



Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia

MEMORIA ACTIVIDADES 2023

DATOS DE LA ENTIDAD

ASOCIACIÓN DE PACIENTES CARDIACOS DE GRANADA Y PROVINCIA
C/ Félix Rodríguez de la Fuente Nº 18, Bajo
C.P.18006-Granada
C.I.F. G-18550327
Tlf. 958082868

RESPONSABLES DE LA ENTIDAD

D. Víctor Francisco Aranda León - Presidente.
D. Manuel Samaniego Sorroche - Vicepresidente.
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.

DENOMINACIÓN Y NATURALEZA

Se constituye en Granada la asociación denominada “ASOCIACIÓN DE PACIENTES CARDIACOS DE GRANADA Y SU PROVINCIA” (ASPACGRAP), sin ánimo de lucro, al amparo de la Ley 191/1964, de 24 de diciembre reguladora de las Asociaciones. La Asociación se rige por lo dispuesto en los artículos 22 y 51 de la Constitución Española, del 22 de Marzo, reguladora del Derecho de Asociación, y demás normativas que le sean de aplicación. El régimen de la Asociación se determina por lo dispuesto en sus Estatutos, adaptados a la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del Derecho de la Asociación, en cumplimiento de la Disposición Transitoria Primera de la misma, por acuerdo de la Asamblea General celebrada el 16 de enero de 2006.

PERSONALIDAD Y CAPACIDAD

La Asociación constituida tiene personalidad jurídica propia y plena capacidad de obrar, pudiendo realizar, en consecuencia, todos aquellos actos que sean necesarios para el cumplimiento de la finalidad para la que ha sido creada, con sujeción a lo establecido en el ordenamiento jurídico.

DOMICILIO

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

ÁMBITO DE ACTUACIÓN

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

COLECTIVO AL QUE VA DIRIGIDA

La Asociación se fundó para atender a los pacientes cardíacos de Granada y la Provincia y a sus familias (personas infartadas, trasplantadas, cardiopatías congénitas, La entidad cuenta con 507 pacientes.

Mujeres: 141

Hombres: 360

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

Niños: 7

Niñas: 5

OBJETIVOS

Objetivo General

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

Objetivos Específicos

- Mejorar la capacidad física del paciente.
- Realizar el entrenamiento físico adecuado y supervisado para mejorar la capacidad físico estabilizar la enfermedad y disminuir futuros eventos coronarios.
- Hacer un seguimiento de los factores de riesgo: tensión arterial, peso, actividad física y frecuencia cardíaca.
- Evaluar los hábitos nutricionales del paciente y controlar el peso cada quince días.
- Estimular y motivar a la persona afectada hacia un estilo de vida saludable.
- Reducir eventos cardiovasculares así como la morbilidad y la mortalidad.
- Evitar posibles recaídas mejorando la eficiencia del corazón, la distribución de la sangre periférica y su entorno, tolerancia al estrés, la resistencia, la fuerza.

- A nivel psicológico procurar acciones para afrontar la enfermedad y los posibles cambios en la vida del paciente y la familia, organizando grupos de autoayuda y atención individual.
- Procurar acciones de ayuda mutua entre pacientes cardíacos, que refuercen el necesario apoyo social.
- Ofrecer terapias de grupo y sesiones de relajación que ayuden a gestionar la competencia de la persona afectada ante las diferentes situaciones familiares, laborales y sociales.
- Conocer el estado de depresión y estrés del paciente para poder ofrecer las herramientas necesarias para su control
- Implicar al paciente en todo lo referente a su enfermedad, autocuidados, habilidades sociales y capacidad de autoayuda.
- Ofrecer la ayuda necesaria para que la persona afectada sea autónoma en la toma de decisiones sobre su enfermedad y los protocolos a seguir.
- Favorecer el autocuidado del paciente a través de sesiones de información y sensibilización.
- Ofrecer a través de jornadas, charlas, conferencias, la correcta información a pacientes y familia para entender la enfermedad y afrontarla con conocimiento.
- Mantener una estrecha colaboración en todo lo que sea pertinente con la Agencia Andaluza del Voluntariado y con cualquier otra Institución similar.
- Emitir publicaciones ya sean en formato tríptico o, en forma de revista, dando a conocer al paciente 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.

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 HLA 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 de la misma, al igual que el peso que se registra quincenalmente aconsejando sobre el riesgo que supone la obesidad en los pacientes cardíacos.

Se controla la frecuencia cardíaca antes, durante y después del entrenamiento 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 coronario, consiguiendo de esta forma la reinserción social y laboral del enfermo cardíaco 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: la adherencia al tratamiento tanto farmacológico como físico.

Beneficios de la Rehabilitación Cardíaca (Fase III):

- Tratamiento poco invasivo.
- No existen efectos indeseables.
- Tratamiento coste-efectivo.
- Tratamiento multidisciplinar.
- Efectividad en el cambio de estilos de vida del paciente.
- Fomento de la relación médico-terapeuta-paciente.
- Fomento del conocimiento de la enfermedad.
- Fomento de la comunicación entre pacientes.
- Mejora de la autonomía y autoconfianza.

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

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

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

CRONOGRAMA

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

Durante el año 2023 se han atendido en la rehabilitación cardíaca a 113 pacientes, de los que 18 han sido nuevos pacientes que acuden en días alternos a la entidad a realizar la rehabilitación cardíaca. Así pues hay dos turnos: lunes y miércoles y martes y jueves y un turno los martes y jueves por la tarde.

Siempre que el tiempo lo permite las sesiones de Rehabilitación Cardíaca se realizan en el campo de deportes cedido por el Ayuntamiento de Granada que se encuentra ubicado justo enfrente de la Asociación.



En el programa de Rehabilitación Cardíaca se hace un seguimiento del paciente durante el ejercicio, empezando por la toma de la tensión que se anota en una gráfica de la que se lleva un control. En la imagen nuestra fisio toma la tensión durante su visita a la sede a la concejala de Derechos Sociales del ayuntamiento de Granada Nuria Gutiérrez Medina.



La Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada es la única entidad de toda la provincia que realiza el programa de Rehabilitación Cardíaca (Fase III) tal como se hace en el Hospital Clínico San Cecilio (Fase II), siguiendo los mismos protocolos, de ahí que deriven a los pacientes a continuar con esta fase de mantenimiento para conseguir la adherencia al tratamiento y a todo lo aprendido durante el tiempo que han permanecido en el hospital.

2- Programa de Rehabilitación Psicológica

Los factores psicológicos también constituyen un riesgo importante y hay que tenerlos en cuenta ya que contribuyen de manera significativa al origen, evolución y pronóstico de las enfermedades cardiovasculares. El apoyo psicológico es otro de los pilares de la intervención en el/la paciente Cardíaco/a, ya que las situaciones de depresión y de miedo e inseguridad que se generan postinfarto aumentan el riesgo de recaída.

El programa psicológico persigue la normalización de la situación psicológica del/la paciente, reduciendo el estrés que produce la adhesión a los tratamientos y a su nueva situación, ya que deberá cambiar hábitos de vida en cuanto a ejercicio, alimentación y situación laboral se refiere. La importancia del apoyo familiar es fundamental en este periodo, así como la información sobre la enfermedad y los cambios de vida.

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

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



Participantes del programa de Rehabilitación Psicológica.

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.

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

- Servicio de acogida a familias: toma de contacto por la Trabajadora Social de la asociación. Contacto con otras familias afectadas intercambio de información y experiencias. Solicitud de información sobre médicos y hospitales. Información sobre derechos laborales/sociales. Se han atendido a un total de
- Proyecto de Apoyo Psicológico: programas de ayuda mutua (pacientes/familiares). Programa de intervención individualizada, previa cita el psicólogo o psicóloga ha atendido a pacientes que han requerido de esta intervención, tanto presencial como telefónicamente. Un total de 14 personas han sido intervenidas.
- Sesiones grupales gestionadas por la Clínica de Desarrollo Infantil del Sur con la que la entidad tiene un convenio de colaboración: se ha realizado un taller sobre desarrollo emocional en el que se trató de responder, desde una visión de intervención, a las condiciones de malestar, dificultad y discapacidad que presentan los niños y niñas afectados/as por cardiopatías congénitas, tanto en el entorno social como familiar, promocionando una red de apoyo para la integración y la evolución de la persona. Acudieron 5 niños y 1 niña.
- Sesiones grupales para padres y madres de niños/as con cardiopatías.

Talleres con niños y padres impartidos por Raúl Zaranda, psicólogo Sanitario.





Quando el primer latido es diferente

**Taller de Autoestima
(dirigido a adolescentes)**

Viernes 17 de marzo de 18:30 a 19:30 h.
Edad de 14 a 18 años
Dirigido por:



Raúl Zaranda
 psicólogo sanitario

F PSEU@RODRIGUEZGRANADA T PSEU@RODRIGUEZGRANADA
 958 98 22 66 607 50 83 64

ASOCIACION PACIENTES CARDIACOS
 C/ FELIX RODRIGUEZ DE LA FUENTE, 18 - BAJO
 C.P: 18006 GRANADA





Quando el primer latido es diferente

**Taller de Apoyo psicológico
(orientado a madres y padres)**

Viernes 17 de marzo de 19:30 a 20:30 h.
Dirigido por:



Raúl Zaranda
 psicólogo sanitario

F PSEU@RODRIGUEZGRANADA T PSEU@RODRIGUEZGRANADA
 958 98 22 66 607 50 83 64

ASOCIACION PACIENTES CARDIACOS
 C/ FELIX RODRIGUEZ DE LA FUENTE, 18 - BAJO
 C.P: 18006 GRANADA

3.- INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

● TALLER DE RCP

Protección civil es un servicio municipal del Ayuntamiento de Granada dirigida a la prevención y protección de las personas y de los bienes ante situaciones de emergencia, en especial, en aquellas calificadas como de grave riesgo, catástrofes o calamidad pública. Su finalidad es evitar daños, rescatar y proteger a las personas y velar por la seguridad ciudadana en casos de emergencia. Voluntarios y voluntarias de este cuerpo especial acudieron a la entidad para enseñar a pacientes y familiares como actuar ante determinadas situaciones de emergencia. Enero de 2023. Asistieron 24 personas.



● TALLER DE SVB Y DEA

Se realizó un curso de Soporte Vital Básico (SVB) y uso de desfibrilador externo autorizado (DEA) adaptado a la pandemia por covid19. Todos los años realizamos un curso en el que participa un paciente por turno, ya que debido a las patologías de nuestros usuarios es necesario esta formación. Día 24/04/2023 con una duración de 4 horas con una asistencia de 10 personas.



● DÍA DE LA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

Se realizó una jornada de formación e información por parte de los y las profesionales de cardiología del Hospital Universitario Virgen de las Nieves (HUVN) que fue inaugurada por la gerente del hospital M^a Angeles García Rescalvo, Después de la jornada informativa en la que cardiólogos de las diferentes especialidades hicieron sus ponencias, se realizó una sesión de Rehabilitación Cardíaca en la explanada del Hospital dirigida por la fisioterapeuta de la Asociación.

Esta sesión sirvió para dar visibilidad de la importancia de hacer ejercicio físico para fortalecer nuestro corazón y así evitar una recaída.

La rehabilitación cardíaca permite al paciente que la realiza poder realizar las actividades básicas de la vida diaria Al finalizar la misma los asistentes disfrutaron de un desayuno cardiosaludable (fruta y agua), que la empresa Coviran proporcionó.



14 DE MARZO

DÍA EUROPEO DE LA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

JORNADA DE PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR EN EL HOSPITAL UNIVERSITARIO VIRGEN DE LAS NIEVES 6ª planta del Edificio de Gobierno del Hospital Virgen de las Nieves.

09:00 horas Presentación "Día de la Prevención Cardiovascular".
Dr. Eduardo Molina Navarro, Jefe de Servicio de Cardiología HUVN.

09:15 horas Papel de las Unidades de Rehabilitación Cardíaca en la prevención cardiovascular.
Dra. Mireiam Jiménez Fernández, Cardióloga Unidad Rehabilitación Cardíaca.
Dr. Ricardo Rivera López, Cardiólogo Unidad Rehabilitación Cardíaca.

09:30 horas Hábitos de vida cardiosaludables y adherencia al tratamiento farmacológico.
Mercedes Rodríguez Morán, Enfermera Unidad Rehabilitación Cardíaca.

09:45 horas Importancia de la actividad física... ¡avanzando toda la vida!.
Dra. Irene Fernández, Médico Rehabilitadora Unidad Rehabilitación Cardíaca.
Yolanda Archón, Fisioterapeuta Unidad Rehabilitación Cardíaca.

10:15 horas Insuficiencia cardíaca y prevención cardiovascular.
Dr. Francisco Bermúdez, Cardiólogo Unidad Insuficiencia Cardíaca.
Dra. Laura Jordán, Cardióloga Unidad Insuficiencia Cardíaca.
Dra. Silvia López, Cardióloga Unidad Insuficiencia Cardíaca.

10:30 horas Cardiopatías congénitas: también es importante cuidarlas.
Dra. Inés Uribe Morán, Cardióloga Unidad Cardiopatías Congénitas.
Dra. María García Orts, Cardióloga Unidad Cardiopatías Congénitas.

11:00 horas Sesión de ejercicio físico.
Frente a la puerta principal del Hospital Virgen de las Nieves, Fisioterapeutas Hospital y Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada.

12:30 horas Stand informativo para pacientes: Hall del Hospital Virgen de las Nieves, Pacientes de la Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Facultativos y pacientes del Hospital.




- **TALLER DE FISIOTERAPIA**

Dentro de las actividades de prevención y sensibilización se impartieron dos talleres en el centro de actividades de mayores de Armilla. Promocionando un envejecimiento activo.



- **Taller de Promoción de la Salud**

A través de un convenio con la Facultad de Ciencias de la Salud los/las alumnos/as impartieron un taller que además de didáctico fue participativo preparando platos cardiosaludables.



● **FERIA DE ASOCIACIONES ORGANIZADA POR EL AYUNTAMIENTO DE GRANADA.**



En esta feria la asociación colabora con una mesa y realiza una sesión de rehabilitación cardíaca dirigida por la fisioterapeuta de la entidad. Se celebra en el mes de junio.

● **DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN**

El día 29 de Septiembre se celebra el día mundial del Corazón en el que junto con el Hospital Clínico San Cecilio se celebra una jornada en la que se incluyen charlas, desayuno cardiosaludable y una sesión de Rehabilitación Cardíaca en la que participan profesionales y pacientes del Hospital y de la Asociación.

III JORNADAS DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN
PIENSA EN TU CORAZÓN

PROGRAMA

JARDINES
9:30. Ejercicio al aire libre:
 Dirigido por Carmen Valdivieso y Pilar Moreno
 Fisioterapeutas
 -> Cymkana deportiva
 Por los jardines del Hospital
 «Clase de Zumba»
 Sofía Orozco

10:30. Desayuno Cardiosaludable. Recomendaciones de vida saludables
 María Fernández, M^a Teresa Molina y Rosa Alonso
 Enfermeras de Cardiología

SALA MULTIUSOS
11:30. Experiencia de pacientes:
Fermina Luis Molina
 Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia (ASPMCOGRAD)
Rafael Torres Pérez
 Paciente Rehabilitación Cardíaca

11:50. Abordaje del tabaco
Andrea M^a Mendoza Barrios
 MRS de Neurología

12:10. Afrontamiento y motivación positiva frente a la Enfermedad Cardíaca
Alberto J. Ruiz Maresca
 Psicólogo Clínico

Jueves, 28 de septiembre de 9:30 a 12:30 horas

Sala Multiusos del Hospital Clínico San Cecilio

HOSPITAL UNIVERSITARIO CLÍNICO SAN CECILIO

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN



- **JORNADAS DE SALUD CENTRO DE SALUD DE ARMILLA**

Con el lema “DESPUÉS DE UN SUSTO ¡CUÍDAME! ¡CUÍDATE!” el presidente de la Asociación, Víctor, junto con dos pacientes impartieron una charla sobre como cuidar nuestro corazón después de sufrir un infarto.



Nuestros compañeros cuentan qué les ocurrió, como vivieron su episodio (infarto, operación...) y como cuidan su corazón después de la enfermedad.



● JORNADAS CARDIOLÓGICAS

Uno de los objetivos de la asociación es informar a los pacientes, familiares y resto de la sociedad sobre los factores de riesgo de la enfermedad cardíaca, como controlarlos y modificarlos en el caso que sean modificables. Durante las jornadas profesionales de los diferentes Hospitales de Granada realizan sus ponencias para poner en la mesa los diferentes protocolos y tratamientos a la vez que se crea un acercamiento entre paciente y facultativo en el que el intercambio de preguntas y respuestas establece una relación más cercana.

MESA DE INAUGURACIÓN Y ENTREGA DEL PREMIO SOR JOSEFINA CASTRO VIZOSO A LA PERSONA VOLUNTARIA

Este año el premio recayó sobre Rosa M.^a Matilla Royo, vicepresidenta desde el año 2018 a 2022 y vocal del Consejo Municipal de la Mujer, además de vicepresidenta de la Plataforma del Voluntariado hasta 2023 y fue entregado por el Delegado de Salud D. Indalecio Sánchez Montesinos.



DÍPTICO DE LAS XV JORNADAS CARDIOLÓGICAS



Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada
C/ Félix Rodríguez de la Fuente, 18 - 18006 Granada
958 082 808 - 053 844 190
www.vivirconcorazon.com





Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia

XV JORNADAS CARDIOLÓGICAS
9-10 NOVIEMBRE 2023

Colegio de Médicos de Granada
Calle Andrés Segovia, 53



Miembro de:
FARCA
Federación Andaluza de Rehabilitados Cardíacos

XV JORNADAS CARDIOLÓGICAS

9 NOVIEMBRE 2023

9:00 INAUGURACIÓN
Victor Aranda León - Presidente Asoc. Pacientes Cardíacos
José Luis Martí García - Cardiólogo de la Asoc. Pacientes Cardíacos de Granada
Indalecio Sánchez Montesinos García - Delegado Territorial de Salud y Consumo en Granada
Amparo Arribas Martín - Concejal de Política Social, Familia, Discapacidad y Mayores

9:15 Reconocimiento a su labor como voluntaria a nuestra ex vicepresidenta Rosa M^a Matilla Royo

9:30 LA PREVENCIÓN PRIMARIA CORONARIA
José Luis Martí García - Es Jefe de Cardiología del H.U. San Cecilio

10:15 HÁBITOS DE VIDA TRAS LA REHABILITACIÓN, ¿RESISTIMOS O RECAEMOS?
Miguel Jiménez Fernández - Cardiólogo de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del H.U. Virgen de las Nieves

11:00 PAUSA PARA EL CAFÉ

11:30 BENEFICIO DEL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO DEL PACIENTE CARDIOPATA
Pablo Talaño Fitos - Cardiólogo y Coordinador de la Unidad de Prevención y Rehabilitación Cardíaca del H.U. San Cecilio

12:15 REHABILITACIÓN PSICOLÓGICA EN EL EVENTO CARDIACO
Alberto J. Ruiz Navarro - Psicólogo adjunto a la Unidad de Rehabilitación Cardíaca del H.U. San Cecilio

9 NOVIEMBRE 2023

15:00 QUIERE A TU CORAZÓN: EL PAPEL DE LA FARMACIA
M^a Isabel Porres Usaña - Vicepresidenta del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Granada

18:00 INAUGURACIÓN SESIÓN PEQUEÑOS CORAZONES
Victor Aranda León - Presidente Asoc. Pacientes Cardíacos
Rosa Gracón Perálto - Vicepresidenta Asoc. Pacientes Cardíacos y Representante de Pequeños Corazones

18:15 MI CARDIOPATÍA CONGÉNITA CUANDO YA NO SOY UN/A NIÑO/A
Inés Uribe Morales - Cardiólogo de la Unidad de Cardiopatías Congénitas del H.U. Virgen de las Nieves

19:00 HÁBITOS Y CONDUCTAS DE SALUD EN ADOLESCENTES CON CARDIOPATÍA CONGÉNITA, ¿UN RETO?
Raúl Sánchez Aranda - Psicólogo sanitario

19:45 INFORMACIÓN SOBRE PEQUEÑOS CORAZONES A NUEVAS FAMILIAS

19:55 CLAUSURA XV JORNADAS CARDIOLÓGICAS

10 NOVIEMBRE 2023

17:30 XII MARCHA CARDIOSALUDABLE
Itinerario: Punto de encuentro y salida en Plaza del Carmen, Calle Salamanca, Plaza Bili-Rombla, Plaza Pescadería, Plaza de la Trinidad, Calle Alhóndiga, Puerta Real, Fuente de los Batallas, Carrera de la Virgen, Fuente de las Granadas.

Vivirás más y mejor.

PUNTO DE AVITUALLAMIENTO DURANTE LA MARCHA CARDIOSALUDABLE.

Nuestro agradecimiento al Ayuntamiento de Granada por cedernos un espacio para esta celebración para promocionar una alimentación sana.



MARCHA CARDIOSALUDABLE

Todos los años como clausura de las Jornadas Cardíacas se celebra una marcha cardiosaludable para concienciar a la población sobre la necesidad de hacer ejercicio físico para mejorar la calidad de vida y prevenir la enfermedad cardiovascular.



● III FERIA DEL VOLUNTARIADO EN COLABORACIÓN CON “GRANADA SOCIAL” Y EL C.F.I. REINA ISABEL.

Como cada año nuestra asociación colabora en este evento cuyo objetivo es llevar el movimiento asociativo a los jóvenes y que conozcan otros campos donde pueden desarrollar su vida laboral en un futuro, además de conocer otros recursos con los que cuenta la ciudad.



● FERIA DE ASOCIACIONES DÍA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Como cada año el Ayuntamiento de Granada organiza la Feria de Asociaciones con motivo del día de las personas con Discapacidad para dar visibilidad este colectivo y a las entidades que trabajan para mejorar su calidad de vida. Este año tuvo lugar en el Polideportivo Bola de Oro. Nuestra entidad participó con una mesa informativa y una sesión de Rehabilitación Cardíaca dirigida por nuestra fisioterapeuta.



4.-ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

1.-Yoga

El yoga es una disciplina que combate el stress, practicándolo con regularidad se obtiene una relajación física y mental y ayuda a mejorar la salud y aumentar la calidad de vida.

- **Reduce el riesgo de ataque cardiaco.**
- **Es compatible con la frecuencia cardiaca sana:** Gracias al manejo de la [respiración](#), se logra un manejo de [ritmo cardiaco](#) saludable.
- **Mantiene estable la presión arterial:** por lo que disminuye el uso de fármacos para el control de este padecimiento.
- **Reduce el ritmo cardiaco irregular:** Disminuye los episodios de [arritmia](#) cardiaca, la cual genera los accidentes **cerebrovasculares**. También, disminuye los síntomas de [ansiedad](#) y [depresión](#).
- **Mejora la calidad de vida de pacientes con insuficiencia cardiaca:** La disciplina mejora la resistencia cardiovascular y reduce la [inflamación](#) del **corazón**.

Las sesiones de yoga se imparten por una profesional (Mac Crew Group S.L.) que ha diseñado un programa específico y adaptado al tipo de alumnado con el que se trabaja.

- Duración del taller: 9 meses.
- Horario: Viernes de 10 a 11:30 horas.
- Lugar donde se imparte: Asociación de Pacientes Cardíacos de Granada y Provincia.
- Número de alumnos: 14 personas.
-

A través de Facebook y la página web se mandaron enlaces para seguir los talleres telemáticamente. Se recomendó a los pacientes continuar con esta actividad para controlar las situaciones de estrés y ansiedad que el confinamiento y el miedo provocó.



5.- Taller de Suelo Pélvico.

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



**TALLER
SUELO
PÉLVICO
GRATUÍTO**

**DESTINADO A MUJERES DE CUALQUIER EDAD
(no hace falta ser socia)**

**SE HARÁ EN 2 SESIONES
(NO SE REPITE EL CONTENIDO)**
1º SESIÓN: 24/11/2023 - 12:00 H
2º SESIÓN: 01/12/2023 - 12:00 H

**LUGAR: Asociación de Pacientes
Cardíacos de Granada**

**INSCRÍBETE POR TELÉFONO
O WHATSAPP
958 08 28 68 - 653 84 41 90**



Taller de Danza.

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



Taller Danzas del Mundo

Impartido por: Mario Hernández Hervás
1 Hora Semanal
Precio: 20 euros/mes

Horario:
MARTES
18:30H - 19:30H

Viaja a través de las danzas, músicas y el folclore de los diferentes lugares del mundo, mejorando tu salud física y emocional de una forma lúdica.

Asociación de Pacientes Cardiacos de Granada y Provincia
C/ Félix Rodríguez De la Fuente, 18
18006 Granada
Tfños: 958 082 868 - 653 844 190



SENDERISMO

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

RUTA DE SENDERISMO SIERRA DE HUETOR
SANTILLAN

13 de Febrero 2023

HORA DE SALIDA: 10:15h desde Calle Capitán Moreno
DURACIÓN: 4 HORAS
DISTANCIA: 12,77 KM.
LLEGADA: Cueva del Chapiz.

Se recomienda llevar ropa y calzado cómodo.
Bocadillos, fruta, frutos secos según cada uno considere.
Importante: **AGUA**



31 DE MARZO
SENDERISMO
SIERRA DE HUETOR

Ruta:
1) Plaza Fuentecillas (Parada de bus)
2) Nacimiento Río Darro
3) Fuente de la Teja
4) Cueva de las Mármolas
5) Mirador

Punto de Encuentro:
Parada Bus: Calle Capitán Moreno (GRANADA) a las 8:15 H
SALIDA: 8:30 H

Vuelta:
16:10 Último autobús!!

Dificultad Media

▶ 14 KM | DURACIÓN APROXIMADA 6H
▶ LLEVAR COMIDA, AGUA, PROTECCIÓN SOLAR, ROPA DEPORTIVA





DOMINGO
7 MAYO

SALIDA: 8:30 H EN LA SEDE
DURACIÓN: 10 KM / 3 H APROX
DIFICULTAD BAJA

TRANSPORTE EN VEHICULO PROPIO, PARA AQUELLOS QUE NO DISPONGAN DE EL, HABRÁ 3 COCHES DISPUESTOS A OFRECER PLAZA.

ES NECESARIO
INSCRIBIRSE

Llevar comida, agua,
protección solar y ropa
deportiva



PROYECTO 8 CIMAS

El proyecto 8 Cimas de Andalucía está organizado por la Escuela de Pacientes, perteneciente a la Escuela Andaluza de Salud Pública de la Consejería de Salud y Consumo. Bajo el lema que la enfermedad no sea tu techo arranca este proyecto en el que enfermos crónicos coronaran los 8 picos más altos de Andalucía. Entre estos pacientes habrá uno con un infarto de miocardio representando a la Asociación.

12 Mayo
12:30

Salón de Actos de la ONCE

Presentación documental "Ocho Provincias -Ocho Cimas".

Presenta:
Las Asociaciones de Pacientes y la Escuela de Pacientes de la EASP

Colaboran:

ACTO CULTURAL Y DE OCIO

Las actividades culturales, la música, el teatro alivian el dolor, la ansiedad y la depresión, además de reducir la frecuencia cardíaca, disminuye la presión arterial y los niveles de cortisol. Produce placer y aumenta los niveles de serotonina y endorfinas en la sangre. La Fundación de La Rural nos cedió su salón de actos donde pudimos disfrutar de una momentos muy agradables escuchando al Coro NUR y de risas y diversión con el grupo de teatro FOREVER.

Actuación del Coro Proyecto NUR y del cuarteto FOREVER.



OPTIMIZACIÓN Y EFICIENCIA DE LOS RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES NECESARIOS PARA LA EJECUCIÓN Y DESARROLLO DE LAS ACTUACIONES.

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

RECURSOS

Humanos

Remunerados:

- Fisioterapeuta: encargada de impartir la Rehabilitación Cardíaca (III Fase).
- Trabajadora social: recursos sociales, económicos tanto a nivel individual como institucional. Información y asesoramiento. Talleres. Grupos de Autoayuda.
- Coordinación con organismos públicos y privados. Coordinación voluntariado. Elaboración de proyectos y subvenciones, seguimiento de los mismos.
- Administrativa: información usuarios, contabilidad, admisión nuevos socios, mantenimiento, labores administrativas en general.

Voluntarios:

- Médico: 2 médicos son los encargados de revisar a los nuevos pacientes y tomar la decisión de su incorporación a la III Fase de Rehabilitación Cardíaca.
- Enfermero/a: un enfermero y una enfermera se ocupan de controlar a los pacientes durante la realización de la Rehabilitación Cardíaca, tomando pesos, tensiones, constantes, etc, incluso atendiendo al paciente que lo necesite. También realiza electrocardiogramas cuando los cardiólogos remiten a algún paciente.
- Psicólogo/a: un psicólogo y una psicóloga ofrecen la atención oportuna, bien a nivel grupal o individual.

Materiales

- Gimnasio: dotado con bicicletas, cintas, elíptica, pesas, colchonetas, tensiómetro, pulsómetro, peso, desfibrilador, proyector.
- Sala de relajación.
- Consulta de Cardiología, equipada con camilla, biombo, electrocardiógrafo, etc.
- Oficina, con ordenadores, fotocopiadora, impresoras, trituradora, archivadores.
- Vestuarios señoras y caballeros.
- Aseos señoras, caballeros y minusválidos.
- Sala de relajación.

IMPACTO DE GÉNERO

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

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

Los síntomas de ataque cardíaco en las mujeres pueden ser diferentes de los que presentan los hombres y son, en general, más graves en las mujeres que en los hombres.

En el primer año después de un ataque cardíaco, las mujeres tienen una probabilidad un 50% mayor de morir que los hombres y en los primeros seis años después de un ataque cardíaco una probabilidad casi dos veces mayor de sufrir un segundo ataque.

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

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

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

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

La creencia popular de que la enfermedad cardiovascular es cosa de hombres, hace que en ocasiones las mujeres confundan los síntomas de éste 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 hay cuatro vocalías ocupadas por mujeres: enfermería, consejo de la mujer (2), asesoría médica y una vocalía en la Plataforma del Voluntariado de Granada.
- Tenemos representación en el Consejo de la Mujer del Ayuntamiento de Granada (2 vocales).
- Se realizan talleres sobre igualdad de género para fomentar la igualdad de Oportunidades.
- Apoyar el desarrollo de iniciativas en nuestro movimiento asociativo para la consecución de la igualdad entre hombres y mujeres.
- Realización de acciones que formativas sobre el feminismo, empoderamiento y liderazgo.
- Celebración con las organizaciones de mujeres y ciudadanos que participan activamente en la lucha contra la violencia de género.
- Participar en las acciones y manifestaciones sobre la violencia de género.
- Sensibilizar a los usuarios sobre la violencia de género a través de carteles informativos.
- Participación en los foros, asambleas, debates sobre género e igualdad entre hombres y mujeres, organizadas por el Centro de Mujeres de Mariana Pineda.
- Recorrido por los espacios femeninos de la ciudad.
- Se acude a cursos, jornadas y talleres sobre igualdad de género organizados por diferentes organismos: FIM (Ayuntamiento), Instituto de la mujer (Junta de Andalucía), etc.
- Se hacen reuniones para fomentar la participación de las mujeres tanto en actividades como en la toma de decisiones.
- Se organizan actividades como yoga o taichí para las mujeres cuidadoras: “Hay que proporcionar un buen cuidado a la cuidadora”. Taller para cuidadoras: “Tienes que cuidarte para cuidar mejor”. Talleres de relajación.
- Fomento del lenguaje no sexista.
- Fomentar la participación y toma de decisiones de las mujeres en la asociación.
- Democratizar los roles entre mujeres y hombres.
- Conseguir que todos los y las usuarios sean valorados/as en su dignidad de igual manera.
- Empleo: 3 mujeres con franjas de edades en riesgo de exclusión.
- En general se contemplan los principios del V Plan Municipal de Igualdad entre hombres y mujeres del Excmo. Ayuntamiento de Granada.

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

RESULTADOS OBTENIDOS Y CUANTIFICADOS.

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

Resultados obtenidos en las diferentes actividades:

1. Actividad de Rehabilitación Cardíaca:

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

Número de Pacientes que acuden a la realizar la actividad de Rehabilitación: 128 pacientes, 90 hombres y 38 mujeres repartidos en dos turnos de lunes y miércoles y martes y jueves en horario de 9:00 a 13:00 horas por la mañana y 17:00 18:00 por la tarde.

Frecuencia: 2 sesiones /semana.

Duración: 75 minutos.

RESULTADOS OBTENIDOS:

El 95% de los pacientes conoce los factores de riesgo modificables de la enfermedad cardiovascular así como las estrategias para su manejo.

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

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

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

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

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

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

El 70% de los pacientes ha mejorado su puntuación en el Senior Fitness Test.

La media de asistencia a la rehabilitación es del 85% siendo octubre y junio los meses 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 hasta el 50% que ha conseguido gestionar la expresión de ira y el 40% los niveles de hostilidad.

Controlar los aspectos perjudiciales del Patrón de conducta A y tipo D se ha conseguido en torno a 50-60%. Los patrones de conducta son más difíciles de cambiar.

Favorecer el afecto positivo (aumentar las experiencias de emociones de disfrute y placer): este objetivo se ha conseguido en un 100%

Favorecer la adherencia a las medidas de prevención o rehabilitación: en torno al 60%. La adherencia a hábitos y estilo de vida saludable pasa por distintas fases, el éxito en instaurar un comportamiento saludable no asegura que se vaya a mantener, este objetivo se ha conseguido en un 95% de las personas que acuden a la sede gracias a la actividad de rehabilitación cardíaca, las charlas de nutrición así como la atención individualizada por parte del nutricionista.

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

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

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

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

Esta actividad se ha desarrollado durante todo el año tanto telefónica como presencialmente. Además hemos utilizado todas las redes sociales de las que disponemos para ofrecer información sobre recursos sociales, económicos y laborales. A través de la trabajadora social de la entidad se informa, orienta y asesora a las personas afectadas sobre los recursos de que dispone el paciente una vez ha sido dado de alta y derivado a la entidad. Normalmente la persona afectada viene con bastante desinformación sobre temas laborales, sociales y nutricionales, además del miedo a padecer un nuevo evento. La mayoría tiene más de un factor de riesgo que ha contribuido a que se produzca el IAM (infarto agudo de miocardio), pero hay otras muchas personas que no entienden por qué les ha ocurrido a ellos si cuidaban la alimentación, no eran hipertensos, practicaban ejercicio físico y no tenían ningún factor de riesgo de los llamados claramente reconocibles. El problema es que hoy en día llevamos una vida con demasiado estrés y no somos conscientes de ello, estamos acostumbrados a ir corriendo a todos sitios y no nos tomamos tiempo para nosotros y realizar aquellas actividades que nos proporcionan placer y tranquilidad.

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

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

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

Acciones realizadas desde el área social:

- Informativa: o fase de acogida, en la que se informa al paciente sobre la actividad que se realiza y se deriva, en su caso al cardiólogo de la entidad.
- Orientación y asesoramiento: una vez que el paciente se incorpora en la entidad se realiza una intervención individual en la que se toman sus datos y se le abre el expediente. Se orienta sobre los diferentes recursos a los que pueden acceder tales como centros de valoración, centros de inserción laboral o cualquier otro organismo tanto público como privado según la necesidad detectada.
- Gestión de ayudas económicas y sociales así como tramitación de solicitudes del grado de discapacidad, pensiones no contributivas, pensiones por discapacidad y todos aquellos trámites que vayan ligados a lo anteriormente mencionado (reclamaciones, solicitud de revisión...).
- Promoción y desarrollo del voluntariado para apoyar a enfermos y familiares, así como campañas de información y sensibilización.
- Atención individual: 65 personas presencialmente y 98 telefónicamente.
- Certificados grado de discapacidad: 35

- Tarjeta junta 65: 29
- Teleasistencia: 9
- Ley de dependencia: 5
- Tarjeta corazón (convenio 061):
- Reuniones organismos públicos o privados (presencial o telemáticamente):15
- Derivaciones a enfermería: 28
- Derivaciones Cardiología: 78
- Derivaciones Psicóloga: 35
- Derivación programa OVI (oficina de vida independiente): 2
- Mesas informativas: día internacional de la Prevención del Riesgo Cardiovascular (14 de Marzo de 2023). Día Mundial del Corazón (29 de Septiembre de 2023). Día de las personas con discapacidad-1 de Diciembre. Feria de asociaciones: lugar de encuentro, enriquecimiento e intercambio de experiencias – 7 de junio.

INDICADORES DE RESULTADO

DENOMINACIÓN DEL INDICADOR	VALOR ESTIMADO DEL INDICADOR
Control de las actividades de la vida diaria Control y toma de constantes pre y post entrenamiento. Control del entrenamiento físico.	El 95% de los y las pacientes ha incorporado la actividad física a su vida y la realiza con regularidad.
Test de Belloch para la sintomatología y diagnóstico de depresión. Escala de bienestar psicológico. Patrones de conducta personalidad A y B.	El 50/60% de las personas que son atendidas por los profesionales de psicología han adquirido las herramientas para aceptar la enfermedad.
Proceso de adaptación a los cambios. Adherencia a las recomendaciones sanitarias y tratamiento farmacológico. Grado de involucración del paciente.	El 70% de las personas afectadas de la entidad consiguen la adherencia a hábitos y estilos de vida saludable para controlar los factores de riesgo (hipertensión, obesidad, diabetes, colesterol..)
Mantener la actividad física en su vida diaria. Asistencia a las sesiones de rehabilitación. Índice de Katz de independencia de las AVD	El 70% de los y las pacientes han mejorado su puntuación en el Senio Fitness Test.
Patrones de conducta psicosocial. Falta de apoyo social, fobia a la enfermedad. Aspectos motivacionales: motivación del logro, competitividad, afán de superación.	El 80% de las personas tratadas han conseguido controlar el miedo y la ansiedad. El 50% consiguen gestionar la ira y los niveles de hostilidad que les causa la frustración de haber sufrido el infarto.
Empoderamiento de la persona afectada en la gestión de la enfermedad. Aumento de la educación sanitaria del paciente como soporte principal de la enfermedad.	El 80% de las personas afectadas de la enfermedad ha adquirido conocimiento sobre la misma para poder gestionarla y la adherencia al tratamiento.

Control de las actividades básicas de la vida diaria. Control de los factores de riesgo. Toma de decisiones respecto a su estilo de vida.	El 85% de las personas que se inscriben en la entidad acuden con regularidad a la rehabilitación cardíaca consiguiendo tener una vida activa basada en hábitos de vida saludables.
Afrontamiento de los síntomas y adherencia al tratamiento. Mejora de las habilidades de comunicación. Creación de nuevas metas y objetivos adaptados.	El 85% de las personas que acuden a la entidad han aprendido a controlar los factores de riesgo y se ha integrado en el grupo con el objetivo de normalizar las relaciones socio-familiares.
Asistencia a charlas y reunión informativas sobre la enfermedad. Asistencia a programas preventivos. Mayor colaboración y asistencia actividades.	El 60% de las personas afectadas de la entidad acuden a charlas de prevención, nutrición y a los talleres que se realizan.

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

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

Humanos

Remunerados:

- Fisioterapeuta: encargada de impartir la Rehabilitación Cardíaca (III Fase).
- Trabajadora social: recursos sociales, económicos tanto a nivel individual como institucional. Información y asesoramiento. Talleres. Grupos de Autoayuda.
- Coordinación con organismos públicos y privados. Coordinación voluntariado. Elaboración de proyectos y subvenciones, seguimiento de los mismos.
- Administrativa: información usuarios, contabilidad, admisión nuevos socios, mantenimiento, labores administrativas en general.

Voluntarios:

- Médico: 2 médicos son los encargados de revisar a los nuevos pacientes y tomar la decisión de su incorporación a la III Fase de Rehabilitación Cardíaca.
- Enfermero/a: un enfermero y una enfermera se ocupan de controlar a los pacientes durante la realización de la Rehabilitación Cardíaca, tomando pesos, tensiones, constantes, etc, incluso atendiendo al paciente que lo necesite. También realiza electrocardiogramas cuando los cardiólogos remiten a algún paciente.
- Psicólogo/a: un psicólogo y una psicóloga ofrecen la atención oportuna, bien a nivel grupal o individual.

Materiales

- Gimnasio: dotado con bicicletas, cintas, elíptica, pesas, colchonetas, tensiómetro, pulsómetro, peso, desfibrilador, proyector.
- Sala de relajación.
- Consulta de Cardiología, equipada con camilla, biombo, electrocardiógrafo, etc.
- Oficina, con ordenadores, fotocopidora, impresoras, trituradora, archivadores.
- Vestuarios señoras y caballeros.
- Aseos señoras, caballeros y minusválidos.
- Sala de relajación.

IMPACTO DE GÉNERO

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

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

Los síntomas de ataque cardíaco en las mujeres pueden ser diferentes de los que presentan los hombres y son, en general, más graves en las mujeres que en los hombres.

En el primer año después de un ataque cardíaco, las mujeres tienen una probabilidad un 50% mayor de morir que los hombres y en los primeros seis años después de un ataque cardíaco una probabilidad casi dos veces mayor de sufrir un segundo ataque.

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

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

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

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

La creencia popular de que la enfermedad cardiovascular es cosa de hombres, hace que en ocasiones las mujeres confundan los síntomas de éste 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 hay cuatro vocalías ocupadas por mujeres: enfermería, consejo de la mujer (2), asesoría médica y una vocalía en la Plataforma del Voluntariado de Granada.
- Tenemos representación en el Consejo de la Mujer del Ayuntamiento de Granada (2 vocales).
- Se realizan talleres sobre igualdad de género para fomentar la igualdad de Oportunidades.
- Apoyar el desarrollo de iniciativas en nuestro movimiento asociativo para la consecución de la igualdad entre hombres y mujeres.
- Realización de acciones que formativas sobre el feminismo, empoderamiento y liderazgo.
- Celebración con las organizaciones de mujeres y ciudadanos que participan activamente en la lucha contra la violencia de género.
- Participar en las acciones y manifestaciones sobre la violencia de género.
- Sensibilizar a los usuarios sobre la violencia de género a través de carteles informativos.
- Participación en los foros, asambleas, debates sobre género e igualdad entre hombres y mujeres, organizadas por el Centro de Mujeres de Mariana Pineda.
- Recorrido por los espacios femeninos de la ciudad.
- Se acude a cursos, jornadas y talleres sobre igualdad de género organizados por diferentes organismos: FIM (Ayuntamiento), Instituto de la mujer (Junta de Andalucía), etc.
- Se hacen reuniones para fomentar la participación de las mujeres tanto en actividades como en la toma de decisiones.
- Se organizan actividades como yoga o taichí para las mujeres cuidadoras: “Hay que proporcionar un buen cuidado a la cuidadora”. Taller para cuidadoras: “Tienes que cuidarte para cuidar mejor”. Talleres de relajación.
- Fomento del lenguaje no sexista.
- Fomentar la participación y toma de decisiones de las mujeres en la asociación.
- Democratizar los roles entre mujeres y hombres.
- Conseguir que todos los y las usuarios sean valorados/as en su dignidad de igual manera.
- Empleo: 3 mujeres con franjas de edades en riesgo de exclusión.
- En general se contemplan los principios del V Plan Municipal de Igualdad entre hombres y mujeres del Excmo. Ayuntamiento de Granada.

Granada a 12 de Febrero de 2024



Fdo.: Víctor Francisco Aranda León.
Presidente.