

JUSTIFICACIÓN

Desde el año 2008 en la que se constituyó la Federación Coordinadora de Pacientes Cardíacos del Área Hospitalaria de Valme, actualmente CARDIOSEVILLA, ha ido no sólo aglutinando, sino animando, asesorando, formando y fortaleciendo el asociacionismo como forma de apoyo y desarrollo para las personas que han sufrido una patología cardíaca y a sus familiares.

Estas asociaciones que conforman la federación han sido y son un apoyo fundamental no sólo en la recuperación y rehabilitación de estos pacientes, sino que además conforma una estructura que sustenta el cambio de hábitos y de vida en general que requiere una persona y su entorno familiar para vivir con pleno bienestar tras detectársele una patología cardíaca.

Muchas de las asociaciones que ya existen en la propia federación han visto mermadas sus fuerzas, la participación de sus personas asociadas y de sus actividades con la pandemia del COVID 19, llegando incluso alguna de ellas a desaparecer, debido a la falta de motivación y la gran dificultad para la captación de nuevos miembros y para la organización y desarrollo de sus juntas directivas.

Por otra parte, los servicios sanitarios de la provincia, y también los servicios sociales, requieren y demandan estos recursos asociativos que apoyan y acompañan a las personas y familias en las que existe una patología cardíaca.

Finalmente es la propia Sociedad la que requiere de la existencia de estas asociaciones, cuyo trabajo es difundir lo que son las patologías cardíacas y sus consecuencias. Al mismo tiempo, fomentan el voluntariado y la participación social; pero, sobre todo, promueven la prevención y la mejora de la salud de todos los ciudadanos y ciudadanas.

En la actualidad, la renovación de nuestra federación pretende impulsar nuestro movimiento asociativo, darlo a conocer a través de sus numerosas actividades y de las redes sociales y así llegar a un mayor número de personas afectadas por estas patologías. En suma, conseguir el apoyo y colaboración de las instituciones sanitarias y las entidades públicas implicadas .

PLANIFICACIÓN Y CRONOGRAMA . ENFOQUE

En mayo del pasado, tras la aprobación y cambios de estatutos, se celebra asamblea general de nuestras asociaciones donde se proponen, acuerdan y planifican las actividades a realizar en las distintas asociaciones.

El proyecto se dirige a tres ámbitos de intervención:

- * Personas asociadas a diferentes entidades que aglutinan a personas con patologías cardíacas y a sus familiares y que trabajan para su bienestar
- * Personas con patologías cardíacas de la sociedad en general que pueden necesitar la incorporación a una asociación
- * Población general para que conozca las enfermedades cardíacas, las asociaciones de personas con patologías cardíacas y para favorecer la adquisición de hábitos saludables dirigidas a la prevención de las enfermedades cardíacas

Este proyecto se realizará en aquellos municipios que cuentan con asociaciones de personas con patologías cardíacas en activo (Arahal, Las Cabezas de San Juan, Dos Hermanas, Paradas, El Viso del Alcor, Marchena, Utrera, Sevilla, Los Palacios, Morón de la Frontera, Mairena del Alcor, Lebrija, Camas, Alcalá de Guadaira) y otras que tras el COVID 19 y otras razones, actualmente se encuentran en proceso de recuperación (El Cuervo, Montellano, Sanlúcar la Mayor, Écija).

Objetivos :

Principal :

“Dinamizar y mejorar el trabajo de las entidades de enfermos cardíacos y sus familiares, en la provincia de Sevilla”.

Secundarios:

- a) Analizar la situación actual tras las bajas producidas por el COVID 19 en nuestras asociaciones
- b) Promover las mejoras necesarias en la gestión de las asociaciones de la federación, activando la participación en las mismas y fortaleciéndolas para su mejor funcionamiento, contribuyendo así al fortalecimiento del tejido asociativo de las localidades
- c) Dar a conocer y difundir el trabajo de nuestras asociaciones para conseguir la implicación de profesionales sanitarios y sociales, así como de instituciones tanto públicas como privadas
- d) Fortalecer e impulsar el movimiento asociativo de las localidades a través de iniciativas de promoción y prevención de la salud
- e) Favorecer la colaboración, coordinación y el trabajo en red con otras asociaciones de salud para mejorar el bienestar de las personas afectadas por alguna patología y de la población en general
- f) Activar el voluntariado en las propias asociaciones y promover la solidaridad y la implicación de la población en los grupos de voluntariado de salud y en las actividades realizadas
- g) Facilitar la concienciación y sensibilización de la ciudadanía en materia de Salud y de participación organizada.

Actividades organizadas y en proyecto:

- Divulgación de la asociaciones : Realización de boletín de inscripción de nuevos socios y socias (Anexo I)
- Reuniones organizativas y con referentes de Salud
- Encuentros o Días del Corazón , Día Mundial del Corazón
- Rutas de Senderismo

-Reanudación del Programa de Voluntariado

-Talleres de Formación

Integrantes

Asociaciones de Pacientes de la provincia de Sevilla, profesionales sanitarios del Área de Gestión Sanitaria Sur de Sevilla/Hospital de Valme, de CONFEMAC, delegaciones de Salud, Deportes y Participación Ciudadana de los ayuntamientos, redes sociales y otras entidades.

DESARROLLO , EJECUCIÓN Y DESPLIEGUE

Nuestra entidad ha desarrollado diversas actividades o intercambios de experiencias durante el año 2022

- Actividades de Formación:
 - Taller de Escucha Activa para el Voluntariado, octubre (50 participantes)
 - Curso “Prevención y afrontamiento del estrés”, junio (27 participantes)
 - Talleres de RCP: 4 talleres a lo largo del año (100 participantes)
 - Curso “Inteligencia Emocional o como Aprender a conocer y gestionar las emociones”, febrero (30 Participantes)
 - Taller de Risoterapia: “Integrar la risa para vivir mejor”, diciembre (17 personas)
- Actividades de Intercambio de experiencias y Dinamización Comunitaria
 - Días del Corazón: 3 Encuentros, Mayo (Arahal, dentro de la Semana de la Salud de dicha localidad), El Viso del Alcor y Mairena donde participan unas 350 personas aproximadamente, pertenecientes a las diferentes asociaciones y población en general y donde se realiza tablas de ejercicio en los polideportivos municipales, desayunos saludables y conferencias. Además celebramos el Día Mundial del Corazón (29 de Septiembre 2022) con numerosas actividades en diferentes localidades, donde se implicaron escolares y población en general.
 - Colaboración en las actividades de los Congresos de la SAC (Sociedad Andaluza de Cardiología). Almería, junio 2022.
 - Rutas de Senderismo y culturales en diferentes localidades de la provincia (Arahal y Mairena) ,con la participación de varias asociaciones locales y la población en general. Arahal (octubre, con unas 150 a 200 personas, Mairena (noviembre, con unas 200 personas), y otras rutas con una periodicidad quincenal menos los meses de verano y con una asistencia de entre 50 a 100 personas.

- XII Edición anual del Camino de Santiago (septiembre) como lugar de encuentro y formación para las personas enfermas cardíacas de la provincia y sus familias, con una asistencia de 52 personas.

Voluntariado: Se reanuda programa de Voluntariado (Noviembre 2022) en el Hospital Universitario de Valme de Sevilla. Las asociaciones promueven y organizan visitas a los pacientes hospitalizados 2 días a la semana, tanto en el área de Cardiología, como en la Unidad de Cuidados Intensivos. Suelen participar de 4 a 12 personas por asociación, que realizan las visitas de forma rotatoria. Para ello se ha elaborado un calendario de visitas trimestral con la finalidad de coordinar las visitas al hospital.

También se ha colaborado en otras actividades de Prevención y Promoción de la Salud con las instituciones sanitarias locales (centros de salud, ayuntamientos, colegios, institutos, módulos formativos, etc.) y actividades con otras asociaciones (Día Mundial sin Tabaco, del Cáncer, Diabetes...) . Una colaboración donde se realizan tablas de gimnasia, desayunos saludables, marchas, conferencias y otras actividades. Se dispone de un alto poder de convocatoria con la asistencia de la población en general, entre 100 a 200 personas.

Además, trabajamos conjuntamente con las comisiones de participación ciudadana de diferentes áreas sanitarias y ayuntamientos. Lo que requiera la dinámica de las comisiones donde participan de 1 a 2 personas de el 60% de las entidades federadas.

RESULTADOS

Tras la asamblea general en mayo 2022 , con la aprobación y cambios de estatutos , nombre de nuestra federación y renovación de cargos de la directiva, se propone la continuidad de forma paulatina de las diversas actividades desarrolladas años atrás (actividades expuestas en el capítulo anterior). Simultáneamente se decide elaborar un “Plan Estratégico” que se presenta en la asamblea celebrada en noviembre 2022 (Anexo II)

Todo este proyecto multidisciplinar ha supuesto la participación de 19 de nuestras asociaciones, la población general y el entorno de todas ellas, otras asociaciones o federaciones de pacientes, la implicación de todas las instituciones relacionadas con la Salud junto a sociedades científicas y otras redes sociosanitarias .

Es innumerable la cantidad de personas que se han podido beneficiar y colaborar en estas iniciativas , unas 1.100 personas de nuestra Federación y entorno 8.000 entre los profesionales participantes y ciudadanos.

EVALUACIÓN Y REVISIÓN

Aprobado el Plan Estratégico, se vienen llevando a cabo las reuniones y acciones a desarrollar en los plazos propuestos; si bien, algunas de estas iniciativas, como las Escuelas de Pacientes , dependen de la coordinación y posibilidades de estos

organismos y no siempre se dispone de los recursos necesarios o voluntad de acción de algunas instituciones.

En las asambleas trimestrales de la federación se irán revisando los acuerdos tomados, las tareas realizadas y pendientes de realizar, las dificultades para su desarrollo y todo aquello que con el esfuerzo y apoyo del grupo seamos capaces de conseguir y sirva de motivación para seguir adelante.

CARÁCTER INNOVADOR

Este proyecto tiene un gran valor por la gran dinamización de actividades que conlleva y la multidisciplinariedad de sus acciones, beneficiando a toda la población y a la red asociativa de la comunidad, siendo ejemplo de superación y entrega de los miembros de nuestras asociaciones.

DIVULGACIÓN

Se han elaborado hasta ahora 1.500 ejemplares de nuestro folleto informativo con el patrocinio de CONFEMAC (ya distribuidos en hospitales y actividades varias), Ayuntamiento de Dos Hermanas (para distribución en los 5 centros sanitarios de la localidad) y otros patrocinados por el Hospital Universitario de Valme (para distribución por el voluntariado a los pacientes ingresados) .

Se están realizando entrevistas con responsables de Salud de la provincia de Sevilla para potenciar su implicación en este proyecto, rescatar a aquellos pacientes que se puedan beneficiar del apoyo asociativo y dando a conocer nuestras actividades en periódicos y televisiones locales.

Por su parte, hay que destacar el valioso apoyo en este proyecto de la Unidad de Comunicación del Hospital Universitario de Valme y Área de Gestión Sanitaria Sur de Sevilla. Desde este dispositivo se activa la visualización de esta iniciativa a

través de una estrategia proactiva en torno a las diferentes actividades que se desarrollan. Se han utilizado herramientas periodísticas de Comunicación Institucional, como es el caso de notas de prensa. También se ha divulgado material gráfico o cartelera de los eventos en las redes sociales corporativas. Asimismo, la Unidad de Comunicación ha impulsado y gestionado entrevistas o reportajes con medios de comunicación locales y/o de provincia como estrategia para interiorizar en la ciudadanía la potencialidad del proyecto en cuanto a su impacto en resultados en salud, imbricado en humanismo participativo.

NIVEL DE APLICABILIDAD

Desde la puesta en marcha y reactivación de nuestra federación CARDIOSEVILLA se van desarrollando poco a poco las actividades suspendidas en estos tres años por el Covid , así como las reuniones y asambleas periódicas con nuestras juntas directivas. Todo ello permite la buena comunicación, motivación y apoyo para sumar esfuerzos y conseguir los logros propuestos en adelante.

CONSEJOS PARA LA SALUD DE SU CORAZÓN

- Haga ejercicio moderado. Si lleva una vida sedentaria desde hace tiempo, consulte antes con su médico.
- El tabaco es el mayor factor de riesgo cardiovascular.
- Disminuya el consumo de grasas animales.
- Aumente el consumo de frutas, verduras y pescado.
- Utilice aceite de oliva virgen, es cardiosaludable, pero no olvide que es alto en calorías. Usted debe buscar un equilibrio entre las calorías ingeridas y su estilo de vida.
- Disminuya el consumo de sal.
- Controle su tensión arterial, su diabetes y nivel de colesterol. Colabore con las instituciones locales (centros de salud, ayuntamientos)

CUIDA TU CORAZÓN



BOLETIN DE INSCRIPCIÓN

Nombre y Apellidos _____
 D.N.I. _____
 Domicilio _____
 Localidad _____
 Teléfono _____ E-mail _____
 Actividad o profesión _____
 Situación Laboral _____

Otros datos (marcar con una X):

- Cardiopatía
- Diabetes
- Hipertensión
- Otros
- Colaborador@s



INFORMACIÓN

Las asociaciones de pacientes cardiacos se crean para asegurar el mantenimiento de los hábitos saludables en las personas que han pasado por los programas de prevención y rehabilitación cardiaca o han sufrido un problema en relación con su salud cardiovascular.

OBJETIVOS:

- Mantener cambios en el estilo de vida saludable.
- Establecer vínculos entre grupos que aseguren las actividades preventivas.
- Favorecer el apoyo psicológico entre sus miembros.
- Mejorar la calidad de vida de sus asociados.

ACTIVIDADES:

- Realización de sesiones regulares de entrenamiento físico en grupo.
- Actividades formativas.
- Encuentros entre asociaciones de cardiacos.
- Colaborar con las instituciones locales en la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades cardiovasculares (centros de salud, ayuntamientos, colegios)
- Estimular la puesta en marcha de unidades de Prevención Secundaria y Rehabilitación Cardíaca.

PROGRAMA DE CONTINUACIÓN DE LA REHABILITACIÓN CARDÍACA (FASE 3)



- APACDOL DEL AGUILA. Alcalá de Guadaíra. Tlf: 687886124/905885413
- ASANCOR. Dos Hermanas. Tlf: 620292473/968994246/918788823
- ASPAFCAR. Arahal. Tlf: 658362382/619618209/954840418/954840304
- ACARVISO. Vico del Alcor. Tlf: 680993362/603966984/9582820076
- ASPAFCOLAS. Las Cabezas de San Juan. Tlf: 629625136/986187341/820334119
- PAZOVAL. Los Palacios. Tlf: 630600316/649294634
- CARDIOALICOR. Marín de Alcor. Tlf: 627434468/633714054
- A.L.E.C. Lebrija. Tlf: 953974100/952658873/953702056/64614865
- ASPAFCOM. Morón de la Frontera. Tlf: 951820135/918202346/646402195
- MONTECOR. Montellano y Coripe. Tlf: 954873725/605012026
- Asociación Corazones en Camino. Dos Hermanas. Tlf: 621594532/9813728616
- Asociación Sevillana del Corazón. Sevilla. Tlf: 657860776/954412149
- ASPAFCOMAR. Marchena. Tlf: 658092752/645369478/945835415
- ASPAFCOR. Paradés. Tlf: 670723486/6485120276
- EL CUERVU LATE. El Cuervo. Tlf: 656093255/628370360/608242867
- APEC. Écija. Tlf: 657474915/609383391
- ASUTRECOR. Úbeda. Tlf: 620004720
- ASPAFCACA. Cádiz. Tlf: 652418239/647512916/947512916
- SOL Y VIDA. Sanlúcar la Mayor. Tlf: 623546201

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DEL CORAZÓN DE SEVILLA Y PROVINCIA