



PAMPLONA

rehabilitación integral específica: 43,5 € Trimestre/70€ no socios/as

ERMITAGAÑA	MARTES, JUEVES de 18.15 a 19.45h	C/ ERMITAGAÑA 30-32 Del 1 oct al 26 junio// Imparte Conrado Muñoz
ROTXAPEA	MIERC, VIERNES de 11 a 12.30h	CIVIVOX JUSLARROCHA Del 2 oct al 27 junio// Conrado Muñoz

rehabilitación estática (máquinas): 10€ mes

ORBINA	LUNES, JUEVES de 15 a 16.45h	SEDE DE AFINA De sept a junio// Imparte Ana Barrachina
---------------	--	---

aquagym: 33€ mes/ 59,50€ no socios/as

ENSANCHE	MARTES, JUEVES de 10.15 a 11h	HYDRA De oct a junio// Imparte Wendy
-----------------	---	---

herramientas psicológicas: 17€ sesión individual/ 25€ no socios/as

ORBINA	MIERC. sesiones de 1 hora entre 15 y 20.30h	AFINA De sept a junio// Imparte María Martínez
---------------	---	---

BALNEARIO: Seguimos con las salidas en grupo al Balneario Elgorriaga, por 32€/ persona (incluye: desplazamiento, recorrido termal de 60m y buffet) Para ir por libre al mismo precio, llamad al balneario y a Afina si hay algún problema. Imprescindible presentar el carnet.



 c/ San Cristóbal nº 50 Pamplona
 948 135 333/ 619 011 042
 www.afinavarra.es
 info@afinavarra.es



jardueren programa

ACTIVIDADES 24-25



AFINA Asociación de Fibromialgia, SFC, SQM y EHS de Navarra
fibromialgia, SFC, SQM eta EHS nafarroako elkarte





COMARCA DE PAMPLONA

rehabilitación integral específica: 7,4€ mes/11,4€ no socios/as *

BERRIOZAR	MARTES, JUEVES de 16 a 17h	CENTRO MUNICIPAL MAYORES (C/Iruñalde 3) Del 1 oct a junio// Imparte Conrado Muñoz
	MARTES, JUEVES de 17 A 18h	CENTRO MUNICIPAL MAYORES Del 3 oct a junio// Imparte Conrado Muñoz

control postural: 43,5 € Trimestre/70€ no socios/as

BERRIOZAR	LUNES de 16.30 a 18h	CENTRO MUNICIPAL MAYORES (C/Iruñalde 3) Del 7oct a junio// Imparte Conrado Muñoz
-----------	-------------------------	---

rehabilitación integral específica: 43,5 € Trimestre/70€ no socios/as

NOAIN	MARTES, JUEVES de 11a 12.30h	SALA LORENEA (PARQUE SENTIDOS) Del 1 oct a 26 junio// Conrado Muñoz
-------	---------------------------------	--

ZONA NORTE

rehabilitación integral específica: 43,5 € Trimestre/70€ no socios/as

LEKUNBERRI	LUNES, JUEVES de 12 a 13.30h	POLIDEPORTIVO Del 7 oct a 26 junio// Imparte Raquel Maestre
ELIZONDO	LUNES, MIERC. de 16 A 17.30h	ARIZKUNENEA, SALA DANTZAS Del 7 oct a 25 junio// Imparte Isabel Rezola

SAKANA

rehabilitación integral específica: 43,5 € Trimestre/70€ no socios/as

ALTSASU	MARTES, JUEVES de 16 a 17.30h	LAVADERO (LUDOTECA) Del 8 oct a junio// Imparte Paula Díaz
ETXARRI ARANAZ	MARTES, JUEVES de 9 A 10.30h	CASA DE CULTURA Del 8 oct a junio// Imparte Paula Díaz
IRURTZUN	MARTES, JUEVES de 11a 12.30h	CASA DE CULTURA Del 8 oct a junio// Imparte Paula Díaz

ZONA MEDIA

rehabilitación integral específica: 43,5 € Trimestre/70€ no socios/as€

TAFALLA	LUNES, MIERC. de 19.30 a 20.50h	CENTRO CÍVICO, SALA MULTIUSOS Del 9 sep al 30 junio// Imparte Laura Ozáriz
---------	------------------------------------	---

TIERRA ESTELLA

rehabilitación integral específica: 43,5 € Trimestre/70€ no socios/as

SAN ADRIÁN	MARTES, JUEVES de 10 a 11.30h	CASA DE CULTURA, SALA DANTZAS Del 1 oct al 26 junio// Imparte Miguel Jiménez
AZAGRA	LUNES, MIERC. de 11 a 12.30h	POLIDEPORTIVO MUNICIPAL Del 2 oct a 25junio// Imparte Ramiro

RIBERA

rehabilitación integral específica: 43,5 € Trimestre/70€ no socios/as

TUDELA	MIERC 10-11.30h VIERNES 10-11.30h	CENTRO CÍVICO LASTONNACS Del 1 oct al 26 junio// Imparte Olaia Tirado
CARCASTILLO	MARTES, JUEVES de 10 a 11.30h	CENTRO CÍVICO CARCASTILLO Del 24 sept a junio// Muskilda Larramendi
MURILLO EL FRUTO	MARTES, JUEVES de 16.30h a 18h	CENTRO PARROQUIAL, SALA RAIMUNDO Del 24 sept a junio// Muskilda Larramendi

rehabilitación en el agua: 37,5 € Trimestre/50€ no socios/as

TUDELA	MARTES 12-12.45h	PISCINAS CLARA CAMPOAMOR Del 1 oct al 20 mayo// Cristina Bosch
--------	---------------------	---

* Las personas empadronadas en Berriozar podrán beneficiarse de las subvenciones para el pago de la actividad de Rehabilitación integral

OTRAS LOCALIDADES: las personas interesadas en montar nuevos grupos de Rehabilitación Integral Específica contacten con AFINA.



Las 4 patologías de la sensibilización central sistémica

Afectan al 3% de la población. si usted se identifica en estos síntomas contacte con AFINA



FIBROMIALGIA(FM): dolor incapacitante

Causada por una disfunción del Sistema Nervioso Central y de los Sistemas Inmune y Neurológico, síntoma principal: dolor generalizado. Otros síntomas: alteración del sueño reparador, memoria y concentración, agotamiento, rigidez muscular, dolores de cabeza, colon irritable, extremidades frías, intolerancia a fármacos, mareos...

SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA (SFC) alteración del sueño reparador

Enfermedad neuro-endocrino-inmunológica que implica un importante desajuste bioquímico. Causa una gran fatiga física y mental que no se alivia con el descanso y produce, entre otros síntomas: faringitis, amigdalitis u otras infecciones crónicas, dolor, falta concentración, problemas de retención de memoria...

S. SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE (SSQM): intolerancia total a sustancias químicas

Las personas pierden la tolerancia a sustancias químicas casi siempre en concentraciones que no se consideran tóxicas por la toxicología clásica. Se desencadena en personas con una predisposición genética similar a la de FM y SFC. Síntomas: mareo, debilidad, taquicardias, sensación de ahogo.

ELECTROSENSIBILIDAD (EHS)

Es la respuesta de intolerancia del organismo frente a los campos electromagnéticos a dosis que se encuentran por debajo de los límites de las actuales reglamentaciones.

Los síntomas: fatiga, alteraciones del sueño, dolores de cabeza, malestar, dificultad para concentrarse, depresiones, pérdida de memoria, alteraciones visuales, etc.

Quienes somos

Apostamos por un afrontamiento multidisciplinar y por fomentar la autonomía de la persona.

Somos una asociación creada en 1998 por un pequeño grupo de personas con FM, SFC y SSQM de nuestra Comunidad, miembro de COCEMFE Navarra y CERMIN Navarra, declarada **entidad sin ánimo de lucro**. En el estado hay más de 200 asociaciones que abordan estas enfermedades.

A día de hoy se han asociado más de 380 personas diagnosticadas. Trabajamos por el reconocimiento social y sanitario; simplemente para que se nos trate igual que a otra persona con otra patología crónica.

Más de 20 años de experiencia y acumulación de conocimientos. Sabemos de qué hablamos.

PROGRAMAS:

- 1 Información y asesoramiento legal y laboral
- 2 Talleres de Intervención Psicológica
- 3 Grupos de Rehabilitación Integral Específica
- 4 Alimentación Terapéutica y otras atenciones
- 5 Difusión / Sensibilización / Socialización
- 6 Servicio de Integración Laboral (SIL)
- 7 Transporte adaptado

PAMPLONA, ALSASUA, ECHARRI ARANAZ, IRURZUN, LEKUNBERRI, LEIZA, ELIZONDO, TAFALLA, OLITE, LARRAGA, TUDELA, CARCASTILLO, MURILLO EL FRUTO, CASCANTE, LODOSA, SAN ADRIÁN AZAGRA y otros en gestión.



AFINA

ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA,
SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA,
SÍNDROME QUÍMICO MÚLTIPLE
Y ELECTROSENSIBILIDAD
DE NAVARRA

PAMPLONA

San Cristobal 50
(Parque del Mundo)
CP 31015. Atención:
De lunes a viernes
de 09:30 a 13:30

TUDELA

Melchor Enrico, 2 bajo
Información diaria
Atención
pertsomalizada:
con cita previa.

TEL 948 13 53 33 - 619 01 10 42
info@afinavarra.es
www.afinavarra.es



AQUAGYM

¿Qué es el aquagym?

Es una modalidad de *actividad* que se caracteriza por realizarse dentro del agua. Dentro de la piscina nuestro cuerpo pierde peso, esto nos *permite* realizar movimientos y de adoptar posiciones, que fuera de este medio resultarían imposibles.

¿A quien va dirigido?

Va dirigido a todas las personas con FM, SFC y SSQM. No se necesita saber nadar ni tener una condición especial.

¿Que beneficios nos aporta?

- Aumenta la capacidad del sistema respiratorio y cardiovascular.
- Fortalece el sistema óseo y aumenta la densidad de los huesos. Reduce el riesgo de osteoporosis.
- Mejora la eficiencia de los sistemas endocrino, nervioso y linfático.
- Órganos como hígado, intestinos y riñones se benefician ya que hay una mejora del flujo sanguíneo, de la transferencia de fluidos y de la oxigenación en el cuerpo.

En definitiva, el ejercicio en el agua nos proporciona placer, bienestar general, una mayor calidad de vida y una mejora en el estado de ánimo.

¿Que condiciones tiene la piscina?

La temperatura del agua es de 32º, lo que facilita que el músculo caliente antes y trabaje mejor y con menos riesgos de lesiones.

La profundidad del agua es de 1,20 m.

Los últimos estudios realizados por AFINA, con agua a 28º concluyen sin resultados positivos.

APS – ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

Tarea de tu médico de cabecera:

Resulta de especial importancia que el profesional de APS informe de manera directa, objetiva consistente con el conocimiento científico de que se dispone, tanto al o a la paciente como a su familia, sobre la enfermedad, su evolución y las posibilidades terapéuticas.

Es realmente importante, la coordinación de Administración, Salud y asociaciones de pacientes para contribuir a la mejora de la calidad de vida del colectivo de FM/SFC/SSQM de nuestra comunidad.

Pautas para relajar la mandíbula y combatir el bruxismo

Hay que dar mucha importancia a la tensión mandibular, porque está demostrado que con tensión *mandibular no hay mejoría, debido a la rotura del sueño reparador.*

- Coloca la punta de la lengua en los dientes superiores. Abre la boca hasta al máximo y cierra despacio.
- Con la boca ligeramente abierta, mueve la mandíbula inferior lentamente hasta que se adelante a los dientes superiores.
- Después, muévela a derecha e izquierda.
- Abre la boca mientras inclinas la cabeza un poco hacia atrás. Cierra despacio la mandíbula y vuelve a la posición inicial.
- Masajea con las yemas de los dedos la mandíbula en ambos sentidos varias veces.

Entidad de
Utilidad
Pública



AFINA

Asociación Fibromialgia de Navarra

AQUAGYM

Pautas para combatir el bruxismo

PAMPLONA

TUDELA

C/San Cristóbal 50
(parque del mundo)
CP 31015

C/Melchor Enrico 2 bajo
(Antiguo comedor social)
CP 31 500

Atención personalizada
cita previa : L - V de 9,30 a 13,30

TEL 948 13 53 33 - 619 01 10 42

info@afinanavarra.es

www.afinanavarra.es



El programa de rehabilitación integral específica nos permite, a través de unos movimientos suaves, respiración y relajación activar el sistema inmunológico.

El objetivo es el alivio de los síntomas. Se desarrolla una actividad adaptada a nuestra sintomatología para proporcionar la máxima percepción de mejoría.

- Aumentar la movilidad articular
- Disminuir la tensión muscular
- Educar el control postural
- Disminuir la astenia y la fatiga crónica
- Mejorar el nivel físico, elevando el tono muscular, la resistencia aeróbica y la amplitud del movimiento
- Fomentar el autoaprendizaje, crear rutinas de trabajo personal

Las personas afectadas de estas enfermedades dejan de hacer todo lo que representa un esfuerzo, tanto en el trabajo como en el ocio.

Solo nuestra entereza y fuerza de voluntad se impone a un mundo de incomprensiones.

La felicidad está asociada a las emociones y puede alcanzarse con el entrenamiento adecuado.

Toda la información sobre donde se imparten estas actividades en:

www.afinanavarra.es

MEJORÍA CON LA REHABILITACIÓN TERAPÉUTICA

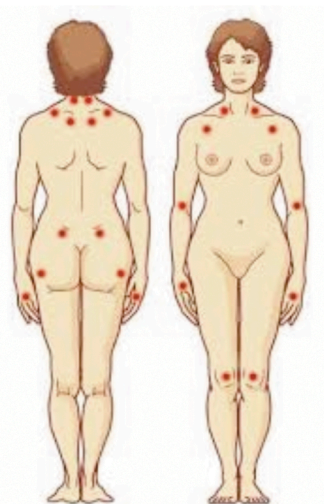
Los documentos oficiales (muchos años de trabajo en AFINA), en relación a estas enfermedades, hablan del programa de rehabilitación con una **pauta básica** para estos pacientes.

El sistema de actividad que practicamos en AFINA está basado en la **no resistencia**. Se basa en la realización de una serie de movimientos en grupo adaptados a estas patologías y guiado por un/una terapeuta especializado/a.

Tipología de actividades:

- Actividad aeróbica.
- Actividades para el fortalecimiento muscular.
- Actividades de estiramiento y flexibilidad.
- Relajación y respiración.

Dedicar un tiempo a la relajación es de suma importancia para la salud mental.



Entidad de
Utilidad
Pública



AFINA

Asociación Fibromialgia de Navarra

REHABILITACIÓN INTEGRAL ESPECÍFICA

PAMPLONA

TUDELA

C/San Cristóbal 50
(parque del mundo)
CP 31015

C/Melchor Enrico 2 bajo
(Antiguo comedor social)
CP 31 500

Atención personalizada
cita previa : L - V de 9,30 a 13,30

TEL 948 13 53 33 - 619 01 10 42
info@afinanavarra.es
www.afinanavarra.es



¿Por qué Talleres de Intervención Psicológica?

En el momento actual no se conoce ningún tratamiento que resulte definitivamente eficaz en el afrontamiento de éstas patologías. Lo que si se conoce y se ha comprobado, es como una serie de aspectos psicológicos influyen negativamente en esta enfermedad, y cómo ciertas estrategias (técnicas psicológicas), pueden ayudar a mejorar dichos problemas, y con ello el padecimiento de estas enfermedades. Este es el principal objetivo que se plantea este programa.

Los factores psicológicos, es decir lo que la persona piensa, hace o siente, pueden contribuir al agravamiento de éstas enfermedades incrementando tanto el dolor/cansancio que se siente como los demás síntomas o problemas asociados.

¿Qué hacemos desde AFINA?

Desde AFINA facilitamos la posibilidad de realizar talleres que posibilitan el aprendizaje de las técnicas citadas a continuación.

Los talleres pueden ser grupales o individuales, se realizan una vez por semana y tienen una duración de una hora y media.

El objetivo es el afrontamiento de la patología y la reducción del estrés, a través de un acompañamiento.

Problemas	Estrategias
Pensamientos distorsionados con respecto a la enfermedad	Modificación de pensamientos.
Estrés, ansiedad, irritación, enfado, dolor, <i>fatiga</i> ...	Técnicas de relajación y técnicas de respiración.
Reducción o incremento excesivo de actividades diarias.	Recuperación de actividades y organización adecuada del tiempo.
<i>Pérdida del sueño reparador.</i>	Relajación, fomentar comportamientos facilitadores para conciliar el sueño.
Tristeza, estado de ánimo deprimido.	Planificar actividades gratificantes, modificación de pensamientos derrotistas.
Problemas de memoria.	Hacer ejercicios mentales, fomentar estrategias para recordar.
Insatisfacción sexual.	Mejora de la comunicación en pareja.
Exceso de atención en el dolor.	Focalizar la atención en aspectos diferentes al dolor.
Aumento de conductas pasivas.	-Entrenamiento en asertividad o agresivas.
Problemas diarios relacionados o no con la fibromialgia.	Aprender el proceso de solución de problemas.

Entidad de
Utilidad
Pública



AFINA

Asociación Fibromialgia de Navarra

TALLERES DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

PAMPLONA

TUDELA

C/San Cristóbal 50
(parque del mundo)
CP 31015

C/Melchor Enrico 2 bajo
(Antiguo comedor social)
CP 31 500

Atención personalizada
cita previa : L - V de 9,30 a 13,30

TEL 948 13 53 33 - 619 01 10 42
info@afinavarra.es
www.afinavarra.es