivo.



### Ejercicios en agua de mar:

- Movimientos corporales y estiramientos dirigidos a solucionar el acortamiento y rigidez muscular, por contractura muscular, disminuyendo el tiempo de rehabilitación con resultados más satisfactorios que la rehabilitación convencional.
- Consejos acerca de hábitos posturales saludables.

### Efectos de la talasoterapia sobre el aparato locomotor:

- Efecto físico: flotación

- Efecto térmico: calor
- Efecto químico: Transmineralización
- “Ambiente balneario”

Sesiones:

- Período: enero a diciembre de 2023

- Frecuencia: 1 día/semana

grupo 1: miércoles 15:30

grupo 2: sábados 12:30

- Nº sesiones: 4 ó 5 al mes

- Duración de la sesión: 50 minutos de ejercicios en piscina de agua de mar + 30 minutos de uso libre de circuito de talasoterapia.

Características:

La asistencia ha sido de 10 personas/mes en cada grupo. Edades entre 42 / 71 años: 19 mujeres + 1 hombre.

### SIODI – ASESORIA JURÍDICA PARA ASOCIADOS

Durante el año 2023 se han realizado 6 consultas vía teléfono de las cuales 4 se han derivado al gabinete jurídico y están en proceso.

El Servicio de Información y Orientación sobre Discapacidad e Incapacidad (SIODI) nace en 2021 como fruto de la colaboración con un gabinete médico-jurídico. Los asociados son atendidos por uno de nuestros voluntarios y resuelve sus dudas sobre discapacidad e incapacidad a través de email y teléfono.

Si es necesario, les deriva al gabinete donde analizan su caso en detalle. Allí les atienden en sus oficinas de Donostia y de Tolosa.

Para nuestro soci@s la primera consulta es totalmente gratuita, ya que es abonada íntegramente por Agaer. Además, los socios pueden obtener un importante descuento en sus honorarios si finalmente necesitan de sus servicios.



## XLIX CONGRESO NACIONAL DE LA SER (SOCIEDAD ESPAÑOLA REUMATOLOGÍA)

Miren Barrio, presidenta de Agaer, asistió al XLIX Congreso Nacional de la SER celebrado en Sevilla del 9 al 12 de mayo.



## TALLER SKINCARE



Participamos en el taller sobre cuidado de la piel para personas con enfermedades reumáticas organizado por la Fundación Española de Reumatología el 29 de mayo. Pudieron asistir a este taller 8 socias, impartido en el Hotel Hesperia de Bilbao.

## JORNADA MUNDIAL DE FISIOTERAPIA

El 8 de septiembre el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco organizó la Jornada Día Mundial de la Fisioterapia con el tema " La artritis una mirada desde las Asociaciones y la fisioterapia"

Miren Barrio, presidenta de Agaer participó con la ponencia: ¿Qué es Agaer Asociación Guipuzcoana de Afectados por Enfermedades Reumáticas?.

Asimismo, Asier Alonso, Responsable del Equipo Terapéutico de La Perla impartió otra ponencia sobre los beneficios de la talasocinesiterapia en personas con enfermedades reumáticas avalado por la experiencia de los grupos de Agaer.



**Día Mundial**  
de la **Fisioterapia**

"La Artritis, una mirada desde las Asociaciones y la Fisioterapia"

¿QUÉ ES LEVAR, LIGA DE ENFERMOS VIZCAÍÑOS DE ARTRITIS REUMATOIDE?  
Ainara Diez

LA IMPORTANCIA DE LA FISIOTERAPIA EN LA ARTRITIS  
Mónica Soria

¿QUÉ ES AGAER, ASOCIACIÓN GUIPUZCOANA DE AFECTADOS POR ENFERMEDADES REUMÁTICAS?  
Miren Barrio

ESFONDOARTRITIS AXIAL, ¿QUÉ ES Y CÓMO PODEMOS AYUDARTE?  
Asier Alonso

¿QUÉ ES ADEAR, ASOCIACIÓN DE ARTRITIS REUMATOIDE Y ESFONDILITIS ANQUILOSANTE DE ÁLAVA?  
Cynthia García

Más información e inscripción 

Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco  
Euskadiko Fisioterapeuten Elkartze Ofiziala

## OCTUBRE, MES DE LA ARTRITIS Y DE LA ESPONDILOARTRITIS

Como todos los años llevamos a cabo la campaña “Octubre, mes de la artritis y espondiloartritis”

### ILUMINACIÓN 1 DE OCTUBRE

- 1 de octubre , con motivo del Día Nacional de la Artritis. se iluminaron de verde las fachadas de edificios institucionales y monumentos de distintos municipios de Gipuzkoa:

Ayuntamiento de Andoain, Plaza de la Bicicleta y Fuente de los Cuatro Caños de Eibar, Ayuntamiento de Errenteria, Ayuntamiento de Irun, Puentes de Amute en Hondarribia, Palacio Barrena de Ordizia y TOPIC de Tolosa



Ayto de Andoain



TOPIC de Tolosa



Ayto de Irun



Puente de Hondarribia



Ayto de Errenteria



Palacio Barrena de Ordizia



Plaza de la Bicicleta de Eibar

## CAMINA Y PEDALEA

El fin de semana del 7 y 8 de octubre se celebró la “IV Carrera Camina y Pedalea por la Artritis y Espondilitis”. Esta carrera solidaria anual está promovida y organizada por la Coordinadora Nacional de Artritis (ConArtritis), junto con AGAER.

En la prueba se podía participar de dos formas:

- Camina por la artritis: categoría destinada a realizar entre 2,5 y 10 kilómetros caminando, en silla de ruedas o corriendo, para apoyar a las personas con artritis reumatoide, artritis psoriásica, artritis idiopática juvenil y espondiloartritis
- Pedalea por la espondiloartritis: categoría destinada a realizar entre 5 y 30 kilómetros en bicicleta (de paseo, carrera, estática, reclinada o pedalier) o en silla de ruedas para apoyar a las personas con espondiloartritis.

Las marcas de cada participante se registraban en una APP.

Como colofón de esta actividad el domingo 8 de octubre AGAER montó una carpa en los Jardines de Alderdi Eder, en frente del Ayto de Donostia para realizar una caminata desde allí hasta el Peine del Viento.

Mientras tanto los pintores de Garabateando Bidasoa pintaron acuarelas y dibujos del entorno, durante toda la mañana. Recuerdos de un bonito día, en el que se acercaron muchas personas para participar y apoyar.

Vídeo: [https://www.instagram.com/reel/CyJaIHVN-6/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/reel/CyJaIHVN-6/?utm_source=ig_web_copy_link)

## IV lasterketa IV carrera

Oinez eta bizikletaz **Camina y pedalea**  
artritis eta espondilitisaren alde **Por la artritis y la espondilitis**

7 eta 8 de  
URRIAK / OCTUBRE

Parte hartu eta oparitu argia, itxaropena eta ikusgaitasuna gaivotasun horrekin bizi diren guztiei



¡Participa y regala luz, esperanza y visibilidad a todas las personas que conviven con esta enfermedad!



URRIAREN 8AN, IGANDEA, 11:30 AN, ALDERDI EDERREN IZANGO DEN  
"Oinez eta bizikletaz ibili" ETORTZERA GONBIDATZEN ZAITUZTEGU

OS INVITAMOS A ACUDIR EL DOMINGO 8 DE OCTUBRE, A LAS 11:30h,  
A ALDERDI EDER A CELEBRAR CON NOSOTROS "Camina y Pedalea"

GAIXOTASUN ERREUMATIKOEN NAZIOARTEKO EGUNA / DÍA INTERNACIONAL DE LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS

# 12

URRIAK  
GAIXOTASUN ERREUMATIKOEN NAZIOARTEKO EGUNA  
OCTUBRE  
DÍA INTERNACIONAL DE LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS



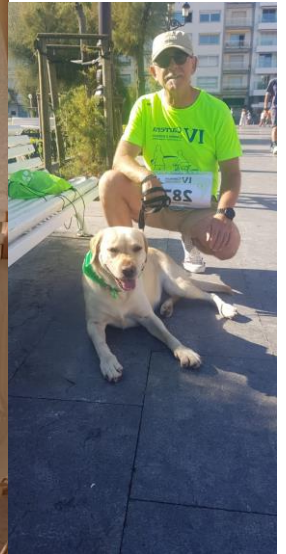
GIPOZKIDA PLAZAN  
**12:30**  
EN LA PLAZA  
GIPOZKIDA

## Berdez etorri Ven de verde

Parte hartu eta oparitu argia, itxaropena eta ikusgaitasuna gaivotasun horrekin bizi diren guztiei  
¡Participa y regala luz, esperanza y visibilidad a todas las personas que conviven con esta enfermedad!







## DÍA INTERNACIONAL DE LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS

El 12 de octubre se celebró el Día Internacional de las Enfermedades Reumáticas. Durante toda la jornada, todos los autobuses de Donostia Dbus llevaron el cartel de la campaña “Ven de verde – Berdez etorri”.

A medio día, nos juntamos unos cuantos socios en la Plaza Gipuzkoa para hacernos una foto en grupo vestidos de verde.



## III CONGRESO DE PERSONAS CON ARTRITIS Y ESPONDILOARTRITIS

El 18 y 19 de octubre asistimos online al III Congreso de Personas con Artritis y Espondiloartritis.

### III Congreso

de personas con artritis y espondilitis

Programa

18 de octubre	19 de octubre
<p><b>17:00</b> Bienvenida</p> <p><b>17:15</b> Primera Mesa de Diálogo <b>Salud y Estética</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milena Gobbo, Psicóloga especialista en enfermedades reumáticas.</li> <li>• Angy Acosta, Médico Especialista en Reumatología Universitario Insular de Gran Canaria.</li> <li>• María Jesús Urrea, persona con Espondiloartritis y blogger de belleza.</li> </ul> <p><b>18:15</b> Segunda Mesa de Diálogo <b>Maternidad/Paternidad con artritis y espondiloartritis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ángel Sánchez Cabeza, Terapeuta Ocupacional Hospital Universitario Fundación Alcorcón.</li> <li>• Delia Reina, jefe del Servicio de Reumatología del Hospital de Sant Joan Despi Moisés Broggi.</li> <li>• Jezzy Soto, Responsable del Área Social y de SAIPAR de ConArtritis.</li> </ul> <p><b>19:30</b> Clausura</p>	<p><b>17:00</b> Bienvenida</p> <p><b>17:15</b> Tercera Mesa de Diálogo <b>Triada: dolor, fatiga, calidad del sueño</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Virginia Nistal, Persona con Artritis idiopática Juvenil.</li> <li>• Juan José Otero Pérez, Vicepresidente ASEARPO.</li> <li>• Dr. Xoán Miguéns, Médico Rehabilitador en el Complejo Hospitalario de Orense y Vocal de la Junta Directiva de la SED.</li> </ul> <p><b>18:15</b> Cuarta Mesa de Diálogo Nueva vida a las articulaciones: <b>prótesis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agustín Chozas Muñoz, Traumatólogo Hospital Universitario Fundación Alcorcón.</li> <li>• Ana Raya, persona con Artritis Idiopática Juvenil.</li> <li>• Fernando Méndez García, Entrenador Personal especializado en pacientes con enfermedades reumáticas.</li> </ul> <p><b>19:30</b> Clausura</p>

Una campaña de OCTUBRE

Colaboradores

Patrocinadores