

# ACTIVIDADES REALIZADAS 2022

## ASOCIACION ESPAÑOLA DEL SUEÑO



memoria 20  
actividades 22



# enero 2022



Todos los jueves de 10h. a 13,30h. se han realizado Talleres de pérdida de memoria para socios y asociados..

- Se comienza a elaborar el Proyecto de encuestas:
- Índice de severidad insomnio
- Encuestas Epworth para conocer el índice de gravedad de somnolencia diurna

Todos los jueves de 10h. a 13,30h. se han realizado Talleres de pérdida de memoria para socios y asociados..

- Se comienza a elaborar el Proyecto de GUIAS DEL SUEÑO
- Diseño de cartelería nueva para usos diversos con profesional diseño.
- Apertura Centro LINDE de asistencia a pacientes con problemas de CPAPC



marzo  
2022  
(1)

- Todos los jueves de 10h. a 13,30h. se han realizado Talleres de pérdida de memoria para socios y asociados..

Se comienza a elaborar el diseño de nuevos trípticos para información general, captación nuevos socios

- Reunión con INSERTA EMPLEO. FUNDACION ONCE
- Solicitud de mesas informativas y elaboración de equipos de voluntarios para organizar la información en el DIA MUNDIAL DEL SUEÑO
- Se instalan mesas informativas en los siguientes hospitales:
  - Hospital Nuestra Señora de Gracia
  - Hospital Universitario Miguel Servet
  - Hospital Royo Villanova
- Grabación PODCAST  
EDUCO+ ESPACIO PACIENTE
- Grabación entrevista con TV Canaria para informativos sobre el DIA MUNDIAL DEL SUEÑO





marzo  
2022  
(2)

- Grabación entrevista para OAFI-RADIO con paciente de artrosis y con problemas de patología del sueño.
- Asistencia a Madrid a los actos a celebrar en el DIA MUNDIAL DEL SUEÑO organizado por Europapress y PROPATIENS
- CHARLA realizada en el Barrio de Santa Isabel de Zaragoza en el Centro Cívico sobre patologías del Sueño e Higiene del Sueño con asistencia de 60 personas
- Entrevista con alumnos de la Universidad San Jorge de 2º grado de psicología.
- Entrevista ONDA ARAGONESA





abril  
2022

- Todos los jueves de 10h. a 13,30h. se han realizado Talleres de pérdida de memoria para socios y asociados..
- Entrevista sobre la Higiene del Sueño en la cadena COPE servicios informativos centrales.
- Reunión con PROPATIENS para establecer Convenio de Colaboración para tratar la realización de Campañas publicitarias, Adecuación de Página web y el comienzo de la Campaña de difusión en Sevilla.
- Se realiza la firma del Convenio de colaboración con PROPATIENS para la captación de socios
- Entrevista CADENA COPE servicios Centrales sobre la Higiene del Sueño





mayo  
2022

- Todos los jueves de 10h. a 13,30h. se han realizado Talleres de pérdida de memoria para socios y asociados..
- Inicio de la Campaña con PROPATIENS en Sevilla con cartelería, cuñas de radio y difusión de información.

**ASENARCO** Asociación Española del Sueño

**INSCRIPCIÓN GRATUITA**

**28 jun** 17:00h

## EL INSOMNIO

Un problema de salud cada vez más frecuente.

Entre el 7-11% de la población en España sufre insomnio. El insomnio es la dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido durante la noche o despertarse demasiado temprano en la mañana. Los episodios de insomnio pueden aparecer o desaparecer o ser duraderos. La calidad del sueño es tan importante como la cantidad de éste que usted tenga. El 52% de los pacientes no están recibiendo tratamiento y creen que no dormir es normal.

Evento online

COLABORA **idorsia**

**PROGRAMA**

Moderador: Dr. Fernando Mugarza, Secretario Instituto ProPatients

**17:00h - 17:10h**  
**El Insomnio desde el punto de vista del paciente.**  
Dr. Raquel Fernández, Paciente experto, socia de la Asociación Española del Sueño

**17:10h - 17:40h**  
**EL INSOMNIO un problema de salud cada vez más frecuente.**  
Dr. Juan José Ortega-Albas, Somnólogo experto (European Sleep Research Society) / Coordinador de la Unidad Multidisciplinar de Sueño, Hospital General Universitario de Castellón. Preguntas (10 minutos)

**17:50h - 18:15h**  
**Importancia de las alteraciones del sueño:**  
Líneas a seguir en el sistema sanitario.  
D. José Martínez Olmos, Ex-secretario General de Sanidad, Profesor Escuela Andaluza de Salud Pública EASAP. Preguntas (5 minutos)

**18:20h - 18:30h**  
**Ayuda a tus problemas del sueño insomnio.**  
**La importancia de estar asociado.**  
D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Angeles Abad, Voluntaria Asociación Española del Sueño



junio  
2022

- Todos los jueves de 10h. a 13,30h. se han realizado Talleres de pérdida de memoria para socios y asociados..
- Se presenta un Programa de difusión y realización de Charlas en la Junta Vecinal del Barrio de Santa Isabel para la realización de Talleres con la misma temática que los desarrollados en la Asociación y la realización de Charlas informativas en el Centro Cívico.



- Se realiza la Asamblea General en la Sede y se aprueba el cambio de Junta Rectora y la aprobación de las cuentas anuales para su remisión al Ministerio del Interior.





julio  
2022

- Participación en una webimar con 88 Asociaciones de Pacientes organizado por PROPATIENS, como ponentes. 05/07/2022

**EL INSOMNIO**

Un problema de salud cada vez más frecuente.

28. 17.00h  
jun

**WEBINAR**

- EXPERTOS EN LA MATERIA ABORDAN ESTE PROBLEMA QUE AFECTA CADA VEZ A MÁS GENTE
- EXPERIENCIA DE PACIENTES CON INSOMNIO U OTROS TRASTORNOS DEL SUEÑO
- ¡GRATUITO!  
reserva tu plaza

**Si te cuesta dormir bien, no lo dudes**

**APÚNTATE!**

ASENARCO ASOCIACIÓN Española del Sueño



agosto  
2022

- Envío mailing a todas las Asociaciones participantes en la Webimar para enviarles encuestas e invitarles a participar en el Proyecto de recogida de datos sobre insomnio y somnolencia diurna.



septiem  
bre  
2022

- Firma del Convenio de Colaboración entre ASENARCO y CEFP Condes de Aragón para el desarrollo del módulo profesional de administración, con la tutoría de alumno con una fecha de duración de tres meses.
  
- Elaboración de programa de recogida de datos en Excel para el análisis de los datos recogidos y evaluación de los porcentajes.



octubre  
2022

- Todos los jueves de 10h. a 13,30h. se han realizado Talleres de pérdida de memoria para socios y asociados.
- Desarrollo de ponencia en la SEPAR en el V Congreso realizado en Vitoria los días 14 y 15 de Octubre
- Asistencia al V Congreso Nacional de la SEPAR con stand propio para participar en el desarrollo del mismo. Asistieron 22 personas de la Asociación.



**5º CONGRESO SEPAR  
DE PACIENTES RESPIRATORIOS**  
*Respirando juntos  
el aire de Vitoria-Gasteiz*



**14-15  
OCTUBRE  
2022**  
VITORIA-GASTEIZ  
PALACIO DE CONGRESOS EUROPA

- Todos los jueves de 10h. a 13,30h. se han realizado Talleres de pérdida de memoria para socios y asociados.
- Desarrollo de Talleres sobre perdida cognitiva a desarrollar en el Barrio de Santa Isabel los días 08 y 11 con asistencia de 15 personas. Se elaboran cuadernillos especiales para su distribución.
- Asistencia a la I Jornada de Humanización de la Salud en el Sector II realizada en la Sala Luis Galve del Auditorio de Zaragoza.
- Realización de Charla en el Barrio de Santa Isabel para la concienciación de problemas de insomnio y trastornos del sueño con asistencia de 65 personas.



diciem  
bre  
2022

- Todos los jueves de 10h. a 13,30h. se han realizado Talleres de pérdida de memoria para socios y asociados.
- Se actualiza el nuevo dominio de la página WEB y el mantenimiento con profesionales externos, en dominios de .es y .com. Se contrata un servicio de estadística para las consultas de nuestra web
- Se reparten GUIAS sobre trastornos del sueño en la Zona de Salud II y III a todos los Centros de Salud que dependen de estas zonas sanitarias, con un total de 850 GUIAS
- Se reparten GUIAS en Zona de Salud I y todos los Centros de Salud asociados a el, con un total de 450 GUIAS
- Reportaje insomnio en TV ARAGON para el programa OBJETIVO.
- Asistencia a la reunión de la Alianza por el Sueño, realizada en Madrid.

