

¿Cómo lo Hacemos?

Escrito por A finsyfacro



Cómo Trabajamos

Para cubrir las necesidades básicas de nuestros socios se llevan a cabo un proyecto integral y multidisciplinar en pacientes con Fibromialgia y SFC, **adaptados a las necesidades de cada afectado. Para su puesta en marcha** contamos con los siguientes profesionales:

- **Un Equipo de Fisioterapia:** por medio de sesiones de masaje - con puesta de TENS, ultrasonido y lámpara de infrarrojo -, la realización supervisada de tablas de estiramiento y de ejercicios en piscina de agua caliente, mejora de forma importante la movilidad de los enfermos. También imparte seminarios de higiene postural.
- **Un Equipo de Neuropsicólogos y Psicólogos,** que imparte tanto terapia de grupo como terapias individuales, si así lo requiere el enfermo. Destacar de la terapia de grupo que nos enseña a los enfermos a aceptar y quererlos a pesar de nuestra situación, y a ser capaces de hacer comprender lo mejor posible lo que nos ocurre a las personas que nos rodean.
Ver estudios sobre los beneficios de la Terapia Grupal en [FM - pdf](#) y en [SFC](#)
- **Fisioterapeuta experto en dolor y rehabilitación con ejercicio terapéutico:** Sistema de entrenamiento físico y mental cuyos ejercicios fomentan el desarrollo tanto de los principales grupos musculares como de aquellos que normalmente no trabajamos. Favorece la coordinación, la elasticidad, el equilibrio, y la toma de conciencia del propio cuerpo, con el fin de poder no solamente aprender, sino también mantener una postura corporal correcta a largo plazo.
Ver [estudio](#) sobre los beneficios del Pilates en la FM (en inglés)
- Ver video sobre **[Importancia y realidad actual del Ejercicio Terapéutico en Fibromialgia](#)**

- **Un profesor de Tai-Chi:** el Tai-Chi es una técnica china conocida por la conciencia, lentitud, serenidad y armonía de las secuencias de movimientos que realizan sus practicantes. Adaptando cada clase a las capacidades físicas de los enfermos, ayuda a mejorar la movilidad.
- Ver [estudio](#) sobre los beneficios del Tai Chi en la FM (en inglés)
- **Una maestra de Yoga:** el Yoga es una técnica china que favorece la relajación.
- Ver estudio sobre los beneficios del Yoga en la [FM](#) y en el [SFC](#) (en inglés)
- También contamos con profesionales médicos **Reumatólogos, Nutricionistas y Expertos en Rehabilitación,** que nos aportan su experiencia e información dando charlas y coloquios.

Además AFINSYFACRO cuenta con

- **Una Trabajadora Social:** que por una parte trabaja en la planificación, gestión y ejecución de proyectos y prestaciones destinadas a la Asociación, pero por otro, también ayuda mediante los diversos recursos sociales a normalizar lo más posible la situación del afectado.
- **Asesoría jurídica,** en respuesta al aumento de la demanda de asesoramiento en lo referente a la vida laboral y la invalidez. Más concretamente, a los problemas derivados de bajas laborales y el reconocimiento de minusvalías.

• Nuestros Objetivos

El objetivo principal que AFINSYFACRO persigue con la ayuda de estos profesionales, es el de mejorar la calidad de vida de los enfermos. Esta labor implica:

- **Apoyar** a los afectados y su entorno.
- **Informar, orientar y sensibilizar** a enfermos y familiares de la situación en la que se encuentran.
- **Ayudar al enfermo a sobrellevar su estado.**
- **Conseguir que cada afectado sea sujeto activo en su proceso rehabilitador, capaz de enfrentarse a su enfermedad desde una evaluación positiva y eficiente,** y nunca de una manera desesperanzadora e impotente.
- **Promover hábitos saludables** que puedan contribuir a tener una mejor calidad de vida.
- **Promover el contacto y las relaciones** interpersonales **entre** asociados: compartiendo con otras **personas con la misma dolencia** experiencias de vida, se persigue combatir la incomprensión que se suele generar en el ámbito familiar, laboral y sanitario.
 - Para ello se realizan todo tipo de actividades([enlace](#)) y talleres([enlace](#)), y se organizan tanto seminarios sobre temas de interés para el enfermo, como salidas con finalidad puramente recreativa.

- **Recopilar y difundir** entre los asociados toda la **información** obtenida sobre los síntomas, tratamientos y avances en las investigaciones sobre la FM y el SFC.
- **Dar a conocer** a las familias de los afectados, y la sociedad en general, **esta enfermedad** y los problemas que conlleva, de modo que les sea menos complicado llegar a comprender al enfermo.
- **Colaborar con la investigación médica** en todo lo que atañe a estas enfermedades (origen, sintomatología, consecuencias físicas y psíquicas, tratamientos, etc.).
- Defender los Derechos Constitucionales de los asociados afectados como los de cualquier otro enfermo.

En la actualidad somos la Junta Directiva y sus Colaboradores, bajo la asesoría de nuestra Trabajadora Social, los encargados de la gestión y administración de todo lo que concierne a la Asociación, así como de poner personalmente toda la información al alcance de los socios. Puesto que AFINSYFACRO es una organización sin ánimo de lucro, tanto los miembros de la Junta Directiva como sus Colaboradores, realizamos nuestra labor a modo de voluntariado.

El rodaje económico de la Asociación lo hacen posible:

- Las **Subvenciones públicas**, concretamente del Ayuntamiento de Móstoles. En la actualidad Afinsyfacro tiene un convenio con el Ayuntamiento de este municipio, por medio del cual éste le cede un local como Sede de la Asociación, donde realizar sus reuniones y actividades. También autoriza en casos puntuales el uso del Salón de Actos de la C.C.Villa de Móstoles y de la Vía Pública del municipio.
- Las **Subvenciones de entidades privadas**
- La Venta de Lotería de Navidad...
- Las Cuotas de las socias/os y familiares colaboradores (47 y 25 € anuales respectivamente)
- **Otros**

[Vídeo sobre AFINSYFACRO](#), realizado por el Excmo Ayto de Móstoles, y en el que se resume de una manera muy fiel la labor de nuestra Asociación.

Creado el 23/03/2009

Última actualización el 26/06/2019