



2025

Memoria Anual

Asociación Provincial de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga
Crónica y Sensibilidad Química Múltiple de Jaén.



ÍNDICE

SALUDA DE LA PRESIDENTA.....	1
FINES Y OBJETIVOS.....	2
ACTIVIDADES ASOCIATIVAS.....	8
ACTIVIDADES DIVULGATIVAS.....	14
ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS Y/O REHABILITADORAS.....	29
ACTIVIDADES FORMATIVAS.....	65
ACTIVIDADES LÚDICAS.....	75
ACTIVIDADES COLABORATIVAS.....	84
ACTIVIDADES ESTATUTARIAS.....	95
ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN.....	96
RELACIONES INSTITUCIONALES.....	99
ENLACES RELATIVOS A AFIXA.....	112

SALUDA DE LA PRESIDENTA

Queridos/as socios/as:

Como presidenta de AFIXA, Asociación Provincial de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple de Jaén, me corresponde hacer balance de este ejercicio 2025.

En esta memoria de actividades se da cuenta de todas y cada una de las actividades, tareas y eventos que hemos celebrado en el ejercicio 2025, para concienciar a la población de nuestra realidad y para seguir trabajando en la línea de nuestros fines y objetivos debidamente reseñados en los estatutos de AFIXA.

Agradecer al equipo técnico el trabajo realizado con la empatía, cariño y respeto hacia nuestro colectivo. Este año 2025 ha sido un año inquieto en proyectos y eventos.

Hemos podido retomar actividades que se quedaron en 'stand-by' a consecuencia del COVID-19, como por ejemplo, las Escuelas de pacientes, formación especializada del equipo técnico y un largo etcétera que podréis ver y leer en la presente memoria.

Seguimos perteneciendo a la Coalición Nacional, CONFESQ, la cual se centra actualmente en dar a conocer todas las enfermedades que nos ocupan y visibilizar a nuestra asociación a nivel nacional y europeo.

En lo que respecta al ámbito local, destacamos nuestra presencia como entidad miembro de la Junta Directiva de la Red Provincial de Voluntariado de Jaén (LIENZOS), que trabaja por impulsar el movimiento voluntario. Subrayamos el papel de las personas voluntarias, quienes proporcionan su apoyo y colaboración a nuestro colectivo.

Esperamos que la lectura concienzuda y atenta de nuestra memoria os sea grata y, que podáis disfrutar y experimentar cómo desde AFIXA hemos vivido todos y cada uno de los momentos que se refieren y que también los podáis hacer vuestros. Como siempre, recibimos vuestras propuestas de mejora y os damos las gracias, no sólo por estar ahí sino por participar y haceros visibles.

Recibid un cordial saludo y agradecimiento.

Ana Colmenero Moral

FINES Y OBJETIVOS

- AFIXA es una entidad sin ánimo de lucro, que con el objetivo de lograr una mejora en la calidad de vida de los afectados por Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple y sus familiares, trabaja por la difusión y conocimiento de estas patologías, además de apoyar y potenciar todos los aspectos relativos a estas enfermedades, como avances en estudios de investigación, así como la mejora de los aspectos sociales, psicológicos y jurídicos que afecten a este colectivo de enfermos.
- Constituida en diciembre de 2003 en Jaén capital, con la idea por parte de un conjunto de afectados de suplir el vacío institucional que la Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple sufre en nuestro país. Pionera a nivel provincial, uno de los retos en la creación de esta familia, ha sido y es, el de consolidar e implementar sus servicios en toda la provincia para llegar a la máxima población posible, satisfaciendo así sus necesidades de una manera integral.
- Actualmente, la Asociación está compuesta por 735 socios y 13 Delegaciones, siendo la mayoría de sus asociados mujeres con edades comprendidas entre los 18 y 81 años y con perfiles profesionales y personales muy divergentes entre sí.

La Asociación se encuentra inscrita en:

- Registro de Asociaciones de la Consejería de Justicia y Administración Pública de la Junta de Andalucía con el N.º 3328.
- Registro de Entidades, Servicios y Centros de Servicios Sociales, de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía con el N.º AS. E/5169.

La Asociación forma parte de diversos organismos sociales, como son:

- CONFESQ: Coalición Nacional de FM, SFC, SQM y EHS.
- FEJIDIF (Federación Provincial de Asociaciones de personas con Discapacidad Física y Orgánica de Jaén).
- CONFEDERACIÓN NACIONAL DE FIBROMIALGIA.

- FUNDACIÓN DE AFECTADOS DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA (FUNDACIÓN FF).
- ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA (EASP).
- CONFEDERACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE ANDALUCÍA (CODISA).
- RED PROVINCIAL DE VOLUNTARIADO DE JAÉN (RED LIENZOS).

El ámbito de actuación es provincial y entre sus objetivos y actividades destacan las siguientes:

- Ser objeto reivindicativo e interlocutor, estableciendo diálogos con las diversas instituciones que tengan competencia en el tema, para así promover y defender los derechos e intereses de las personas afectadas de FM, SFC y SSQM.
- Fomentar la información, conocimiento y sensibilización sobre la FM, SFC y SSQM, involucrando a todos los agentes sociales y a la población en general.
- Dar a conocer, sensibilizar y denunciar la situación de desamparo, sanitario, jurídico y social de las personas afectadas de estas patologías, de manera que se pueda lograr pleno reconocimiento y normalización de estas enfermedades, planteando líneas de asesoramiento y apoyo para la elaboración de planes de igualdad, incluyendo en el baremo de discapacidad las de origen orgánico.
- Potenciar y difundir una imagen positiva de las personas afectadas de FM, SFC y SSQM, protegiéndolos del agravio comparativo, desprotección jurídica y conflictividad que sufren estos enfermos, que sobrepasa los derechos básicos de acceso de salud, reconocidos por la Constitución Española.
- Fomentar y apoyar la investigación de estas patologías que permita avances en la etiopatogenia, tratamiento y pruebas diagnósticas que redunden en el mejor conocimiento y manejo de estas enfermedades.
- Cooperar con la Administración Pública y el sector sanitario, ofreciendo información y asesoramiento acerca de las reivindicaciones y actividades de la organización.
- Fomentar la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad, impulsando la elaboración de protocolos de evaluación de incapacidades que

desarrollen medidas de acción positiva que garanticen la igualdad de oportunidades de los enfermos en general y en especial, de las mujeres con discapacidad debida a la FM, SFC y SSQM y mujeres víctimas de violencia de género.

- Formación, promoción y sensibilización del voluntariado con el propósito de ayudar a servir en positivo de referencia a enfermos de FM, SFC y SSQM que se encuentran en situación de exclusión y vulnerabilidad en los aspectos que conlleva la afectación de estas patologías.

- Apoyar el asociacionismo y la unidad entre los afectados, para una mejor defensa de las condiciones de vida, su participación activa en los determinantes de su salud, fomento de la educación ambiental, desarrollando comportamientos sostenibles mediante un uso racional y solidario de los recursos, la promoción de actividades terapéuticas, de relaciones sociales, artísticas, culturales y todas aquellas herramientas que sean útiles para la recuperación de capacidades perdidas y mantenimiento de las ya existentes.

- Corregir las relaciones de género tradicionales que perpetúan roles androcéntricos especialmente en las mujeres con FM, SFC y SSQM. Atender las necesidades sanitarias de estas mujeres también en el ámbito rural.

- Promover y alentar la participación de AFIXA en todos aquellos organismos públicos y privados de ámbito autonómico, estatal o internacional que de modo directo o indirecto puedan contribuir a los fines de AFIXA o redundar beneficio en las personas afectadas de FM, SFC y SSQM.

- Contribuir a la promoción de la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, así como la promoción de la participación y presencia de las mujeres en la vida política, económica, cultural y social.

ÓRGANOS DE GOBIERNO

Los Órganos de Gobierno de AFIXA podemos diferenciarlos en dos: Asamblea General y Junta Directiva.

➤ ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

Por acuerdo de la Junta Directiva celebrada el día 25 de abril de 2025, se convoca el día 09 de junio de 2025, a las 16.30 horas en 1ª convocatoria y a las 17.00h en 2ª

convocatoria, de forma presencial en el salón de actos del edificio de Magisterio de la Universidad de Jaén, sita C/ Virgen de la Cabeza, Jaén, para la celebración de la Asamblea.

Con el siguiente orden del día:

1. Lectura y aprobación, si procede, del Acta de la Asamblea General Ordinaria Anterior.
2. Lectura y aprobación, si procede, del Estado de Cuentas del ejercicio anterior.
3. Lectura y aprobación, si procede, de la Memoria de Actividades del ejercicio anterior.
4. Plan de las Actividades y Proyectos previstos para el presente ejercicio 2025.
5. Sugerencias, ruegos y preguntas.

➤ JUNTA DIRECTIVA

Es el órgano representativo y ejecutivo de la Asociación, encargándose de gestionar y representar los intereses de la misma, de acuerdo con las disposiciones y directivas de la Asamblea General. Marca las directrices para el desarrollo de las actividades y proyectos, aprueba propuestas, proyectos y nuevas incorporaciones, velando por el cumplimiento de los fines de la asociación, coordinando, impulsando y ejecutando las decisiones adoptadas.

La Junta Directiva actual, cuyo mandato es de 2024-2028 está integrada por:

- Presidencia: Ana María Colmenero Moral
- Secretaría: Carmen M.^a Molina Hergueta
- Tesorería: Martín Pérez de Tudela Ortega
- Vocal: M.^a del Carmen Rueda Cañuelo
- Vocal: Heliadora Morales Guardia
- Vocal: Manuela Ruiz Castro
- Vocal: Ana María Muñoz de la Cámara
- Vocal: Dolores María Segura Vargas
- Vocal: Obdulia García Quesada
- Vocal: María Álvarez Aguilera
- Vocal: M.^a Ángeles Carrasco Butrón
- Vocal: Ángeles Gil Moreno

- Vocal: Juana María Lara Beteta
- Vocal: Magdalena Zafra Anguita
- Vocal: Francisca del Puerto Guerrero

ACTIVIDADES ASOCIATIVAS

✚ ACTIVIDADES DE INFORMACIÓN

Entre ellas, destaca el servicio especializado ofrecido por la trabajadora social de AFIXA y que constituye la puerta principal de entrada a AFIXA. De lunes a viernes, en horario de mañana y en horario de tarde los martes, se desarrollan las sesiones informativas en nuestra sede central. Nuestra trabajadora social, recibe el soporte de los miembros de la Junta Directiva (mujeres en su mayoría con gran empoderamiento y formación en estas patologías) y socias voluntarias, conocidas como “pacientes expertas” de las distintas delegaciones provinciales, que informan y acogen a su vez a nuevos socios y socias. A través de este servicio de información y asesoramiento, se garantiza el conocimiento y acceso a todos los recursos y actividades que ofrece nuestra asociación, además de las pertinentes derivaciones a recursos y servicios o profesionales externos.

Desde el servicio de asesoramiento e información se atiende a personas afectadas por Síndrome de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica (encefalomielitis miálgica) o Sensibilidad Química Múltiple de Jaén y sus familiares, además de profesionales sanitarios o cualquiera que demande algún tipo de información. Se gestionan también los demás recursos sociales y jurídicos de los que dispone AFIXA. Mediante este programa se asegura que el/la paciente tenga una primera información acerca de su problema desde la esfera biopsicosocial, fomentando el autoconocimiento. Por otro lado, a través de este servicio, las personas asociadas en AFIXA conocen las novedades en todo lo relativo a estas enfermedades, así como actividades, ayudas, recursos sociales o cualquier otra prestación o asistencia a la que pudieran tener derecho.

Por otro lado, desde esta área se lleva a cabo un proceso de formación dirigido a enseñar a pacientes para que sean expertas. AFIXA consigue mediante este procedimiento formativo que nuevas socias puedan ser en un futuro quienes realicen el protocolo de acogida y formación (no profesionalizado) a cualquier persona afectada que acuda a nuestra asociación demandando información.

Entre las personas que reciben información y formación en nuestra Asociación, cabe reseñar que, por tercer año consecutivo, el área de Trabajo Social acoge alumnado de prácticas del Grado en Trabajo Social de la Universidad de Jaén, bajo la tutorización de nuestra trabajadora social.

Por último, reseñar que las actividades informativas y de sensibilización se realizan con carácter provincial.

ASESORAMIENTO JURÍDICO

Este servicio es desarrollado por nuestro abogado colaborador D. Ildefonso Martínez Quiles, colegiado N.º 1391, adscrito al Iltre. Colegio de Abogados de Jaén, cuyo despacho está situado en C/Cruz Roja N.º 6, 1º B de Jaén.

A continuación, se presenta el resumen de la actuación realizada por el facultativo con carácter textual en las propias palabras del profesional:

I. Metodología de actuación desarrollada a lo largo del ejercicio 2025.

“Otro año más continuamos prestando servicios de asesoramiento a la Asociación AFIXA Jaén. Nuestra labor profesional consiste en concertar entrevistas presenciales con todos aquellos socios y socias que precisan un asesoramiento puntual, enfocado principalmente a conocer su situación jurídica y saber cómo su cuadro generalmente pluripatológico influye en su capacidad laboral (altas/bajas médicas, incapacidades temporales, incapacidad permanente, reconocimiento grado de discapacidad, revisión de grado, ayudas económicas y materiales en situaciones de carencia de cotizaciones, etc.). Puede observarse que año tras año apenas cambian los servicios jurídicos prestados ya que como decimos, las anteriores materias son las que de forma reiterada nos plantean las personas afectadas.

De igual forma, el procedimiento de este despacho sigue siendo el mismo desde que empezamos a colaborar, manteniendo una primera entrevista presencial (alguna



telefónica) donde el/la socio/a tras explicarnos su concreta y particular situación, nos hace entrega de documentación para que en esa misma entrevista se le preste el correspondiente asesoramiento pertinente y para el caso de precisar un estudio más detallado, fijamos una segunda entrevista presencial con fines de ofrecer una opinión más fundada en derecho a la vista de la documentación inicialmente aportada y posteriormente estudiada.

II. Intervenciones profesionales concretadas a lo largo del ejercicio 2025.

Como viene sucediendo en años anteriores, la intervención sigue estando basada en asesoramiento jurídico, formalización de recursos y/o trámites administrativos y/o judiciales, todo lo anterior en orden a obtener una resolución administrativa o judicial favorable a los intereses del socio/a. Tal actuación gira en torno al asesoramiento legal sobre la Fibromialgia (FM) y demás enfermedades concomitantes a la misma como son Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) y otras patologías físicas y psíquicas íntimamente relacionadas con aquellas.

III. Fases en la intervención profesional.

a. Procedimiento administrativo previo:

Sobre el particular nada ha cambiado respecto a anteriores ejercicios, en el sentido de que, una vez iniciado el expediente administrativo a instancia del interesado/a, (la casuística mayoritaria sigue girando en torno a la obtención de una incapacidad permanente), o tras la oportuna resolución dictada por parte de los servicios médicos públicos competentes, Inspección Médica, Equipo de Valoración de Incapacidades (EVI), se dicta la pertinente resolución en virtud de la cual se pueden dar dos supuestos:

Por un lado, que la resolución sea favorable para los intereses del trabajador/a, en tal caso concluye nuestra actuación. Por otro lado, y en el caso de ser desfavorable, procedemos ya en sede administrativa a formular cuantos recursos quepan en derecho contra la resolución desestimatoria de las pretensiones planteadas.

Una vez resuelto el recurso y para el caso de ser desfavorable se le plantea al interesado/a la posibilidad de acudir a la vía jurisdiccional previo estudio e información de ventajas e inconvenientes de acudir a sede judicial.

b. Procedimiento judicial:

Nuevamente, cabe destacar, que nada ha cambiado en relación a nuestras anteriores memorias, seguimos siendo cautelosos a la hora de entablar el procedimiento judicial y ello por cuanto no toda situación patológica es tributaria de un reconocimiento judicial en forma de sentencia estimatoria.

Un año más, la actuación más común en el despacho es entablar demandas en solicitud de reconocimiento de una Incapacidad permanente en cualesquiera de sus grados, solemos entablar la acción solicitando una Incapacidad permanente Absoluta y subsidiariamente total para la profesión habitual, dependiendo del caso y la gravedad patológica.

En lo relativo a actuaciones profesionales en solicitud de reconocimiento de grado de discapacidad ante el Centro de Valoración y Orientación, reseñar que tal y como ha ocurrido en otros ejercicios, es una actuación que también venimos desarrollando.

Sobre el particular también son múltiples las consultas sobre la posibilidad de iniciar el expediente de reconocimiento inicial de discapacidad, al igual que es bastante común el inicio del pertinente expediente de revisión por agravación en relación al grado en su día reconocido.

Con la entrada en vigor del nuevo Baremo (abril 23) y dada su complejidad normativa, los peritos de parte, suelen seguir presentando serias dudas interpretativas a la hora de elaborar informe pericial, en definitiva, sigue siendo bastante dificultoso conseguir en fase jurisdiccional ya sea el otorgamiento” ex Novo” del reconocimiento del grado, ya sea la revisión del grado ya otorgado.

IV. Estimaciones de actuaciones profesionales llevadas a cabo a lo largo del ejercicio 2025.

a. Consultas presenciales/telefónicas:

Estimativamente reseñamos que las consultas presenciales realizadas en este despacho a lo largo del año 2025, si han experimentado un aumento significativo, en torno a unas 6/8 mensuales, en algunas de ellas se precisa una segunda o tercera entrevista

presencial o telefónica, lo que supone un total aproximado de 12 entrevistas mensuales, por tanto, se estima un total anual próximo a las 140 entrevistas presenciales/telefónicas.

b. Recursos administrativos:

De igual forma estimativamente al igual que el ejercicio anterior, quizás aproximadamente el 60 % de las entrevistas derivan en algún tipo de actuación profesional normalmente en forma de recursos administrativos.

c. Actuaciones judiciales:

En materia de incapacidades permanentes laborales: La denegación de los recursos administrativos supone la necesidad de acudir a la vía jurisdiccional (Juzgado de lo Social). De igual forma, estimativamente calculamos que las reclamaciones judiciales a lo largo del año 2025 han podido oscilar en torno a los 5/6 procedimientos judiciales con suerte dispar, manteniéndose el índice del ejercicio 2024.

Al igual que en años anteriores, el éxito en sede jurisdiccional en materia de reconocimiento de incapacidades en cualesquiera de sus grados (Total/Absoluta), prosperan en torno al 20% de las mismas, (volvemos a reiterar que los Tribunales siguen siendo muy restrictivos a la hora de otorgar una incapacidad en cualesquiera de sus grados).

En materia de reconocimiento de grado de discapacidad: En cuanto a procedimientos judiciales seguidos en reconocimiento de grado de discapacidad a lo largo del ejercicio 2025 hemos entablado 2 procedimientos que se encuentran pendientes de juicio oral.” (Ildefonso Martínez Quiles, abogado colegiado N.º 1391)

ACTIVIDADES DIVULGATIVAS

Durante todo el año, la Junta Directiva y equipo técnico de AFIXA se han reunido y entrevistado con personas de la vida política, personal sanitario, investigadoras/es, docentes y con distintos medios de comunicación, con el objetivo de dar a conocer los servicios, actividades y función en general que AFIXA realiza, además de sensibilizar a la población jiennense de la situación en la que se encuentran los/as afectados/as por estas patologías.

✚ DÍA MUNDIAL DE LA FIBROMIALGIA

Con motivo del **Día Mundial de la Fibromialgia**, AFIXA desde la primera semana de mayo, localizó diversas mesas informativas en distintos puntos de la provincia de Jaén para informar y concienciar a la sociedad sobre las necesidades de los/as pacientes afectados/as por Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica. El día 12 de mayo se procedió a la lectura del manifiesto, en cada una de las Delegaciones de AFIXA, y tuvo lugar el encendido de los edificios más emblemáticos de la provincia de Jaén en color rosa buganvilla, simbólico de la vivencia de las distintas enfermedades que representamos. Además, se llevaron a cabo diversas iniciativas por parte de la Junta Directiva y del personal voluntario de AFIXA. De manera pública se agradeció la colaboración altruista de todos los voluntarios y voluntarias de nuestra entidad, pues gracias a ellos/as se consiguió el objetivo marcado: dar visibilidad a las enfermedades que nos ocupan.

Alcalá la Real:



Andújar:



Alcaudete:



Jaén:



La Carolina:



Villacarrillo:



Úbeda:



Martos:



Torredelcampo:



Linares:



Rus:



Begíjar:



La Iruela:



Los Villares:



Peal de Becerro



Marmolejo:



Quesada:



✚ JORNADAS DE ASOCIACIONES EN LINARES

El Ayuntamiento de Linares organizó en el mes de mayo las Jornadas de Asociaciones, con el objetivo de dar a conocer y fortalecer el tejido asociativo de la localidad. AFIXA participó activamente instalando una mesa informativa, donde se ofreció a la ciudadanía información sobre las patologías que abordamos, así como sobre las necesidades y desafíos que enfrentan las personas que las padecen.



✚ DÍA DE LA VÍA VERDE EN TORREDONJIMENO

En el mes de mayo se celebró un Encuentro de Asociaciones en la Vía Verde del Aceite, organizado por Sinergia en colaboración con el Ayuntamiento de Torredonjimeno.

En este evento, AFIXA participó con una mesa informativa, ofreciendo a las personas

asistentes, información sobre las patologías que tratamos y dando visibilidad a las necesidades de las personas afectadas.



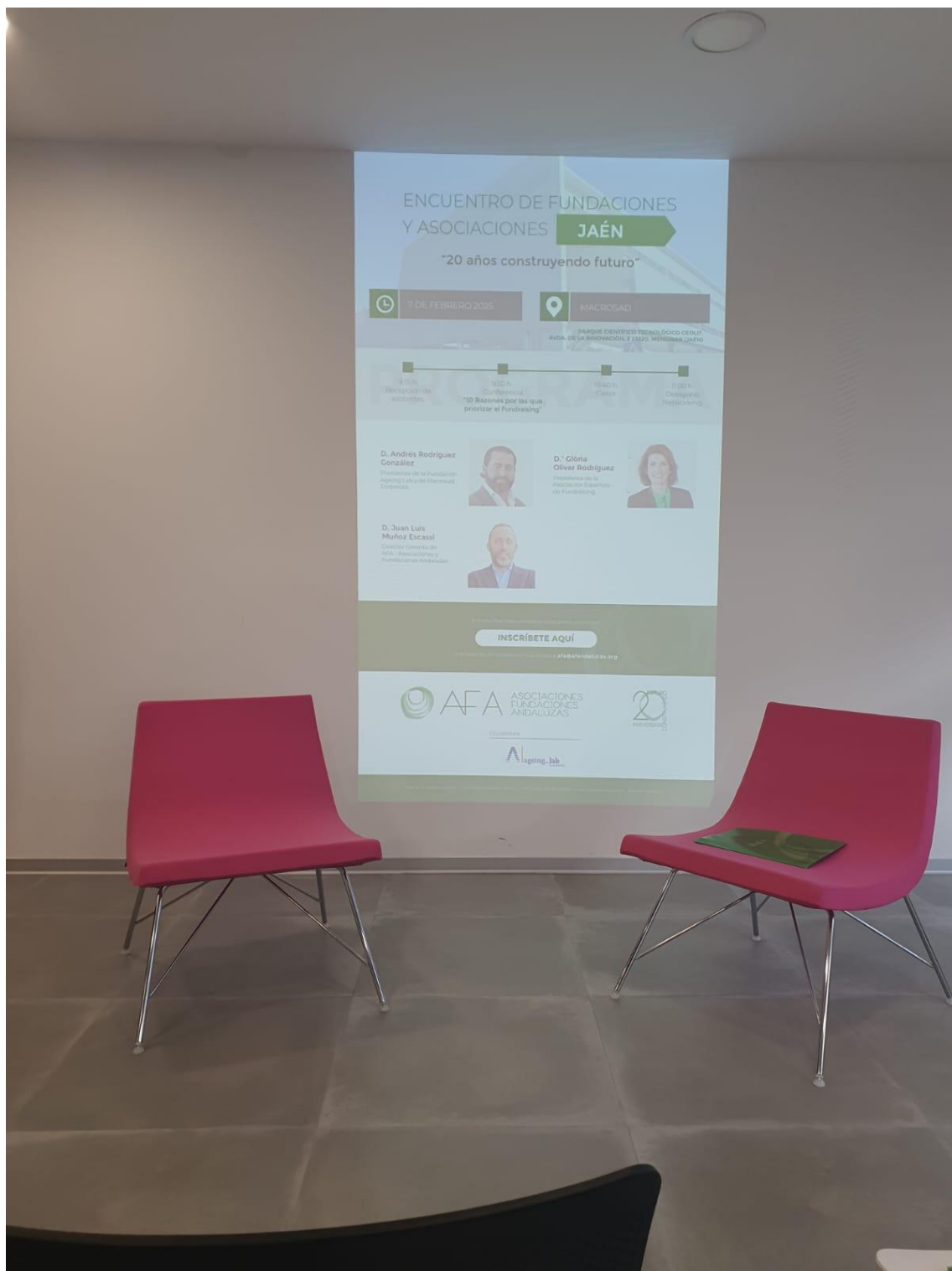
🚩 I ENCUENTRO PROVINCIAL DE VOLUNTARIADO.

El 5 de febrero de 2025, AFIXA participó en el I Encuentro de Voluntariado, formando parte activa de una mesa redonda en la que estuvo presente nuestra presidenta, Ana Colmenero. Durante el encuentro, se compartieron experiencias, reflexiones y propuestas en torno al papel fundamental del voluntariado en nuestra sociedad.



ENCUENTRO DE FUNDACIONES Y ASOCIACIONES JAÉN

El 7 de febrero de 2025, AFIXA participó en el Encuentro de Fundaciones y Asociaciones "20 Años Construyendo Futuro". Un espacio de diálogo y colaboración donde se puso en valor el trabajo del tejido asociativo y su contribución al desarrollo social a lo largo de estas dos décadas.



✚ CARRERA SOLIDARIA UNIVERSIDAD DE JAÉN

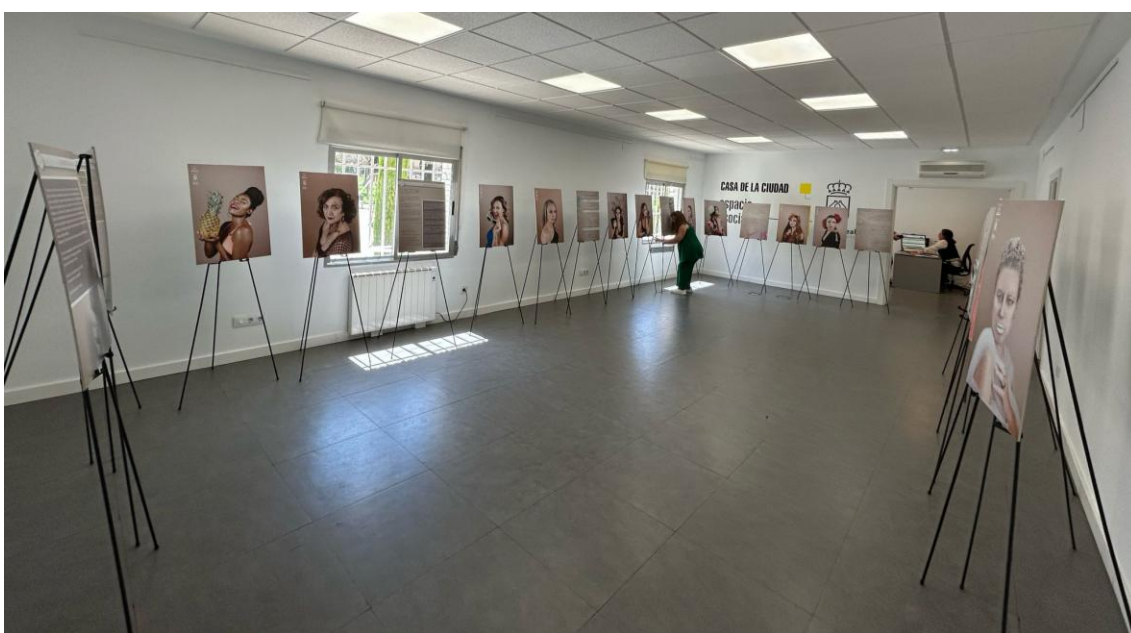
La Universidad de Jaén organizó el 4 de abril de 2025 una Carrera Solidaria, un evento que combina deporte y compromiso social. Este año, AFIXA ha sido la entidad elegida para recibir los beneficios recaudados, un gesto solidario que contribuirá a seguir desarrollando nuestras actividades y apoyando a las personas afectadas por las patologías que atendemos.

En la entrega de premios estuvieron presentes Ana Colmenero, presidenta de AFIXA, junto a varios miembros de la Junta Directiva y del equipo técnico, quienes agradecieron el apoyo y la colaboración de la comunidad universitaria.



EXPOSICIÓN ITINERANTE “IDENTIDAD”

El 8 de abril de 2025 se inauguró la exposición fotográfica y testimonial "Identidad", una iniciativa impulsada por profesionales torrecampeñas y patrocinada por el Ayuntamiento de Torredelcampo. El objetivo de esta exposición era dar visibilidad a la Fibromialgia, una enfermedad que, a día de hoy, continúa siendo invisible para gran parte de la sociedad. Gracias al compromiso y la colaboración entre entidades, la exposición fue trasladada posteriormente a Ciudad Real de la mano de la Asociación FibroReal, ampliando así su alcance y sensibilizando a más personas sobre la realidad que viven quienes conviven con esta patología.



✚ SEMANA DE LA SALUD VILLACARRILLO.

En el mes de marzo, el Ayuntamiento de Villacarrillo organizó la Semana de la Salud, una iniciativa centrada en la promoción del bienestar físico y emocional de la ciudadanía. AFIXA participó activamente con un taller impartido por nuestra psicóloga, Rosario Rubio, quien ofreció herramientas y estrategias para cuidar la salud y mejorar la calidad de vida.



✚ JORNADAS DE INVESTIGACIÓN.

El día 3 de abril de 2025, la Asociación AFIXA celebró las XIII Jornadas de Investigación sobre Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica en la Universidad de Jaén. El acto inaugural contó con la participación institucional de destacadas personalidades: D^a Hikmate Abriouel Hayani, Vicerrectora de Enseñanzas Oficiales de la Universidad de Jaén; D^a María Belén Martínez Lechuga, directora Gerente del Hospital Universitario de Jaén; D. Nabil Benomar El Bakali, director del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad de Jaén; y D^a Ana Colmenero Moral, presidenta de AFIXA.

Estas jornadas tuvieron como objetivo principal, ofrecer un espacio de encuentro y reflexión en torno a los avances en la investigación sobre estas patologías, con un enfoque multidisciplinar. El programa incluyó la presentación de nuevas líneas de trabajo desarrolladas por distintos grupos de investigación de las universidades de Jaén, Granada

y Murcia, en colaboración con profesionales sanitarios del ámbito de la atención primaria y especializada, especialmente en reumatología. Como cierre del evento, se celebró una mesa redonda con la participación de pacientes, quienes compartieron sus vivencias y permitieron visibilizar la realidad cotidiana de quienes conviven con Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica.

AFIXA considera estas jornadas una oportunidad clave para la actualización del conocimiento científico sobre estas enfermedades, con la Universidad de Jaén actuando como punto de encuentro y motor de una ciencia orientada a la persona.

Desde la Asociación, se desea agradecer de forma especial la participación y excelente intervención de los y las ponentes que contribuyeron al éxito del encuentro:

- D^a María Dolores Hernández Sánchez, enfermera de la Unidad de Estrategia de Cuidados del Hospital Universitario de Jaén.
- Dra. D^a Ana Peinado Rubia, profesora del Departamento de Ciencias de la Salud, Área de Fisioterapia de la Universidad de Jaén y fisioterapeuta de AFIXA.
- Dra. D^a Carmen María Gálvez Sánchez, profesora ayudante doctora del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Facultad de Psicología y Logopedia de la Universidad de Murcia.
- Dr. D. Carlos María Isasi Zaragozá, médico especialista en Reumatología del Hospital Universitario Puerta del Hierro de Madrid.
- Dr. D. Francisco Javier Molina Ortega, profesor titular del Departamento de Fisioterapia de la Universidad de Granada.
- Dra. D^a Eva María Martín Martínez, médica de familia del Centro de Salud de Mislata, adscrito al Hospital de Manises (Valencia).

Asimismo, extendemos nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas que asistieron por su interés, participación activa y compromiso con la mejora del conocimiento sobre estas enfermedades. Finalmente, se desea reconocer y destacar especialmente la labor de coordinación y organización de D. Nabil Benomar El Bakali, director del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad de Jaén, cuya implicación fue fundamental para el desarrollo exitoso de las jornadas.





III JORNADAS PROVINCIALES DE AMBITO SANITARIO ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Durante el día 18 de noviembre de 2025, la Delegación Territorial de Salud y Consumo en Jaén, nos invitó a sus III Jornadas Provinciales de ámbito sanitario ante la violencia de género. Estas jornadas nos permitieron compartir conocimiento, actualizar protocolos y seguir avanzando en una respuesta pública eficaz frente a la violencia de género. A dichas jornadas, asistió nuestra compañera Cati Ortiz, trabajadora social de AFIXA.



✚ CONFERENCIA DE SENSIBILIZACIÓN CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

Durante el día 25 de noviembre de 2025, tuvo lugar un taller de Sensibilización Contra la Violencia de Género por M^a Gracia Rodríguez Velasco (ex Fiscal delegada de Violencia de Género), en el cual se reflexionó sobre la importancia de la prevención, la educación en igualdad y el compromiso colectivo para erradicar cualquier forma de violencia machista. Ángeles Gil, nuestra delegada de AFIXA, participó en esta conferencia.



✚ DOCUMENTAL “HOSPITALES HUMANOS”

Durante el mes de noviembre, Mari Loli Hernández, enfermera y coordinadora del programa Escuela de Pacientes del Hospital Universitario de Jaén, nos hizo partícipes del documental “Hospitales Humanos” a través del testimonio de nuestra presidenta Ana Colmenero. Este documental fue impulsado por Roche Farma España, a través de este, se puso en valor iniciativas de humanización.



✚ MERCADO DE ARTESANÍA LOCAL TORREDELCAMPO

En los días 20 y 29 de diciembre, la delegación de Torredelcampo participó en el Mercado de Artesanía Local en su edición de Navidad. En él, se expusieron los trabajos artesanales elaborados por las socias de este municipio.





ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS Y/O REHABILITADORAS

✚ HIDROTERAPIA

Durante todo el ejercicio 2025, AFIXA mantuvo el programa de ejercicio físico de baja intensidad conducido por profesionales expertos, destacando la labor que realizan nuestros Monitores Deportivos Multidisciplinarios, Francisco Javier Garrido y Natalia Montoro. Esta modalidad terapéutica combina entrenamiento de fuerza muscular, estiramientos y ejercicio aeróbico obteniendo muy buenos resultados en el tratamiento de la Fibromialgia, haciendo que tanto la musculatura como las articulaciones se muevan libremente en este medio sin causarles un impacto negativo.

Gracias a la reducción de la fuerza gravitacional que, combinada con la acción de la flotación, la presión hidrostática y la temperatura del agua hace que dicha terapia sea apta y accesible para el tratamiento de pacientes con dolor crónico, que afecta adversamente a la capacidad funcional musculo-esquelética y que sería difícil su desarrollo en tierra debido a la gran rigidez y el dolor exacerbado que los/as pacientes experimentan. Es por ello, que este programa en el que se combina también ejercicio físico adaptado en medio seco es desarrollado en las Delegaciones de Linares, La Carolina, Martos, Andújar, Alcalá

la Real, Cazorla y Jaén. El número de personas que participaron en esta actividad fue de más de 250 personas.

ANDÚJAR



CAZORLA



LA CAROLINA



JAÉN



✚ PROGRAMA ‘AL MAL TIEMPO, MOVIMIENTO: ABORDAJE TERAPÉUTICO- REHABILITADOR EN PACIENTES CON SFM Y SFC DE LA PROVINCIA DE JAÉN’

Gracias al impulso de Fundación Caja Rural de Jaén, AFIXA puso en marcha en el primer semestre de 2025 el proyecto "Al mal tiempo, movimiento: abordaje terapéutico-rehabilitador en pacientes con SFM y SFC de la provincia de Jaén". AFIXA, pudo extender el proyecto del año anterior a los municipios de La Carolina, Martos, Alcalá la Real y Cazorla, estableciendo un servicio específico de ejercicio físico adaptado en medio acuático para pacientes con Síndrome de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica. Uno de los objetivos principales era acercar esta modalidad terapéutica al medio rural desarrollando así nuevas alternativas y estrategias de cambio entre nuestra población asociada.

Dada la alta demanda del servicio, este proyecto se desarrolló a lo largo de seis meses, dando comienzo el día 1 de enero de 2025 y finalizando el 30 de junio de 2025. Esta actividad terapéutica fue impartida en formato grupal, tres días en semana, en horario de mañana y tarde para hacer más accesible la participación. Para ello, se alquiló el vaso de las piscinas climatizadas municipales de los cuatro municipios. Los ayuntamientos fueron quienes gestionaron la contratación de profesionales especializados y con experiencia previa en rehabilitación física en medio acuático con pacientes con SFM y SFC.



✚ YOGA

Durante todo el ejercicio 2025, se ha entrenado esta disciplina con carácter terapéutico en la delegación de AFIXA en Andújar, con una frecuencia de dos días en semana. Sus objetivos principales: disminuir sintomatología dolorosa, reducir tensión muscular, niveles de estrés y ansiedad además de aumentar la flexibilidad en las pacientes participantes, propiciando así a un estado óptimo de bienestar percibido.



✚ ACTIVIDAD EN SECO

En el municipio de Alcalá la Real, se desarrolló “ejercicio en seco”. Se trata de tablas de ejercicios adaptados a la condición de personas con Fibromialgia fuera del medio acuático, durante todo el ejercicio de 2025.



✚ CHIKUN

En el municipio de Linares, AFIXA contó con la actividad de Chikun, ya que, según evidencia científica es beneficiosa para mejorar la calidad de vida de quienes lo practican, nuestros/as socios/as la llevaron a cabo durante todo el ejercicio 2025.



✚ PILATES

El Pilates terapéutico es una disciplina que ha demostrado ser beneficiosa para los/as pacientes con Fibromialgia, ayudando a mejorar la flexibilidad, disminuir rigidez y el dolor musculoesquelético, favorecer adecuada higiene postural, mejorar la conciencia corporal, mejora del equilibrio y coordinación y de la función física general, así como la resistencia al esfuerzo. Estas mejoras contribuyen al bienestar percibido y un aumento de la calidad de vida.

Durante el ejercicio de 2025, en Jaén capital se mantuvieron activos y participantes distintos grupos de Pilates terapéutico impartidos por Ana Peinado y Juan López, fisioterapeutas de AFIXA en Jaén capital. Debido a la alta demanda de esta actividad, fueron en total 3 grupos, con una frecuencia de 2 veces por semana. Cada grupo fue conformado con criterios ajustados a niveles de intensidad del ejercicio (nivel básico, medio y avanzado) con el objetivo de favorecer e individualizar las características y necesidades de cada usuaria.

Grupo 1: Nivel Avanzado



Grupo 2: Nivel Medio



Grupo 3: Nivel Básico



✚ SERVICIO DE FISIOTERAPIA

El servicio de Fisioterapia se ofreció de manera individual y continuada durante todo el año a cargo de nuestros fisioterapeutas, Ana Peinado Rubia y Juan López Fernández.

Desde esta disciplina científica, se abordó de manera integral la diversa sintomatología que afecta a la función física de nuestros/as usuarios/as. Para ello se utilizó una amplia batería de técnicas y métodos de fisioterapia, como por ejemplo, educación en neurociencia del dolor, liberación miofascial, terapia craneal, estiramientos, terapia manual, ejercicios de control motor, electroterapia (destacando el uso de un dispositivo de radiofrecuencia), punción seca, neurodinamia y vendaje funcional con el objetivo de mejorar las variables clínicas y desarrollar así un aumento de la funcionalidad, disminución del impacto de la enfermedad y mejora en la calidad de vida de los pacientes a corto y medio plazo.

Dentro de esta área se ofrecieron varios servicios especializados y novedosos:

- **Servicio de Suelo Pélvico:** evaluación y tratamiento de diferentes patologías relacionadas con el suelo pélvico femenino, como los trastornos uroginecológicos y el dolor pélvico crónico. Ofreciendo también preparación al parto y tratamiento de recuperación postparto.

- **Servicio de Rehabilitación Vestibular:** Donde se ha abordado sintomatología de origen vestibular, como el vértigo, mareo e inestabilidad, mediante la realización de los ejercicios vestibulares, como la desensibilización a través del movimiento o terapia de seguimiento visual con sistema láser y la utilización de gafas de Realidad Virtual para el tratamiento del vértigo visual y la habituación a estímulos desencadenantes de mareo.

- **Presoterapia:** Este equipo de presiones se ofreció como complemento de la sesión de fisioterapia y como tratamiento individual. La presoterapia ha presentado múltiples beneficios entre los que destacan la mejora del sistema circulatorio y sistema linfático y disminución de calambres y sensación de sobrecarga muscular entre nuestras usuarias.

SERVICIO DE PSICOLOGÍA

Durante el año 2025, las psicólogas de AFIXA continuaron sus funciones profesionales, fundamentadas en el siguiente protocolo:

- **Acogida:** conocer la historia biográfica y antecedentes médicos y psicológicos de la persona con la sintomatología de Fibromialgia/SFC. **Expresión emocional y evaluación psicológica especializada basada en tests psicológicos con propiedades psicométricas conocidas (fiabilidad, validez y baremación).**

- **Terapia:** Psicoeducación en la responsabilidad de autocuidado, formación en aspectos sanitarios relacionados con la FM, SFC, SQM. Promoción de hábitos saludables y adhesión a ejercicio físico pautado, reducción del estrés y autocuidado. Basado en la **Entrevista Motivacional** (Miller, 1983, Rollnick, 1991) como **terapia psicológica** para llevar a buen término los deseos de una persona de cambiar su comportamiento. En nuestra asociación, tales objetivos buscan la mejora de la calidad de vida percibida, relacionada con la salud y la capacidad funcional (aspectos laborales, sociales, familiares) y la proactividad de la persona con FM, SFC o SQM.

Los objetivos de trabajo de las psicólogas de la salud en AFIXA:

- Conocer las emociones, su expresión y adaptación.
- Entrenar estrategias adaptativas de afrontamiento y solución de problemas.
- Reestructuración de pensamiento negativo que sostiene el estrés y perjudica a la persona (reestructuración cognitiva).
- Entrenamiento en organización eficaz del tiempo para prevenir/reducir el estrés.
- Entrenar en Atención, memoria para mejorar los estados de “fibroniebla”
- Formar en grupo (Psicoeducación).
- Promover y educar hábitos de vida saludables para vivir mejor.
- Prevenir y tratar círculos viciosos de ansiedad/depresión/dolor/reducción de actividad relativos a la enfermedad.
- Asesorar a familiares.
- Divulgar la información científica
- Promover la salud mental
- Crear y divulgar contenidos especializados en Fibromialgia/SFC
- Colaborar en investigación científica desde el ámbito de la Psicología.
- Tutorizar a alumnado de Máster en Psicología Generalista Sanitaria.
- Proponer mejoras continuas en la atención psicológica ante nuevas necesidades del colectivo y novedades en investigación.

Durante el tratamiento psicológico se utilizan diferentes herramientas y técnicas evidencia científica para cada paciente. Es un proceso, como toda atención psicológica, que requiere trabajo individualizado. Las psicólogas lo adaptan a las necesidades de cada persona, teniendo en cuenta su contexto personal.

Entre las opciones y técnicas de tratamiento en psicoterapia en AFIXA:

- Psicoterapia cognitivo conductual.
- Entrevista motivacional para el cambio de hábitos.
- Terapia de Aceptación y compromiso.
- Mindfulness o atención plena.
- Reestructuración cognitiva

- Entrenamiento cognitivo (Atención y memoria.)
- Terapia de Activación conductual para la Depresión
- Técnica de relajación Muscular progresiva para el estrés.
- Técnica de respiración diafragmática para el estrés y la ansiedad.
- Grupos de ayuda mutua.
- Técnicas de exposición en imaginación a situaciones temidas.
- Técnicas psicológicas de manejo del dolor.
- Medidas de higiene del sueño.
- Asesoramiento y Terapia en duelo.

🌈 ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN

Durante el ejercicio 2025 y desde el Área de Psicología ha sido desarrollada una actividad grupal de relajación. Se formaron dos grupos reunidos con frecuencia de una sesión semanal de 1h. La evidencia científica en Fibromialgia, recomienda el uso de técnicas psicológicas para la inoculación del estrés y reducción de ansiedad y disciplinas como Mindfulness. Se entrenaron: *Relajación Muscular Progresiva* (Jacobson) que se entrena de manera adaptada a las necesidades específicas de las personas con Fibromialgia (supervisando la intensidad deseada de tensión en cada caso) *Mindfulness o Atención Plena y Respiración diafragmática*, recibiendo además las participantes pistas de audio elaboradas por la psicóloga específicamente para ellas.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

🌈 TALLER ‘FORTALECE TU MENTE’.

Durante el mes de febrero de 2025, nuestra psicóloga Rosario Rubio Blanca impartió este taller formativo denominado “Fortalece tu mente” en la delegación de Torredonjimeno.



✚ TALLER ‘COMPETENCIAS EMOCIONALES’

Durante el mes de marzo de 2025, nuestra psicóloga Ángeles Ortiz impartió este taller de “Competencias emocionales” en la delegación de Jaén.



✚ TALLER “MINDFULNESS Y ARTETERAPIA.”

Durante los meses de marzo y junio de 2025, Rosario Rubio, nuestra psicóloga, impartió este taller de “Mindfulness y arteterapia” en los municipios de Cazorla, Bailén, Torredelcampo y Alcalá la Real.







🌈 TALLER “MINDFULNESS Y AUTOCUIDADO”

Durante el mes de junio, Rosario Rubio, psicóloga de AFIXA, impartió este taller de “Mindfulness y autocuidado” en el municipio de Andújar.



✚ PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO.

En el marco de la Convocatoria de Subvenciones del Área de Igualdad, Políticas Sociales y Juventud de la Diputación Provincial de Jaén, correspondiente al ejercicio 2025 y destinada a Confederaciones, Federaciones y Asociaciones sin Ánimo de Lucro, AFIXA llevó a cabo un programa del Área de Psicología en la ciudad de Jaén.

Este programa se desarrolló en un total de 10 sesiones y estuvo orientado a ofrecer apoyo psicológico especializado a las personas asociadas, adaptándose a las necesidades específicas de quienes conviven con Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica.

La actividad contó con una participación activa y comprometida por parte de las personas inscritas, consolidándose como una intervención de gran valor terapéutico y emocional.

Desde AFIXA, expresamos nuestro agradecimiento a la **Diputación Provincial de Jaén** por su colaboración y apoyo, que hicieron posible la realización de este programa en beneficio de nuestras/os socias/os.



ENTRENAMIENTO COGNITIVO COMO PROGRAMA ESPECÍFICO DE ACTUACIÓN EN FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

Convocatoria de subvenciones del Área de Igualdad, Políticas Sociales y Juventud de la Diputación Provincial de Jaén. Ejercicio 2025 a favor de Confederaciones, Federaciones y Asociaciones sin ánimo de lucro.

OBJETIVOS

1. MEJORAR TU CAPACIDAD ATENCIONAL.
2. ENTRENAR Y APRENDER ESTRATEGIAS DE MEMORIA.
3. MEJORAR TU CAPACIDAD DE EXPRESARTE EN UNA CONVERSACIÓN CUANDO TE BLOQUEAS
4. GANAR EN AGILIDAD MENTAL (TIEMPO COGNITIVO)

Subvenciona:



Organiza:



FECHAS Y CÓMO PARTICIPAR

INICIO: 15 DE SEPTIEMBRE 2025

FINALIZACIÓN: 31 DE OCTUBRE

“Paso a paso”



PROGRAMA DE LA ACTIVIDAD

Con entrenamiento a cargo de la psicóloga:
10 sesiones de 1 hora y 30 minutos cada una para reconocer y trabajar con materiales adaptados, tus capacidades cognitivas (atención, memoria, planificación, expresión verbal y razonamiento numérico)

¡Habrá tareas para casa, juegos de razonamiento, atención y memoria en grupo. Crearemos tu diario de actividades y recomendaciones adaptadas a tus necesidades y capacidades!

Si tu mente se bloquea o está agotada, y eso te paraliza para llevar adelante tu vida diaria... tranquilo/a, porque habrá atención psicológica individualizada de apoyo. Abordaremos el estrés, la ansiedad y el bajo ánimo asociados a la fibroniebla y fatiga mental.



Dedicaremos también un tiempo para la reflexión. Para el intercambio de experiencias y aprendizajes en grupo, en un ambiente de cooperación.



Información e inscripciones:

TFNO/ WHATSAPP

635 029 468





✚ ASESORAMIENTO NUTRICIONAL.

Durante todo el ejercicio 2025, Paloma Luque, nutricionista de AFIXA, ha estado atendiendo en consulta individual a pacientes con el objetivo de tratar, asesorar y realizar las recomendaciones pertinentes sobre patología digestiva asociada a la Fibromialgia: intolerancias alimentarias, síndrome de colon irritable, sobrepeso, etc.

✚ “RELACIÓN ENTRE MIGRAÑAS Y TRASTORNOS TEMPOROMANDIBULARES EN PACIENTES CON SÍNDROME DE FIBROMIALGIA: ATENCIÓN INTEGRAL DESDE LA FISIOTERAPIA”

Durante los meses de noviembre y diciembre 2025, en Jaén capital y en la Delegación de Bailén, se desarrolló un proyecto subvencionado a través de la línea 1: Subvenciones dirigidas a proyectos de ayuda mutua y atención integral a personas con enfermedades o trastornos discapacitantes o potencialmente discapacitantes, a las personas que las cuidan y a sus familias, de la Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía.

Nuestro graduado en fisioterapia, Juan López Fernández, intervino mediante atención grupal y atención individual, con la intención de aportar, por un lado, conocimientos sobre las patologías que padecen y herramientas prácticas de uso diario para todos/as los/as participantes y, por otro lado, individualizar cada tratamiento según su tipología y nivel de afectación que curse.

Agradecer especialmente la colaboración altruista de dos profesionales de neurología, Dra. Alba López Bravo, del Hospital Reina Sofía de Navarra, quien nos habló sobre el eje intestino-cerebro y su relación con la migraña, y el Dr. Luciano Viale, del Hospital Neurotraumatológico de Jaén, quien nos formó sobre generalidades de la migraña.

NUESTROS TALLERES

SESIÓN GRUPAL 1:
Educación terapéutica y aumento del conocimiento: Disminución de la incertidumbre sobre mi experiencia de dolor

SESIÓN GRUPAL 2:
Fomento del autocuidado: aprendizaje de hábitos saludables y técnicas de relajación

SESIÓN GRUPAL 3:
Taller teórico-práctico: Tratamiento domiciliario

SESIÓN GRUPAL 4:
Charla Neuróloga
Contaremos con la colaboración de una Neuróloga especializada en migrañas

SESIÓN GRUPAL 5:
Valoración del cambio percibido por los/as pacientes de la asociación

¿Conoces la relación entre SFM, ATM y Migraña?

NUEVO PROGRAMA:
SESIONES FORMATIVAS GRUPALES E INDIVIDUALES

NOVIEMBRE Y DICIEMBRE 2025
GRUPOS DE MAÑANA Y TARDE EN JAÉN CAPITAL
GRUPO DE MAÑANA EN BAILÉN

INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN:
(PLAZAS LIMITADAS)

☎ 635 029 468

RELACIÓN ENTRE MIGRAÑAS Y TRASTORNOS TEMPOROMANDIBULARES EN PACIENTES CON SÍNDROME DE FIBROMIALGIA: ATENCIÓN INTEGRAL DESDE LA FISIOTERAPIA

JUAN LÓPEZ FERNÁNDEZ
FISIOTERAPEUTA



**“RELACIÓN ENTRE MIGRAÑAS Y TRASTORNOS
TEMPOROMANDIBULARES EN PACIENTES CON SÍNDROME
DE FIBROMIALGIA”**

**Hablemos de migraña: una cita con la
ciencia y la salud**

Ponentes

Dra. Alba López Bravo


Especialista en Neurología
Hospital Reina Sofía de
Navarra

Dr. Luciano Viale

Especialista en Neurología
Hospital Neurotraumatológico
de Jaén



Jueves, 18 de
diciembre de 2025
de **17:00h a 20:00h**

 **Biblioteca Pública
Provincial de Jaén**
C/ Santo Reino, 1, Jaén

Inscripciones: **635 02 94 68**

Online/ presencial

Aforo limitado





✚ ESCUELA DE PACIENTES.

Durante los meses de enero, febrero y marzo de 2025, se impartieron Escuelas de Pacientes en las delegaciones de Torredelcampo, Torredonjimeno y Beas de Segura. Organizadas por la Escuela Andaluza de Salud Pública y AFIXA, e impartidas por

miembros de la Junta Directiva, en calidad de pacientes expertas, junto a María Dolores Hernández, enfermera de la Unidad de Estrategia de Cuidados del Hospital Universitario de Jaén y el equipo técnico de AFIXA.



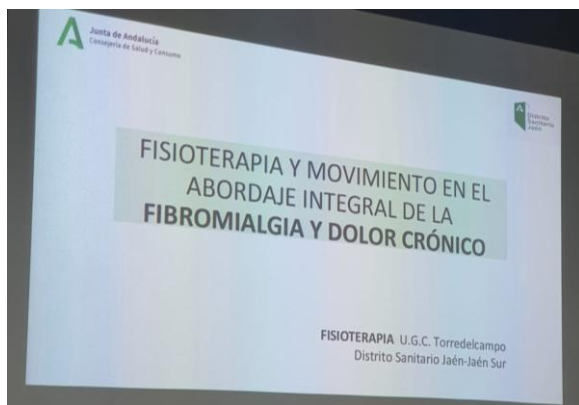


Además, durante los días 21 de octubre y 11 de noviembre, en el municipio de Beas de Segura, se impartió una Escuela de Pacientes. Un lugar de encuentro pensado para poder realizar un intercambio de conocimiento y de experiencias de paciente a paciente, contribuyendo de esta forma a la mejora de la salud y calidad de vida de las personas que padecen Fibromialgia.



✚ FISIOTERAPIA Y MOVIMIENTO EN EL ABORDAJE INTEGRAL DE LA FIBROMIALGIA Y DOLOR CRÓNICO.

El pasado 11 de febrero de 2025, se celebró en el Centro de Salud de Torredelcampo una sesión informativa bajo el título “*Fisioterapia y movimiento en el abordaje integral de la fibromialgia y dolor crónico*”, impartida por la fisioterapeuta del propio centro, D^a Julia Gámez Iruela, en colaboración con AFIXA. La actividad contó con la asistencia de miembros de la Junta Directiva de la asociación, Ana Colmenero Moral y Heli Morales, y tuvo como objetivo ofrecer a las personas afectadas por estas patologías información útil y accesible sobre el papel de la fisioterapia en el tratamiento integral del dolor crónico, destacando la importancia del movimiento como herramienta terapéutica. Esta acción se enmarca en el compromiso de AFIXA por acercar recursos formativos y sanitarios a su red de personas asociadas y a la comunidad en general.

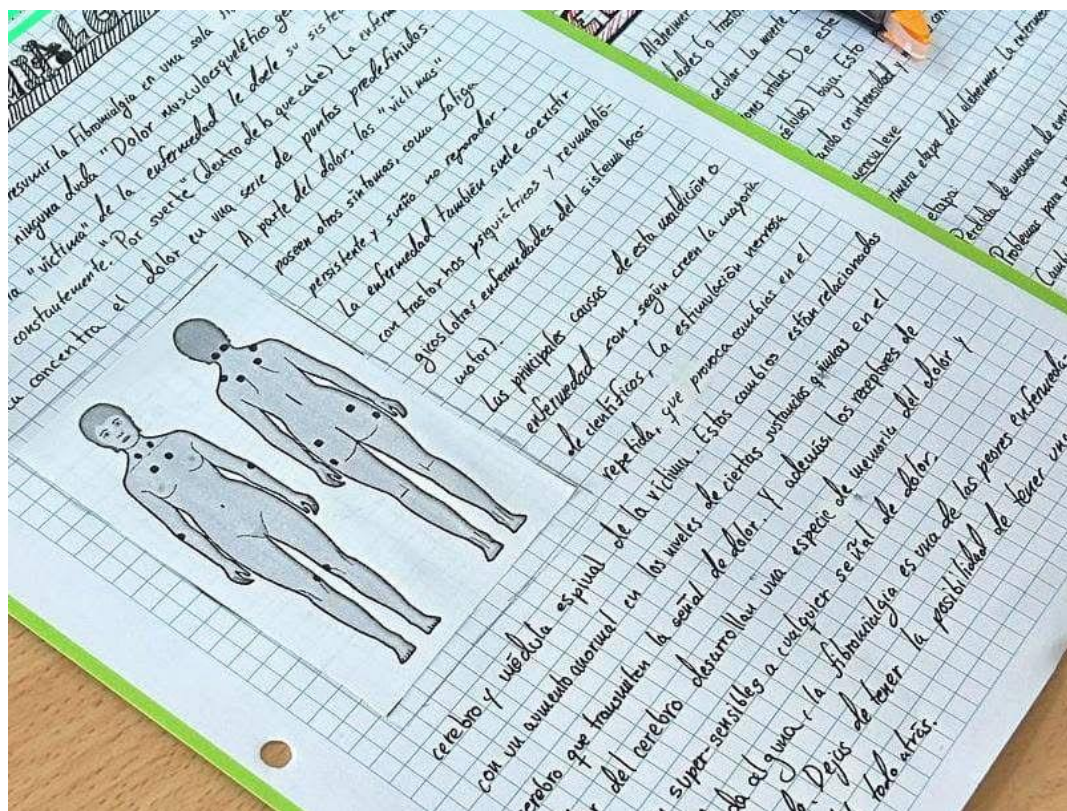


✚ INSTITUTO SANTO REINO TORREDONJIMENO.

Los días 25 y 26 de febrero y 4 de marzo de 2025, la psicóloga de AFIXA, D^a Rosario Rubio, junto a la presidenta de la entidad, D^a Ana Colmenero Moral, y la delegada de Torredonjimeno, D^a Heli Morales, llevaron a cabo una serie de charlas informativas en el Instituto Santo Reino de Torredonjimeno, dirigidas al alumnado del centro. Estas sesiones tuvieron como objetivo explicar qué es la fibromialgia, acercando a los estudiantes la realidad de esta enfermedad y promoviendo una mayor comprensión y sensibilización.

La actividad se realizó en respuesta a la invitación del instituto, que contó con AFIXA como entidad beneficiaria de una carrera solidaria organizada por el propio centro. Desde AFIXA, se agradece profundamente esta iniciativa, que no solo aportó un valioso apoyo económico, sino que también contribuyó de manera significativa a la visibilización de la fibromialgia en el entorno educativo.





✚ ABORDAJE BIO-PSICO-SOCIAL EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA.

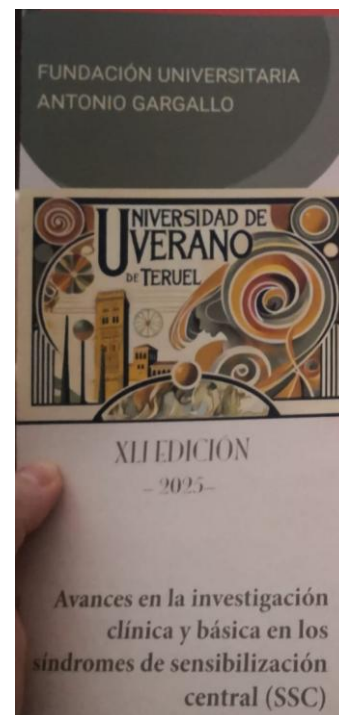
El pasado 28 de mayo de 2025, tuvo lugar en el Centro de Salud de Jódar una sesión informativa por parte de AFIXA, enmarcadas dentro de las XIV Jornadas de Salud en la que participó el equipo técnico de la entidad, formado por D^a Cati Ortiz, trabajadora social; D. Juan López, fisioterapeuta; y D^a Rosario Rubio, psicóloga, acompañados por la presidenta de la asociación, D^a Ana Colmenero Moral. Durante la sesión se ofreció una exposición detallada sobre qué son la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica, así como sobre la labor que desempeña AFIXA en el acompañamiento, atención y defensa de las personas afectadas por estas patologías. A la actividad asistieron pacientes, profesionales de enfermería y personal médico, generándose un espacio de intercambio y sensibilización que permitió reforzar la colaboración entre el ámbito sanitario y el asociativo.



✚ **“AVANCES EN LA INVESTIGACIÓN CLÍNICA Y BÁSICA EN LOS SÍNDROMES DE SENSIBILIZACIÓN CENTRAL (SSC)” TERUEL.**

En el mes de junio de 2025, el equipo técnico de AFIXA participó activamente, tanto en formato presencial como online, en el curso de formación titulado “Avances en la investigación clínica y básica en los síndromes de sensibilización central (SSC)”, organizado por la Fundación Universitaria Antonio Gargallo y patrocinado por AFIFASEN, Asociación de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple de Teruel.

Hasta la ciudad de Teruel se desplazaron la presidenta de AFIXA, D^a Ana Colmenero Moral, la psicóloga D^a Rosario Blanca Rubio y la trabajadora social D^a Cati Ortiz, quienes participaron presencialmente en esta formación especializada. Durante el encuentro, tuvieron la oportunidad de compartir impresiones junto



al Dr. D. José Alegre Martín, médico internista experto en Síndromes de Sensibilización Central, con quien aparecen en una de las imágenes representativas del evento.

El curso contó con la intervención de destacados profesionales y especialistas multidisciplinares del ámbito clínico e investigador, procedentes de instituciones como el Hospital Universitario Vall d’Hebron de Barcelona, la Universidad de Málaga (UMA) y otros centros universitarios y médicos de referencia en Barcelona. La participación de AFIXA en este tipo de actividades formativas responde al compromiso de la entidad con la actualización continua del conocimiento científico y técnico en relación con las patologías que representa, con el fin de ofrecer una atención cada vez más especializada y de calidad a las personas asociadas.



PROGRAMA DE “ENTRENAMIENTO COGNITIVO CON PACIENTES CON SÍNDROME DE FIBROMIALGIA Y/O SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA”

Durante el mes de octubre de 2025, se llevó a cabo este programa denominado “Entrenamiento cognitivo con pacientes con Síndrome de Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica”, desarrollado gracias al apoyo recibido por el Excmo. Ayuntamiento de Martos, a través de su Convocatoria de Subvenciones a asociaciones y organizaciones inscritas en el registro del Ayuntamiento, e impartido por Rosario Rubio, psicóloga de AFIXA.



PROGRAMA DE
ENTRENAMIENTO COGNITIVO
CON PACIENTES CON
SÍNDROME DE FIBROMIALGIA
Y/O SÍNDROME DE FATIGA
CRÓNICA

MARTOS
octubre 2025

☎ Teléfono para inscripciones: 635029468

asociación de fibromialgia
de Jaén
afixa
Organiza



Subvenciona



✚ ACTIVIDAD GRUPAL DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO

Durante el tercer trimestre de 2025 y con continuidad hasta junio de 2026, se realizan cada semana en Jaén una actividad grupal de entrenamiento cognitivo desde el área de psicología con Ángeles Ortiz, psicóloga de AFIXA. En esta actividad, las personas participantes ejercitan de manera activa sus capacidades de atención, memoria, léxico, praxias y planificación. De esta forma, se promueve la mejora de la vida diaria con Fibromialgia a pesar de los bloqueos y dificultades.



✚ PROGRAMA “ATENCIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUALIZADA Y ENTRENAMIENTO COGNITIVO CON PACIENTES CON SÍNDROME DE FIBROMIALGIA DE ANDÚJAR”

Durante el tercer trimestre de 2025, el Excmo. Ayuntamiento de Andújar, subvencionó nuestro programa “Atención psicológica individualizada y entrenamiento cognitivo con pacientes con Síndrome de Fibromialgia de Andújar” a través de su convocatoria de subvenciones en régimen de concurrencia competitiva a asociaciones y entidades sin ánimo de lucro. Este programa fue impartido por Rosario Rubio, psicóloga de AFIXA.

ATENCIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUALIZADA Y ENTRENAMIENTO COGNITIVO CON PACIENTES CON SÍNDROME DE FIBROMIALGIA DE ANDÚJAR

Atención psicológica individualizada: octubre, noviembre y diciembre 2025.

Taller de Entrenamiento Cognitivo: noviembre y diciembre 2025.



Subvenciona



Organiza



Teléfono de información
635 02 94 68 / 692 04 48 20



🚩 TALLER AUTOCUIDADO Y BIENESTAR EMOCIONAL

En el mes de diciembre en la delegación de Cazorla, se realizó un taller de “Autocuidado y Bienestar Emocional” desarrollado por Rosario Rubio, psicóloga de AFIXA.



ACTIVIDADES LÚDICAS

✚ FIBROCONVIVENCIAS

En los meses de abril y junio se llevaron a cabo nuestras Fibroconvivencias en los municipios de Cazorla y Alcaudete.

Esta experiencia tuvo como objeto la convivencia entre todas las personas asociadas de AFIXA, la visibilización de las enfermedades de que nos ocupan (FM, SFC y SQM), además de dar a conocer el patrimonio cultural de nuestra provincia de Jaén.



✚ REUNIÓN NAVIDAD

Con motivo de la llegada de la Navidad, las distintas delegaciones disfrutaron de actividades de convivencia, como fue el caso de Cazorla, La Carolina y Jaén.



✚ FELICITACIÓN NAVIDAD ALCAUDETE

Desde la delegación de AFIXA en Alcaudete, para la felicitación de navidad, hicieron un Belén y una Mamá Noel.

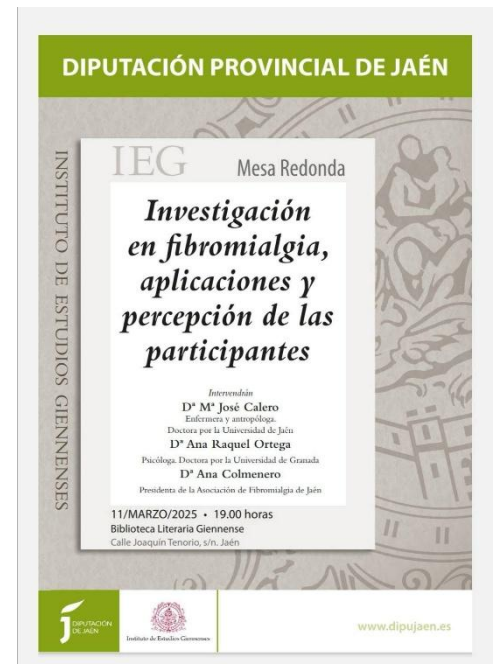


ACTIVIDADES COLABORATIVAS

✚ ENTREGA DIPLOMA ESCUELA PACIENTES.

El 22 de enero de 2025, nuestra entidad AFIXA estuvo presente en el acto de entrega de certificados a siete Escuelas de Pacientes, celebrado en el Hospital Universitario de Jaén. Este evento, organizado en el marco del programa Escuelas de Pacientes de la Consejería de Salud y Consumo, reconoció la labor de los equipos sanitarios y las asociaciones participantes en la mejora del acompañamiento y el proceso de afrontamiento de diversas enfermedades.

Durante el acto, la delegada territorial de la Consejería de Salud y Consumo, D^a Elena González, destacó y agradeció la implicación tanto del personal sanitario como de las asociaciones, como AFIXA, por su compromiso activo en la formación, apoyo y empoderamiento de los pacientes, contribuyendo así a una atención más cercana, informada y humana. La participación de AFIXA en esta iniciativa reforzó su compromiso con la formación en salud y el trabajo conjunto con las instituciones sanitarias.



🚩 INVESTIGACIÓN EN FIBROMIALGIA, APLICACIONES Y PERCEPCIÓN DE LAS PARTICIPANTES.

El 11 de marzo de 2025, tuvo lugar una mesa redonda en la Biblioteca del Instituto de Estudios Giennenses (IEG), en Jaén, en la que participó la presidenta de AFIXA, D^a Ana Colmenero Moral, junto a investigadoras de la Universidad de Jaén, D^a María José Calero y D^a Ana Raquel Ortega. Durante el encuentro se presentaron aspectos clave de la investigación en Fibromialgia desde las áreas psicológica y social, poniendo en valor el papel de la ciencia en la comprensión y el abordaje de esta enfermedad.

Uno de los momentos más relevantes de la jornada fue el testimonio de pacientes de AFIXA que han colaborado activamente en los estudios llevados a cabo por las mencionadas investigadoras, ofreciendo una visión cercana y humana sobre cómo viven su día a día con Fibromialgia y cuál había sido su experiencia participando en investigaciones científicas.

Desde AFIXA, queremos expresar nuestro agradecimiento a todas las personas asistentes por su interés y participación, así como destacar la importancia de este tipo de espacios que permiten acercar la ciencia a la sociedad y dar voz a quienes conviven con estas patologías.



🚦 CARRERA SOLIDARIA INSTITUTO SANTO REINO.

El Instituto Santo Reino de Torredonjimeno contó con AFIXA como entidad beneficiaria de su Carrera Solidaria, celebrada en dicho municipio durante el año 2025. Esta iniciativa solidaria reunió a un gran número de alumnos/as, profesorado y miembros del equipo docente, así como a socias de nuestra asociación, que participaron activamente en la jornada. La actividad no solo tuvo un fin recaudatorio en beneficio de AFIXA, sino que también cumplió un importante papel de sensibilización y visibilización de la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica entre la comunidad educativa. Desde AFIXA, agradecemos profundamente el compromiso del Instituto Santo Reino con nuestra causa y su implicación en la promoción de valores como la solidaridad, la empatía y la inclusión.



🚩 CUENTO SOLIDARIO “MI MAMÁ TIENE FIBROMIALGIA, PERO MI MAMÁ ES WABISABI”

Escrito por la psicóloga Rosario Rubio Blanca e ilustrado por Andrea Sánchez Simón, socia de AFIXA. Este cuento surgió de las vivencias que cada enfermo/a de Fibromialgia le transmitía a Rosario. Ella dona todo lo recaudado para AFIXA.

El pasado 8 de abril de 2025, se presentó en Ciudad Real un cuento solidario, en un acto organizado en colaboración con la asociación local "Fibro Real", entidad con la que AFIXA mantiene una relación de colaboración y apoyo mutuo. Además, entrevistaron en la cadena de televisión municipal a Ana Colmenero, presidenta de AFIXA y a Rosario Rubio, autora y psicóloga de AFIXA.

El evento contó con la participación de representantes de ambas asociaciones y fue acogido con gran interés por parte del público asistente. Desde AFIXA, agradecemos la cálida acogida de la ciudad de Ciudad Real y el trabajo conjunto con Fibro Real, que

permitió llevar a cabo esta significativa iniciativa, reforzando el compromiso común por dar voz a quienes conviven con estas enfermedades.



EXPOSICIÓN “ARTE Y DOLOR, PINTANDO ENFERMEDADES INVISIBLES”.

El pasado 16 de junio de 2025, tuvo lugar la inauguración de la exposición fotográfica “Arte y Dolor: Pintando Enfermedades”, un proyecto artístico impulsado por FibroReal desde el año 2019, que utiliza el arte como vehículo para representar el dolor y la experiencia de vivir con esta enfermedad.

El evento contó con la presencia de representantes institucionales y asociativos. Presidió el acto Ana Colmenero, presidenta de AFIXA, junto a Prado Estrada (presidenta de FibroReal), Teresa Bolaños (tesorera) y Julia Parras (vocal de la Junta Directiva). Asimismo, asistió el concejal de Festejos, Seguridad y Consumo del Ayuntamiento de Torredelcampo, Manuel Pegalajar, mostrando así el apoyo del consistorio a iniciativas de carácter social y cultural.

Agradecemos profundamente a todas las personas asistentes por su participación y acompañamiento en esta significativa jornada. La exposición permanecerá abierta al público durante varios días, contribuyendo a la sensibilización ciudadana sobre la fibromialgia.

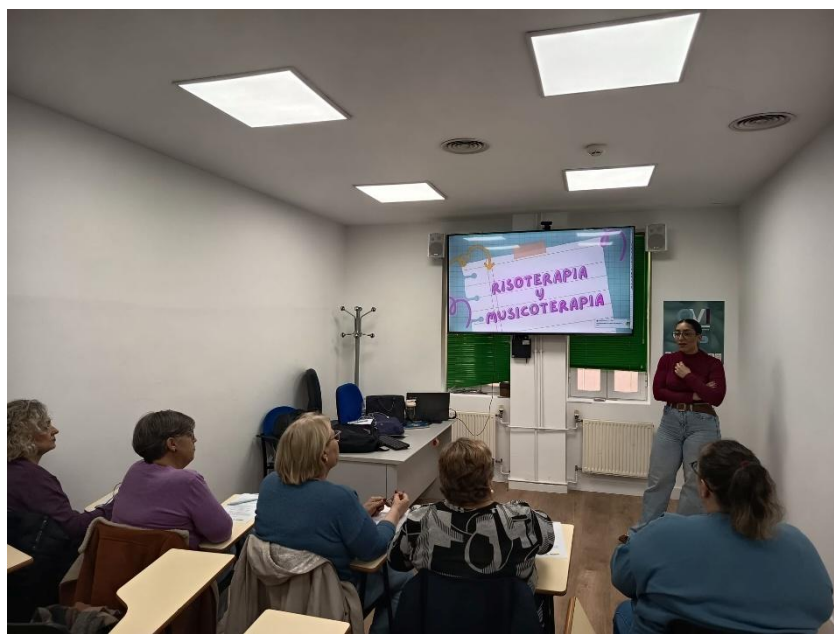




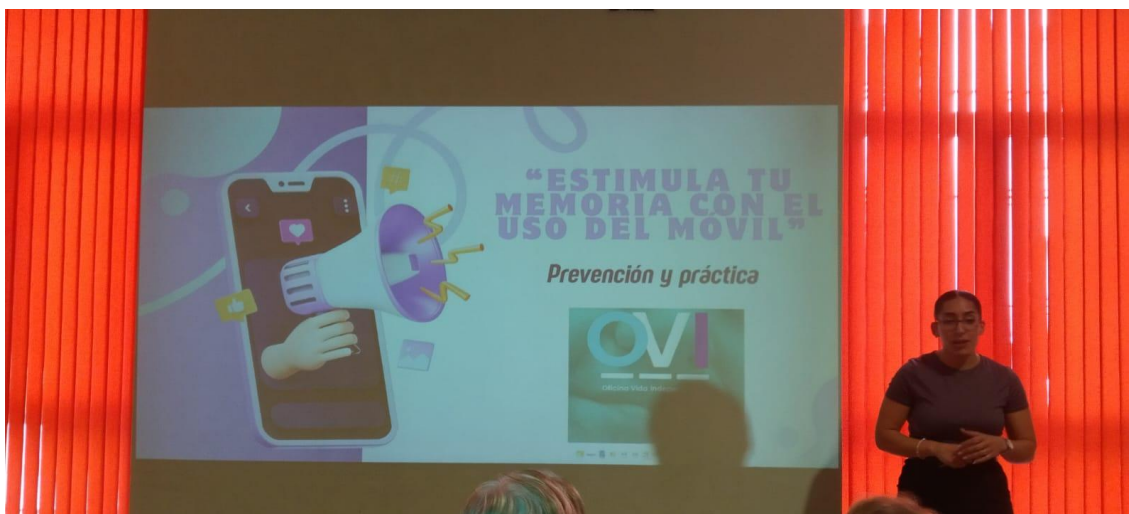
PROGRAMA DE OFICINA DE VIDA INDEPENDIENTE

Durante los meses de octubre, noviembre y diciembre, AFIXA considera esencial el trabajo en red con otros agentes del territorio para poder optimizar recursos y obtener un efecto multiplicador en los beneficios alcanzados a través de intervenciones holísticas.

Por ello, gracias a la técnico Alicia, se colaboró con la Federación Jaén Inclusiva, donde se participó en su programa OVI (Programa de Oficina de Vida Independiente) cuyo objetivo era promover la autonomía personal de las Personas con Discapacidad y prevenir situaciones de dependencia. Gracias al mismo, algunas personas socias de AFIXA, de las delegaciones de Bailén, La Carolina, Linares y Jaén capital, fueron beneficiarias de talleres gratuitos como alfabetización digital, risoterapia y musicoterapia.







ACTIVIDADES ESTATUTARIAS

A continuación, se detallan las fechas de Convocatorias tanto de Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria como las de Junta Directiva celebradas en el ejercicio 2025:

JUNTA DIRECTIVA	ASAMBLEA GENERAL
19 feb 2025	
18 mar 2025	
21 may 2025	
	5 jun 2025
1 jul 2025	
2 sept 2025	
18 nov 2025	
17 dic 2025	

ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN

✚ ESTUDIO “MEJORA DEL BIENESTAR Y LA CALIDAD DE VIDA EN MUJERES CON FIBROMIALGIA A TRAVÉS DE UNA INTERVENCIÓN INTEGRADA DE TMS Y AFRONTAMIENTO EFECTIVO”

Estudio llevado a cabo por la Dra. Dña. M.^a José Calero García como investigadora principal, del Departamento de Enfermería de la Universidad de Jaén y por la Dra. Dña. Ana Raquel Ortega Martínez, del Departamento de Psicología de la Universidad de Jaén.

Mediante el que se aplica Estimulación transcraneal por corriente directa (ETCD) en pacientes con Síndrome de Fibromialgia. Esta intervención potencia la eficacia de otros tratamientos farmacológicos, permitiendo reducir la dosis de los mismos, además de suponer un gran potencial en los programas de rehabilitación, mejorando y acelerando la recuperación clínica.

El efecto neuromodulador de la ETCD se alcanzó con la aplicación, de manera regular y repetida, obteniéndose un incremento de la neuroplasticidad cerebral. Este efecto posibilitó la mejoría clínica en determinadas enfermedades. La estimulación transcraneal se utiliza en el tratamiento de numerosas patologías. Así, se ha demostrado que es muy útil para tratar y controlar el dolor (dolor neuropático central y periférico), la migraña o la neuralgia del trigémino. También para el abordaje de la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica, así como la rehabilitación motora tras un accidente cerebrovascular o en enfermedades como el Parkinson, el temblor esencial o las distonías. Por otra parte, existen otros trastornos que pueden obtener una mejoría tras la estimulación transcraneal como el estrés o la depresión. Su potencia es similar al de los fármacos antidepresivos, pero sin los efectos secundarios a veces muy molestos de los psicofármacos, permitiendo la disminución de las dosis de estos.

El tratamiento con estimulación transcraneal es no invasivo e indoloro. El procedimiento se realizó bajo supervisión de profesionales de la salud (Enfermería, Fisioterapia, Medicina y Psicología) y según un protocolo específico establecido para la Fibromialgia. En cada sesión de tratamiento se colocó un casco en la cabeza que lleva

incorporados los electrodos y un dispositivo neuro estimulador y se aplicó una corriente eléctrica de muy baja amplitud durante 20 minutos. En este estudio se realizaron 10 sesiones de 20 minutos de duración por paciente cada una en dos periodos de 5 sesiones, en dos semanas consecutivas de lunes a viernes, basándose la aplicación de este tratamiento en la eficacia de los ensayos previos realizados para la Fibromialgia.

En el mes de abril de 2024, dio comienzo este estudio de investigación de la UJA, con una reunión informativa previa con pacientes con Fibromialgia que se mostraron interesados/as. Dicha reunión se llevó a cabo en el antiguo edificio de Magisterio de la Universidad de Jaén.

✚ ESTUDIO ‘EFECTIVIDAD DE LA REHABILITACIÓN VESTIBULAR PARA MEJORAR EL ESTADO DE SALUD Y EL EQUILIBRIO EN PACIENTES CON SÍNDROME DE FIBROMIALGIA: UN ENSAYO CONTROLADO ALEATORIZADO SIMPLE CIEGO’

Estudio publicado en abril de 2023 en la revista de impacto internacional, categoría de segundo cuartil (Q2) del Journal Citation Report (JCR).

El objetivo de este estudio fue analizar la efectividad de un programa de Rehabilitación Vestibular (RV) para mejorar el equilibrio y el estado de salud en pacientes con Síndrome de Fibromialgia, así como determinar los efectos terapéuticos después de la terapia de RV a medio plazo.

Con base en los resultados de este estudio, se pudo concluir que la Rehabilitación Vestibular es una modalidad terapéutica que se puede utilizar en pacientes con Síndrome de Fibromialgia para mejorar la salud física, el equilibrio dinámico y la percepción de la verticalidad. La mejora en equilibrio que se verifica con el uso de la Rehabilitación Vestibular también reduce las caídas durante los tres meses previos a la evaluación, siendo la primera modalidad terapéutica que se demuestre que es eficaz para este propósito. La RV, sin embargo, no es mejor que un programa de ejercicio convencional para mejorar la salud mental, el impacto de la enfermedad o procesos catastrofizantes, kinesiofobia, sensibilización central o confianza en el equilibrio. Dado que estas otras variables pueden abordarse con otras alternativas terapéuticas, se deben analizar los

efectos de incluir la Rehabilitación Vestibular dentro de los programas terapéuticos para buscar un efecto terapéutico más amplio.

+ ALTERACIÓN EN LA PERCEPCIÓN DE LA VERTICALIDAD VISUAL MEDIDA CON UN DISPOSITIVO DE REALIDAD VIRTUAL EN PACIENTES CON SÍNDROME DE FIBROMIALGIA: UN ESTUDIO TRANSVERSAL.

Estudio publicado en septiembre de 2023 en revista de impacto internacional, categoría de primer cuartil (Q1) del Journal Citation Report (JCR). El objetivo de este trabajo fue el caracterizar a los pacientes con Síndrome de Fibromialgia (SFM) en función del trastorno de percepción de la verticalidad y analizar si esta disfunción se relacionaba con la presencia de caídas, el impacto de la enfermedad, la confianza en el equilibrio, así como con el equilibrio postural estático y dinámico.

A la vista de los resultados de este estudio, se puede concluir que alrededor del 70% de los pacientes con SFM presentaron una alteración en la percepción de Vertical Visual (VV): el 11,1% presentó una alteración exclusiva de la prueba de VVS (Vertical Visual Subjetiva), el 35,2% una alteración exclusiva de la RFT (Rod and Frame Test) y el 24,1% en las dos pruebas. Por lo tanto, en aproximadamente el 60% de estos pacientes, el trastorno fue detectado por RFT, lo que sugiere que este porcentaje de pacientes presenta dependencia del sistema visual a la percepción de verticalidad. Además, en aproximadamente el 35 % de estos pacientes, el trastorno fue detectado por VVS, lo que significa la posible alteración en la contribución vestibular a la percepción de la verticalidad. Estos hallazgos podrían contribuir a una mejor comprensión de los mecanismos fisiopatológicos que están presentes en la alteración del equilibrio de estos pacientes.

+ PROYECTO DOLOR CRÓNICO Y MALESTAR EMOCIONAL EN FIBROMIALGIA. MECANISMOS CENTRALES, SOMÁTICOS Y AUTÓNOMOS [PROYECTO "DOLEMOS" (PROYEXCEL_00374)].

Estudio que se centra en la percepción del dolor y su modulación con estimulación transcraneal anodal en el Síndrome de Fibromialgia que se llevará a cabo en Universidad de Jaén entre septiembre y diciembre. El estudio consta de una sola sesión que está

compuesta de procedimientos de distinta modalidad, iniciando con una entrevista para recoger datos sociodemográficos (edad, nivel educativo, peso, medicación...) y neuropsicológicos. Durante la intervención se aplicó durante 20 minutos la técnica de estimulación transcraneal anodal (TDCS), una técnica segura e indolora para estimular la actividad cerebral, mientras se monitoriza la tasa cardíaca y la presión arterial.

RELACIONES INSTITUCIONALES

🚩 PRESENTACIÓN CONVOCATORIA RURAL SOLIDARIA 2026.

El día 10 de octubre de 2025, AFIXA estuvo presente en un evento organizado por la Fundación Caja Rural de Jaén, que reunió a profesionales del tejido asociativo de la provincia. La cita sirvió como marco para la presentación de las convocatorias “Rural Solidaria 2026” y “Voluntariado”.

Durante el encuentro, tuvimos el privilegio de conocer los proyectos de cuatro destacados emprendedores pertenecientes a Ashoka, la red de emprendimiento social más grande del mundo.

Agradecemos a la Fundación Caja Rural de Jaén por la invitación y por fomentar espacios de encuentro y cooperación para las entidades sociales.



✚ REUNIÓN CON EL DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE JAÉN.

El día 21 de febrero de 2025, la trabajadora social de nuestra entidad, Cati Ortiz, junto con Ana Colmenero, presidenta de AFIXA, mantuvieron una reunión con el Sr. Nabil Benomar, director del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad de Jaén. Dicho encuentro tuvo como objetivo la preparación y coordinación de las XIII Jornadas de Fibromialgia, las cuales se celebraron el pasado 3 de abril.

✚ PARTICIPACIÓN CIUDADANA MARTOS.

El 30 de enero de 2025, nuestra delegada Manoli Ruiz, asistió a una reunión de Participación Ciudadana la cual se celebró en el Salón de Plenos del Excmo. Ayuntamiento de Martos.

✚ ENTREGA BANDERAS UJA.

El pasado 21 de febrero de 2025, nuestro tesorero, D. Martín Pérez, representó a la entidad en el acto de entrega de las Banderas de Andalucía, celebrado en el Aula Magna de la Universidad de Jaén (UJA).

Este evento, organizado anualmente por la Junta de Andalucía con motivo del Día de la Comunidad Autónoma, constituye un reconocimiento público a personas, colectivos e instituciones que han destacado por su contribución al desarrollo y bienestar de la región andaluza.

La asistencia institucional a este acto pone de manifiesto nuestro compromiso con los valores de identidad, cohesión y progreso que promueve la Comunidad Autónoma de Andalucía, así como nuestra voluntad de mantener una relación activa con las entidades públicas y académicas del entorno.



✚ INAUGURACIÓN CENTRO SALUD DE LA ALAMEDA JAÉN.

El 09 de abril de 2025, Mari Ángeles Carrasco, en representación de AFIXA en la capital, asistió a la jornada de puertas abiertas del nuevo Centro de Salud de la Alameda, situado en la zona sur de la ciudad, junto al colegio Jesús y María.

El acto contó con la presencia del Excmo. Sr. D. Juan Manuel Moreno Bonilla, Presidente de la Junta de Andalucía, quien presidió la inauguración oficial del centro. Durante la jornada, se ofreció la oportunidad a asociaciones y colectivos representativos del municipio de conocer de primera mano las instalaciones y los servicios que ofrecerá este nuevo equipamiento sanitario.

La participación de AFIXA en este tipo de iniciativas refuerza su compromiso con la mejora de la atención sociosanitaria y su voluntad de colaboración activa con las administraciones públicas en beneficio de las personas con discapacidad física de la provincia.



✚ JORNADAS SALUDABLES ANDÚJAR.

En el mes de mayo, nuestra delegada, Mari Carmen Rueda, participó en las Jornadas Saludables organizadas por el Centro de Salud Virgen de la Cabeza, en la localidad de

Andújar. Estas jornadas, dirigidas a promover hábitos de vida saludables y la prevención en materia de salud, contaron con la colaboración de diversos profesionales, entidades y asociaciones del ámbito sociosanitario. La presencia de AFIXA en este encuentro refleja el compromiso de la entidad con la promoción de la salud y la participación activa en iniciativas que fomentan el bienestar de la ciudadanía.



✚ REUNIÓN CONVOCATORIA SALUD 2025.

El 16 de junio de 2025, nuestra trabajadora social, Cati Ortiz, asistió a la reunión informativa sobre la convocatoria de subvenciones en régimen de concurrencia competitiva para proyectos de ayuda mutua y atención integral a personas y colectivos vulnerables en el ámbito de la salud. El encuentro tuvo como objetivo presentar las líneas de financiación disponibles para el año 2025 y fomentar la colaboración entre entidades dedicadas al apoyo social y sanitario.



✚ PREMIOS IGUALDAD HIMILCE 2025, LINARES.

El 25 de septiembre de 2025, AFIXA recibió un reconocimiento público en el marco de la tercera edición de los Premios Igualdad Himilce, organizados por la Agrupación Municipal del PSOE de Linares.

Nuestra secretaria y delegada en Linares, Carmen M. Hergueta, fue la encargada de recoger este galardón, otorgado a la Asociación como muestra de reconocimiento a su compromiso y labor constante en favor de una sociedad más justa, igualitaria y libre de desigualdades entre hombres y mujeres.

Desde AFIXA, agradecemos a la organización por haber contado con nuestra entidad en esta edición, junto a otras personas y colectivos que trabajan activamente por la igualdad real y efectiva.



✚ NOCHES RESFRECANTES BAILÉN.

Durante el verano de 2025, la Asociación AFIXA de Fibromialgia de Bailén fue una de las entidades beneficiarias de la iniciativa solidaria “Noches Refrescantes”, organizada

por el Ayuntamiento de Bailén en colaboración con la empresa Hermanos Criado. Esta actividad, celebrada en las instalaciones de la Piscina Municipal, permitió la recaudación de fondos a través de ocho noches solidarias, destinadas a apoyar la labor de asociaciones locales.

En un acto presidido por el Excmo. Sr. alcalde, D. Luis Mariano Camacho, junto a representantes del área de Participación Ciudadana y Cultura, se hizo entrega del importe recaudado, reconociendo el compromiso social de entidades como AFIXA. Este apoyo económico constituye un impulso para continuar desarrollando actividades en beneficio de las personas con fibromialgia, así como para seguir promoviendo la visibilidad y atención a esta enfermedad.



CONCEJALÍA DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA

En el mes de noviembre de 2025, asistieron Martín Pérez Tudela, tesorero de AFIXA y Cati Ortiz, trabajadora social, a una reunión con María del Carmen Angulo, concejala de Participación Ciudadana del Excmo. Ayuntamiento de Jaén, con motivo de la cesión de espacios municipales para la realización de actividades terapéuticas de la asociación.



✚ DÍA INTERNACIONAL PARA LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES (25N)

Durante el 25 de noviembre de 2025, tuvo lugar un acto conmemorativo con motivo del Día Internacional para la eliminación de la violencia contra las mujeres (25N). El acto tuvo lugar en la Delegación del Gobierno de Jaén donde acudió, nuestra vocal Mari Carmen Rueda en representación de AFIXA.



✚ ENCUESTO Y ACTO INSTIUCIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Durante el día 25 de noviembre de 2025, nuestra delegada Ángela Gil de AFIXA-Cazorla, participó en el acto, donde se realizó un encuentro que se denominó “Nuevas influencias, viejos estereotipos” el cual, se organizó por FADEMUR en colaboración con el Excmo. Ayuntamiento de Cazorla.

Seguidamente, se llevó a cabo el Acto Institucional contra la Violencia de Género y una lectura dramatizada denominada “Maridos”.



DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

25 NOV

ENCUENTRO NUEVAS INFLUENCIAS, VIEJOS ESTEREOTIPOS

Las Redes Sociales viralizan cada día contenido sobre estereotipos de género y la falta de análisis del usuario favorece la desigualdad y la violencia. Nos reunimos para tomar conciencia, conseguir herramientas para entender la discriminación y combatir esta “realidad”.



¿CUANDO?

MARTES 25 DE NOVIEMBRE



10:00

Desayuno en grupo



¿DÓNDE?



INSCRIPCIONES

SALA MIGUEL PICAZO
AYUNTAMIENTO DE CAZORLA
PLAZA FRANCISCO MARTÍNEZ Nº1

SANDRA PAZ 645 84 36 62

PLAZAS LIMITADAS

ORGANIZA:



COLABORA:



Excmo. Ayuntamiento
de Cazorla



🚩 ACTIVIDADES VILLACARRILLO POR EL 25N

Durante el 25 de noviembre, en la localidad de Villacarrillo con motivo de la Lucha contra la Violencia de género, AFIXA participó en numerosas actividades realizadas, en ellas estuvieron presentes, nuestra delegación, Juana Mari Lara y algunas personas participantes.





🇪🇺 DÍA INTERNACIONAL DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD ANDÚJAR

Durante el mes de diciembre, la delegación de AFIXA-Andújar y Rosario Rubio, psicóloga de AFIXA, la cual guio una sesión de relajación, participaron en unas jornadas por el día Internacional de Personas con Discapacidad.



✚ DÍA INTERNACIONAL DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD ALCALÁ LA REAL

En el mes de diciembre por el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, muestra delegada de Alcalá la Real, y socias del municipio participaron en la Jornada “Comprender para avanzar”, centrada en las enfermedades raras y la discapacidad. Estas jornadas fueron organizadas por el área de Servicios Social y APEMSI.



✚ FIRMA CONVENIO AYUNTAMIENTO DE ANDÚJAR.

El 11 de noviembre de 2025, AFIXA firmó el convenio de colaboración con el ayuntamiento de Andújar. Nuestra presidenta, Ana Colmenero y delegada en Andújar, Mari Carmen Rueda, fueron presencialmente a firmar dicho documento.



ENLACES RELATIVOS A AFIXA

- Facebook AFIXA.

https://www.facebook.com/afixafibromialgia/?locale=es_ES

- Página web AFIXA.

<https://afixa.org/>

- ¿Nos pueden doler los huesos por el frío?

<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-nos-pueden-doler-huesos-frio-20220106075949.html>

- Día mundial de la fibromialgia.

<https://martos.es/ayuntamiento-de-martos/8587-conmemoracion-del-dia-mundial-de-la-concienciacion-sobre-la-fibromialgia>

https://www.dipujaen.es/_area-de-actualidad/detalles.html?uid=07b5d0ec-d11f-11ec-ad49-005056b0675f

<https://www.youtube.com/watch?v=rcQ2irigkjE>

- Conoce tus derechos.

https://fedace.org/preguntas_derechos

- Luces y sombras.

<https://www.youtube.com/watch?v=gXtkXakPMdE>

- Objetivo: tener una vida sexual plena con fibromialgia

<https://www.cartv.es/aragonradio/podcast/emision/objetivo-tener-una-vida-sexual-plena-con-fibromialgia>

- Investigación

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26431269/>

- Importancia de la psicología en la fibromialgia.

<https://fibro.info/psicologia-fibromialgia/>

- CONFESQ reclama al Gobierno que no aplique recortes a las ONG de discapacidad en 2023.

<https://confesq.org/?p=28946>

- Entrevista a Rafael Lomas Vega.

<https://www.youtube.com/watch?v=by4uVmsrN3o>

- Jornadas en directo de la comunidad valenciana.

<https://www.youtube.com/watch?v=mVFfn5pchsBk>

- El II Encuentro de Participación Ciudadana para el Voluntariado pone el acento en la necesidad de formación.

<https://lacarolina.innovasur.es/index.php/component/content/article/3-newsflash/5704-2022-12-10-13-09-00>

- Peinado-Rubia, A.B.; Osuna-Pérez, M.C.; Cortés-Pérez, I.; Rojas-Navarrete, A.; Ibancos-Losada, M.d.R.; Lomas-Vega, R. Effectiveness of Vestibular Rehabilitation in Improving Health Status and Balance in Patients with Fibromyalgia Syndrome: A Single-Blind Randomized Controlled Trial. *Biomedicines* 2023, 11, 1297.

<https://doi.org/10.3390/biomedicines11051297>

- Lomas-Vega, R.; Ogáyar-Anguita, C.J.; Segura-Sánchez, R.J.; Rueda-Ruiz, A.J.; Osuna-Pérez, M.C.; Peinado-Rubia, A.B. Misperception of Visual Verticality Measured with a Virtual Reality Device in Patients with Fibromyalgia Syndrome: A Cross-Sectional Study. *Appl. Sci.* 2023, 13, 10579.

<https://doi.org/10.3390/app131910579>