



Dio la bienvenida al mismo e hizo los agradecimientos de rigor Juan Luque, presidente de ACOARE, que tras su cometido dio la palabra al Dr. Caracuel, para que iniciara su ponencia.

El Dr. Caracuel, empezó su intervención dando las gracias a todos los asistentes y explicando de antemano como se iba a desarrollar el acto en sí por la complejidad que el mismo

contenía, como su título bien indica. **¿Qué es y cómo se Diagnostica el Dolor Neuropático?**

Dijo que son muchos los tipos de dolor neuropático que existen poniendo varios ejemplos de ellos para que los asistentes fueran identificando el de cada uno y así poder conocer mejor el tipo o tipos que padece. Los clasifico como dolor

con sensación de quemazón, dolor con sensación de frío intenso, dolor con sensación de hormigueo, dolor con sensación punzante y dolor con sensación de descargas eléctricas.

¿Qué es el dolor? continuó diciendo el Dr. Caracuel, dijo; que el dolor es la respuesta normal del organismo que nos informa de que algo no funciona bien o de que se ha producido una lesión.

grafisur córdoba imprenta
serigrafía
rotulación
www.grafisurcordoba.es

C/. Gabriel Ramos Bejarano, parc. 119A, nave 12
Polg. Ind. Las Quemadas
14014 Córdoba

Tel. +34 957 08 35 46
Móv. +34 622 54 30 77
e.mail: grafisur@grafisurcordoba.es



personas padecen **dolor neuropático** y que el proceso hasta conseguir el diagnóstico adecuado llega a una media de 19 meses, con todo el sufrimiento que ello acarrea.

A continuación, el Sr. Ríos Polonio desde su experiencia personal expuso los sufrimientos que ha tenido que soportar como paciente con dolor crónico de tipo neuropático, nos habló detalladamente desde sus inicios el mucho dolor y sufrimiento que ha tenido que soportar a lo largo de su enfermedad, sus muchas noches sin poder dormir y llorando apartado de su familia para no hacerles sufrir, las muchas operaciones y tiempo de hospitales que ha tenido que soportar hasta que estos le han remitido un poco, dio las gracias a los doctores que lo han llevado ya que han sabido dar con lo que tenía y gracias a los medicamentos ahora se encuentra mejor aunque con dolor pero más llevadero, acabo hablándonos como se encontraba en ese momento y dirigiéndose al público pregunto si alguien de los presentes había tenido en alguna ocasión sensación de hormigueo, para que se hicieran a la idea lo que él seguía soportando, ya que el **dolor sensación de hormigueo** lo tiene él de forma crónica y continua, finalizó dando las gracias a su esposa diciendo que

El dolor agudo, es una señal de alarma que resulta vital para protegernos de posibles daños mayores y nos indica si hay infecciones o heridas, el dolor agudo normalmente está asociado a una herida, fractura u otro tipo de lesión y se pasa una vez curada, normalmente no suele durar más de un mes. Sin embargo dijo, que cuando el dolor persiste mucho después de que la lesión se haya curado este se ha convertido en un problema real con el que resulta muy difícil convivir, entonces se convierte en **dolor crónico**.

El **dolor Neuropático**, dijo que es un tipo de dolor crónico que se produce por daño o lesión y que es el propio sistema nervioso el que hace de sensor para

transmitir las señales del dolor o bien a la espina dorsal o al propio cerebro. Por ello dijo, que el dolor neuropático no tiene función protectora y debe diagnosticarse y tratarse correctamente.

También dijo, que existen un gran número de enfermedades que pueden dañar los nervios periféricos o las raíces nerviosas y derivar en un dolor neuropático, entre ellas muchas de las llamadas **ENFERMEDADES REUMÁTICAS, las diabetes, diversos tipos de cáncer, etc.** Siendo por tanto un número elevado de personas las que se ven afectadas por este tipo de dolor.

En España se calcula que en torno a los 2,5 millones de



siempre ha estado ahí y que esto le ha ayudado mucho para salir adelante.

A continuación, tomo la palabra el presidente de ACOARE, para explicar que se había anunciado la intervención del Sr. Polonio, pero que se trataba de un acto en que la intervención podía ser por parte de todo aquel que lo estimara oportuno y pregunto que si alguien más de los asistentes querían hablar y contarnos su experiencia personal podía hacerlo.

Levantando la mano la Srta. Ana Córdoba se le paso el micrófono para que hablara, exponiendo su caso, como **paciente de Artritis Reumatoide**, dijo, que antes de ser diagnosticada pasó por bastantes dolores, inflamaciones, malestar general, hasta el punto de tener que dejar de realizar su trabajo por no poderlo llevar a cabo, por las muchas limitaciones que la enfermedad le infringía, dijo que gracias a la medicación y a los nuevos tratamientos se encontraba mejor pero con muchos dolores y limitaciones aún, resaltando visiblemente emocionada la ayuda de su familia destacando la de su madre que siempre está pendiente de ella, concluyo.

Desde estas páginas confirmo, que si no fuese por la dedicación



y comprensión que nos dan todas esas personas que siempre están a nuestro lado, no seríamos capaces de seguir hacia delante con la circunstancia que nos ha tocado vivir, **gracias** por comprendernos, querernos y soportar todo lo malo que nos ha tocado vivir y que desafortunadamente tenemos que seguir viviendo día a día y ellos/as a la vez nuestra.

Tras un intenso coloquio que el Dr. Caracuel trato de responder a las muchas preguntas que surgían por el tema tratado y que como siempre la falta de tiempo nos hizo cerrar el coloquio sin poder contestar a todas las dudas o preguntas.

El acto fue clausurado, por Dña. Blanca Córdoba Nieto, Concejala Delegada de Participación Ciudadana y Mayores del Excmo. Ayuntamiento de Córdoba, que dijo sentirse muy comprometida con nuestra causa y nuestro dolor ya que conoce muy bien nuestra problemática y todo lo que viene desarrollando nuestra asociación, que seguiría dándonos su apoyo dentro de sus posibilidades ya que era muy consciente de nuestro sufrimiento.

Finalizamos el acto con un coctel para todos los asistentes, gentileza de los **laboratorios PFIZER** y servido por el **catering SORICARIA**.

DE PACIENTE



A PACIENTE

El martes 7 de Mayo de 2013 en la sala 5 del Aula de Formación del H. U. Reina Sofía mantuvimos una reunión informativa para pacientes en tratamiento con TB (Terapias Biológicas) con el objetivo principal que estos pacientes conozcan mejor la funcionalidad de estos tratamientos.

De paciente a paciente es un proyecto muy novedoso dentro del panorama asociativo ya que ha sido desarrollado para poder mantener contactos informales y personalizados in situ (Hospital de Día) entre pacientes de asociaciones, con pacientes en tratamiento con TB de cualquier patología reumática, en la que podremos constatar sus opiniones respecto a los tratamientos que se les



administra, sus inquietudes, los efectos negativos o positivos, que tanto los tratamientos como la enfermedad les pueda provocar, tanto a nivel personal, como familiar, social, laboral, etc.

Una experiencia en la que los pacientes estarán en el más estricto anonimato ya que su nombre no se utilizara, ni figurara en nada que ellos no deseen, así como sus opiniones o cuestionarios que estos realicen, por lo que entendemos que será una experiencia enriquecedora para todas las partes en liza.

Este primer acto de los muchos preparados dentro de este proyecto, el reumatólogo D. Miguel A. Caracuel Ruiz, y el enfermero D. Juan Vacas Pérez, hacen una primera introducción aportando información sobre las TB, su administración y otros tratamientos.

El Dr. Caracuel, a través de magníficas diapositivas empezó con las indicaciones clínicas sobre las TB, explicando que son fármacos modificadores que fueron diseñados a principios de la década pasada para prevenir o reducir la inflamación provocada por enfermedades como la AR (artritis reumatoide), AP (artritis psoriásica), AIJ (artritis idiopática juvenil) o EA (espondilitis anquilosante), que sus acciones o mecanismos de acción se centran en la modulación de células del propio sistema inmune de las articulaciones o en el bloqueo de mediadores inflamatorios nocivos que provocan la destrucción articular. Hablo de los diferentes tipos de TB y como se distinguen, dependiendo del tipo de molécula a bloquear o neutralizar, dijo que los más

utilizados son los agentes biológicos que neutralizan la necrosis tumoral denominados TNF- α , como el adalimumab, etanercept, infliximab, certolizumab o el golimumab y que son los utilizados en primera línea y otras TB como el abatacept, tocilizumab, rituximab, anakinra o tofacitinib, que se utilizan en una segunda línea, cuando los anteriores no tienen la respuesta deseada o hay síntomas de toxicidad.

Explico que son en la actualidad los tratamientos más sofisticados para el tratamiento de estas enfermedades y también son fármacos mucho más costosos que los tradicionales FAME,s (fármacos modificadores de la enfermedad), por ello, se reservan para aquellos pacientes que con los FAME,s no han respondido adecuadamente o no

alcanzado los objetivos científicamente preestablecidos.

Dentro de los riesgos sobre estas TB dijo, que como norma general los agentes biológicos no deben utilizarse en pacientes con infecciones graves, siendo imprescindible descartar la tuberculosis antes de iniciar el tratamiento con estos fármacos ya que una de las posibles manifestaciones es la reactivación de la tuberculosis. Tampoco están recomendados para pacientes con linfomas o que hayan sido tratados en el pasado por este fin. Dijo que en líneas generales hoy se puede decir que en el corto plazo, los agentes biológicos son y están considerados como una terapia segura y bastante eficaz.

Concluyo, hablando sobre las recomendaciones a seguir y el protocolo para los casos de riesgo por el uso de las TB en pacientes con enfermedades reumáticas y la gestión sobre dicho riesgo y seguimiento ante los acontecimientos adversos y la actitud a seguir en estas situaciones especiales.

D. Juan Vacas habló; sobre estrategias terapéuticas, tratamientos de comorbilidades, estrategias de prevención y tratamiento integral.

Dijo, que en el HD (hospital de día) se administran las TB con un seguimiento continuado por los enfermeros, para vigilar al paciente durante la administración del fármaco, sus signos vitales, velocidad del flujo, estado general del paciente, etc. También dijo que el HD es un espacio para comunicarse con los pacientes, un espacio para la investigación, un espacio para las relaciones humanas donde los pacientes cuentan sus dolencias, inquietudes etc. Un espacio de identificación del paciente, para su atención, donde comprobar el fármaco y la dosis de cada paciente pesándolo, comprobando su estado venoso, analíticas previas, registro de cuidados, presencia de eventos adversos, próximas citas,

recomendaciones para la seguridad y mayor eficacia de las TB, dando fiel reflejo de que se trata de un espacio de CALIDAD, SEGURIDAD y EFICACIA.

Hablo sobre la importancia de los glóbulos blancos para nuestro sistema autoinmune, apporto información sobre su funcionamiento, dijo que los glóbulos blancos pueden atravesar las paredes de los capilares que son los vasos más diminutos de nuestro organismo, para atacar o destruir a los gérmenes invasores ya que los pequeños gránulos que hay en el citoplasma de los glóbulos blancos, llamados granulocitos reconocen ciertas señales que mandan los gérmenes nocivos cuando invaden el cuerpo.

Dijo también, que en el HD se investiga sobre las células madres, ensayos clínicos, tratamientos y sus complicaciones, necesidades de salud, aceptación social, autoestima, arropamiento familiar, coberturas sanitarias, necesidades de formación, estilos de vida saludable.

Concluyo diciendo que el HD, sirve también para intercambio de sentimientos, como temores, dudas, emociones, esperanza y sobre todo en contacto directo durante su estancia con todo el personal sanitario.

Este proyecto ha sido puesto en marcha por la Coordinadora Nacional de Artritis (CONARTRITIS) y la colaboración de los laboratorios ROCHE, se está llevando a cabo en diferentes ciudades de nuestra geografía con los mismos objetivos; mejora del acceso a la información y formación del paciente para contribuir a la mejora de su calidad de vida.



UN PASEO EN BARCO

Magdalena Reyes

El día 6 de junio, un grupo de ACOARE formado por Pepi Garrido, Toñi Ruiz, Magdalena Reyes y Vicente Sánchez, fueron invitados por la empresa de gestión y desarrollo de servicios urbanos (GYDESUR S.L).



Ésta empresa es originaria de Arahall, en éstos momentos mantiene sedes en dicha localidad y en Sevilla.

Es un grupo de empresas que nace fruto de la unión de varias entidades cuyos administradores poseen una clara vocación por ofrecer unos servicios de calidad eficiencia y seriedad.

Su objetivo primordial es consolidarse como marca de

referencia en las empresas de prestación de servicios del mercado.

GYDESUR S.L, cuenta con que una de sus empresas filiales ha obtenido la autorización para ser calificada por la Junta de Andalucía como centro especial de empleo, y por tanto autoriza a contratar trabajadores con algún tipo de minusvalía.

Los servicios que ofrece son:

- Formación
- Servicios industriales
- Limpieza
- Vigilancia
- Jardinería
- Asesoría

Después de darnos la información sobre las actividades de dicha empresa, disfrutamos de un paseo en barco por el río Guadalquivir, el cual resultó muy ameno y agradable.





Galardón

 Sociedad Española de
Reumatología

El 21 de Junio de 2013, recibimos un comunicado desde la Sociedad Española de Reumatología (SER) que la Asociación Cordobesa de Enfermos de Artritis Reumatoide (ACOARE), había sido galardonada en la primera

edición de las **ayudas a asociaciones de pacientes "Por una mejor calidad de vida"**.

Esta ayuda se nos concedía por el gran valor de la iniciativa presentada por ACOARE de cara a la mejora de la calidad de vida de los pacientes

reumáticos, por lo que los miembros del jurado de la SER acordaron en aplicación a las bases de la convocatoria conceder parte de la dotación al proyecto realizado por el Dr. D. Miguel A. Caracuel Ruiz, D. Juan Vacas Pérez y ACOARE conjuntamente.



**Proyecto titulado:
“SALUD Y DEPORTE.
P R O G R A M A
PERSONALIZADO DE
C A P A C I T A C I Ó N
BIOLOGICA Y PSIQUICA
PARA LA PRACTICA DE
ACTIVIDADES FISICAS
Y/O DEPORTIVAS DE
PERSONAS CON
ARTRITIS”**

La dotación asignada a esta iniciativa ha sido de **siete mil trescientos euros (7.300€)** que según bases de la convocatoria se nos hará efectiva en dos pagos.

La entrega de los premios fue según estaba prevista, el miércoles 26 de Junio de 17 a 19 horas en el aula Gregorio Marañón del Colegio de Médicos de Madrid, (C/ Santa Isabel, 51) dentro del acto de presentación

de la nueva Comisión de Relaciones con Pacientes de la SER, por parte de ACOARE estuvieron presentes en la recogida de este galardón D. Juan Vacas Pérez, Secretario Técnico, D. Vicente Sánchez Soto, Vocal de Relaciones Gubernamentales y D. Juan M. Luque Molina; Presidente de ACOARE.

La mesa del acto estuvo presidida por el Presidente de la Sociedad Española de Reumatología el Dr. D. Santiago Muñoz Fernández y acompañado por la Subdirectora de Calidad y Cohesión de la Dirección General de Salud Pública del Ministerio de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad, Dña. Sonia García de San José, el Vicepresidente de la SER Dr. D. Manuel Castaño Sánchez y D. Juan Luis Suarez Garrido, guitarrista de la banda de pop española y paciente de espondilitis anquilosante.

Antes de la entrega de los galardones intervinieron todos los miembros de la mesa, entre los participantes al acto se encontraban representantes de asociaciones de pacientes de muchas regiones de España, representantes Gubernamentales y de la Industria Farmacéutica, así como Médicos y personal Sanitario.

El Dr. Santiago Muñoz, en su intervención agradeció a todos los asistentes su participación y felicitó a las dos asociaciones galardonadas por el gran valor de los proyectos presentados de cara a la mejora de la calidad de vida de las personas que por su circunstancia sufren por la enfermedad que le ha tocado vivir, dijo que esta primera edición de las ayudas a las asociaciones de pacientes era para la SER un nuevo reto en el que todos sus miembros tenían depositadas

mucha confianza por lo que conlleva este tipo de iniciativas, sobre todo la iniciativa de ACOARE que se trataba de una iniciativa inédita hasta ahora por lo que esperaban que algo en lo que creían no fuera un fracaso, ya que todas las puestas en marcha de cualquier iniciativa cuesta mucho esfuerzo y hay que esperar un tiempo para su desarrollo hasta conocer si el resultado es el esperado, ya que cuando los resultados no acompañan y no son los esperados lo mejor es dejarlo. También dijo que el presupuesto dedicado a esta primera edición de las ayudas procedía en su totalidad de ayudas no oficiales.

Dña. Sonia García de San José, hizo una presentación de las nuevas estrategias en red para los pacientes que acababa de realizar su departamento la Dirección General de Salud

Pública del Ministerio de Sanidad Asuntos Sociales e Igualdad. Dijo que la puesta en marcha de dichas estrategias se iba a llevar a cabo de forma inminente y que iban a aportar tanto al paciente como al Ministerio, además de toda la información necesaria mayor solución a los grandes retos con los que nos encontramos en la práctica diaria por la enorme versatilidad de las enfermedades crónicas en relación con la respuesta a los tratamientos, la adherencia, seguridad y eficacia que presentan estos pacientes.

El Dr. Manuel Castaño, dijo que la SER lo que busca con la nueva comisión de relaciones con los pacientes es, que estos sean los verdaderos protagonistas de su enfermedad.

D. Juan Luis Suarez, hizo un relato sobre su experiencia como

paciente de Espondilitis Anquilosante y lo que había significado en su vida esta enfermedad, los retos a los que ha tenido que enfrentarse, el día a día y la merma que esta enfermedad había causado ya en su capacidad física. Concluyo diciendo, que a él se le daba bastante mejor tocar la guitarra que hablar en público y que poco más podía agregar, solo agradecer a la SER su invitación y felicitar a los premiados.

Acto seguido se realizó la entrega de premios en primer lugar el Dr. D. Santiago Muñoz hizo entrega al Presidente de ACOARE D. Juan Luque el galardón que acreditaba el primer premio, felicitando a ACOARE por esta magnífica iniciativa. El Sr. Luque agradeció a la SER en nombre de todo el colectivo y en el suyo propio este reconocimiento y felicitó a la SER



por llevar a cabo este tipo de ayudas y que por la parte que a él le corresponde iba a poner todo su empeño en llevarla a cabo. Dijo sentirse enormemente feliz e ilusionado por este galardón, no tanto por el montante del premio, como por su significado ya que para él, un paciente de artritis reumatoide de más de 47 años de evolución bastante marcado por esta para él maldita enfermedad, estar allí para recoger un premio sobre **“Salud y Deporte”**, le llena de una enorme satisfacción, si además, este premio procede de una Institución como la Sociedad Española de Reumatología que es el mayor referente en España sobre estas especialidades médicas el gozo es infinito. Dijo, que esta iniciativa para muchos de los presentes quizás además de novedosa les pueda parecer poco realizable pero para él no lo era ya que son muchos los años que lleva personalmente y desde ACOARE demostrando que realizar ejercicio físico de manera controlada y continuada, es una buena práctica que no solo ayuda a las personas sanas también ayuda a los pacientes de AR y otras enfermedades reumáticas a mejorar y mucho funcionalidad y por tanto su calidad de vida que es lo que perseguimos y que él era el vivo ejemplo. Muchos de Vds. saben y a los que no, les hago saber que ACOARE lleva ya 5 años realizando una jornada anual de Salud y Deporte en Reumatología, que está siendo todo un éxito de repercusión y sobre todo de participación, una jornada mixta de senderismo y ciclismo y que los miembros de la SER ya conocían de antemano ya que son tres los años que llevan concediéndonos su aval. Porque es curioso prosiguió, que sin ningún tipo de base científica siempre se nos haya aconsejado lo mismo, reposo y economía articular y esto

desafortunadamente solo nos ha llevado a atrofiar nuestra musculatura y esto, junto a la destrucción de nuestras articulaciones por causa de cómo evoluciona la enfermedad, el coctel todos conocemos bien dónde nos ha llevado por lo que no es necesaria que de mi opinión. Con esta iniciativa lo que pretendemos es intentar crear una base sólida y real por la que guiarnos todos, dando a conocer los resultados del proyecto para su análisis. Por ello, nuestro deseo es ponerla en marcha cuanto antes.

Ya como respuesta a la opinión del Presidente de la SER en su discurso dijo que mayoritariamente los pacientes crónicos sobre todos los de AR que son los que mejor conozco por la complejidad de nuestra enfermedad nos hacemos muy perseverantes o al menos yo, y cuando algo en lo que creemos es un fracaso, no abandonamos tan fácil ya que nuestros pocos éxitos siempre los hemos conseguido por dar continuidad y si una vez no es pensamos: será en la siguiente.

Dirigiéndose a la representante del Ministerio de Sanidad Dña. Sonia García, le hizo saber que su Ministerio no podía quedar exento de estas iniciativas y ser más correspondientes a este tipo de iniciativas ya que después de los pacientes el siguiente más beneficiado era el Ministerio de Sanidad además, por múltiples motivos: Por la mejoría de los pacientes, por necesitar menos medicamentos al sentirse mejor y exponiéndose siempre el Sr. Luque continuó explicando la cantidad de corticoides, antiinflamatorios, analgésicos, ansiolíticos y otros medicamentos que había dejado él de lado desde que empezó a hacer ejercicio físico de forma continuada y siempre bajo supervisión médica y así un sinfín de ahorro a la Sanidad Pública,

como pruebas y visitas a urgencias, por lo que le ruego lo transmita a quien corresponda de su Ministerio para que lo tengan en cuenta y obren en consecuencia y sobre todo que por favor transmita en mi nombre a la Sra. Ministra, que en los 47 años de evolución, mi enfermedad se ha encargado en demasía de recortar en mi vida, mi capacidad física y psíquica. Así que no les hagan Vds ningún favor a mi enfermedad recortando en los medicamentos que necesito para subsistir y necesitamos todos los más desfavorecidos, se lo ruego por favor concluyo.

Entre los aplausos del público y algo emocionado y sobre todo por haber abusado de su tiempo ya que fueron bastantes las veces que el Dr. Castaño le pidió que se había acabado su tiempo, continuo con tretas como que el Sr. Juan Luis Suarez no había utilizado su tiempo porque no se le daba bien hablar en público y que esos minutos les venia muy bien a él para exponer su opinión ya que ante el público donde mejor sabe expresarse, al final finalizo diciéndole al Dr. Castaño que le parecía muy bien lo que esta comisión trataba, pero que a ver si de una vez y para siempre ya que llevaba mucho tiempo escuchando lo de que el paciente sea el verdadero protagonista pero que seguimos anquilosados sin cumplirse tal propuesta.

A Continuación pasamos todos los asistentes a un salón adjunto para tomar un aperitivo donde se continuo hablando sobre los premios y llegando una tras otra las felicitaciones de todos los representantes de asociaciones y donde comprometimos a Juan Luis para que diera un concierto en Córdoba **EL SUEÑO DE MORFEO** para ACOARE, esperemos se cumpla y a las 21,35 horas de vuelta a Córdoba.

PROYECTO SER



Tras recibir el galardón de la SER, los responsables de la Dirección Técnica y Junta Directiva de ACOARE mantuvieron distintas reuniones con el fin de organizar la puesta en marcha del programa galardonado bajo el título: “SALUD Y DEPORTE. PROGRAMA PERSONALIZADO DE CAPACITACIÓN BIOLÓGICA Y PSÍQUICA PARA LA PRACTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y/O DEPORTIVAS DE PERSONAS CON ARTRITIS”.

Se estudio la posibilidad para realizar este proyecto en diferentes centros deportivos, al final, tras una reunión concertada por Julián Gámez con D. Fernando Mata, Director Deportivo del **Centro Deportivo Municipal Lepanto AIRA SPORT**, en la que presentamos las bases de lo que consistiría el proyecto, el Sr. Mata desde el primer momento nos ofreció llevar a cabo el proyecto en las instalaciones del recinto deportivo que él dirige, acto seguido el Sr. Mata nos ofreció a los miembros de la Junta Directiva y Dirección Técnica de

ACOARE ver todas las instalaciones de las que consta el recinto quedando maravillados.

Posteriormente en otra reunión con el director deportivo D. Fernando Mata y el gerente D. Rafael Granados cerramos todos los acuerdos para llevar a cabo el proyecto en estas magnificas instalaciones quedando para realizar las pruebas previas a los pacientes participantes lo antes posible y en cuanto estuvieran los datos de las pruebas, se nos haría por parte de **AIRA SPORT** un programa de ejercicios lo más adaptados posible a la posibilidades

de los participantes.

Para dicho proyecto se han realizado unas fichas para personalizar los datos protegidos de todos los pacientes de artritis reumatoide que van a participar tanto socios de ACOARE como no socios. Eso sí, todos condicionados a que sean pacientes de artritis y de momento sin límite de cupo, la puesta en marcha del proyecto ya solo depende de la participación de los pacientes y que no dejaremos de incorporar al grupo si una vez iniciado algún paciente lo desea, ya que lo que tratamos que los





datos de este proyecto sean lo más fidedignos posibles.

Con un grupo de 40 personas, 26 mujeres y 14 hombres iniciamos de manera personalizada la realización de las pruebas previstas para antes del inicio del programa, estas pruebas han consistido en electrocardiograma, espirometría simple, pulsioximetría, tensión arterial, talla, peso y pruebas funcionales de los miembros superiores e inferiores por parte de la Dra. Dña. Mari Luz Mariscal Literas, Médico de Atención Primaria, con el objetivo de poder diseñar un plan de ejercicios que consigan beneficiar la calidad de vida de estas personas en cuestión y poder realizar una base de datos fiable con la que poder contar los pacientes reumáticos en un futuro inmediato.



Tras la realización de las pertinentes pruebas, el 16 de diciembre de 2013, **ACOARE** inicio en el **Centro Deportivo Municipal Lepanto AIRA SPORT** en turnos de mañana y tarde el programa de ejercicios diseñado por los responsables técnicos de este centro para llevar a cabo el proyecto concedido por la **Sociedad Española de Reumatología SER** en su primera edición de las ayudas a asociaciones de pacientes “**por una mejor calidad de vida**” con una primera toma de contacto con ejercicios en agua muy amenos y entretenidos y otro grupo de pacientes que por motivos de la evolución de su enfermedad no es aconsejable el agua, realizan otros ejercicios opcionales.

En la siguiente revista seguiremos informando como ha ido y los datos estadísticos de todo lo realizado y conseguido.



Cena Benéfica



El sábado 22 de Junio, a las 21,30 horas en las Caballerizas Reales un año más celebramos la 4ª Cena Benéfica de ACOARE.

de Acoare



Debido a la por lo menos aceptable participación en dicha cena de soci@s, familiares y amigos, con el fin de recaudar fondos para seguir manteniendo las actividades programadas dentro de un marco responsablemente debido a la escasa por no decir nula financiación tanto de empresas públicas, como privadas, ya que las subvenciones públicas están agotadas prácticamente en su totalidad y las privadas casi en la misma línea.

Es por lo que haciendo un esfuerzo adicional de todas las personas que de forma altruista trabajan para ACOARE, organizamos este y otro tipo de actos, como venta de lotería de navidad, venta de objetos realizados a mano en los talleres que se desarrollan en ACOARE, etc. Sin olvidarnos del esfuerzo encomiable que está continuamente desarrollando May



(la trabajadora) aunque ahora su situación es, como la del resto de forma altruista ya que nada llega para sueldos, pero ella aún así no para de inventar cosas para este mismo fin.

Con los regalos donados por casas comerciales, particulares y personas anónimas, se colocaron unas mesas para exponer todos los objetos donados que fueron muchos, unos para



rifar incluidos con las papeletas de la cena, y otros regalos con la venta de papeletas al precio de **2€**, desde aquí nuestro más sincero agradecimiento por el esfuerzo que estas casas y personas realizan a pesar de la crisis y que dan a este evento un contenido y entretenimiento que hacen que la velada sea amena y agradable.

La cena fue servida por el catering "SORICARIA" de Castro del Rio, donde Modesto nos preparo ricas viandas, aperitivos variados, los vinos y de plato principal, para unos carnes y para otros pescado, mientras esperamos los postres, se realizó el sorteo que se incluía con las entradas, los regalos: Aceites, ropas de cama, albornoz, toallas, relojes, cestas de flores, vales de peluquerías, vales de gimnasio, vales de salud auditiva, cuadros, etc.

También el Presidente de ACOARE aprovecho esta pausa

para agradecer a todos los presentes, casas comerciales, particulares y personas donantes de regalos para la cena su colaboración, de manera particular lo hizo Ayto. de Córdoba por tener a bien la cesión de este espectacular espacio para la celebración de la cena benéfica, también agradeció a Dña. Blanca Córdoba Nieto, 9ª Tte. Alcalde, Delegada de Participación Ciudadana, Mayores y Juventud, su participación.

A continuación, intervino el Dr. D. Miguel A. Caracuel Ruiz, en las que sus primeras palabras fueron para ACOARE por la labor que viene desarrollando a lo largo de tantos años, agradeció a Dña. Blanca Córdoba, su involucración en los actos que realiza ACOARE y nos habló sobre el galardón obtenido de la SER (Sociedad Española de Reumatología), para la realización de un proyecto sobre "**Salud y Deporte**" concretamente

un Programa Personalizado de Capacitación Biológica y Psíquica para la Práctica de Actividades Físicas o Deportivas, que va a poner en marcha ACOARE para mediados de Octubre, dijo que para una asociación de ámbito provincial como ACOARE, es un premio de mucho valor no tanto por lo económico, pero si por la repercusión que este galardón nos podía aportar, máxime procediendo de una entidad como la **SER** y siendo a la vez la primera edición de este tipo de ayudas a asociaciones de pacientes reumáticos.

También tomó la palabra D. Juan Vacas, que dijo sentirse muy feliz por ver un año más la aceptable participación de tantas personas, casi todos conocidos y referente al galardón de la SER dijo sentirse también muy contento y llenó de satisfacción ya que había tenido la oportunidad de poder colaborar en dicho proyecto.

Ya en los postres y el que quiso copa con copa, también a precios económicos, se realizó el sorteo de las papeletas de **2€**, se sorteó; un jamón, una paletilla, un queso, juegos de pendientes y pulseras de plata, una cruz de oro, 2 noches de hotel para cualquier hotel Tryp Andalucía, una muñeca Barbie, una Bicicleta, mochilas de cosméticos, juegos de sábanas, garrafas de 5 litros de aceite de oliva virgen extra, catavinos gravados en oro con el nombre de ACOARE y Grafisur y una serie de productos más, etc.

Toda la velada transcurrió en la más amena armonía, todo el mundo cambiando impresiones y atentos a los números que salían por si coincidía, así hasta las dos de la mañana que se dio por finalizada, todos contando las anécdotas de la comida y mayoritariamente referente a los sorteos que como siempre la suerte es dispar como el reparto de los premios y a unos le tocan varios regalos y a otros ninguno, pero así es todo en la vida. Sirva de anécdota, esto pasa también con **el dinero y los dolores, que unos tienen muchos y otros no tienen ninguno**, pero no queda más remedio que conformarse.



Como coincidió la Cena Benéfica con la Noche Blanca del Flamenco, los que tenían ganas siguieron a la fiesta hasta bien entrada la madrugada.

Por nuestra parte, desde estas páginas solo nos queda animar a tod@s a participar para que el próximo año seamos muchos más, ya que por la relación calidad precio merece la pena.

OPTICA

F.º Paniagua Moruno

Telf. 957 23 52 84

Gran Via Parque, 59 - CÓRDOBA



VI ENCUENTRO

LIRA

Del 5 al 7 de Julio de 2013 en la residencia de tiempo libre ISDABE en Estepona Málaga, se llevo a cabo el VI Encuentro Asociativo de la Liga Reumatológica Andaluza (LIRA).



Como en años anteriores este encuentro asociativo el objetivo principal fue celebrar la XI Asamblea General Ordinaria de asociaciones miembro y la VII Asamblea General Extraordinaria.

El día 5 de Julio por la mañana varios miembros de la Junta Directiva se desplazaron antes desde sus respectivos puntos de partida con el fin de reunirse y dejar preparadas las distintas asambleas que estaban previstas para la tarde.