

Memoria de actividades 2023

**ASE
NAR
CO**



ÍNDICE

ÍNDICE: ACTIVIDADES AÑOS 2023

<i>INTRODUCCIÓN</i>	4
ENERO	5-6
FEBRERO	7-8
MARZO	9-10
ABRIL	11-12
MAYO	13-14
JUNIO	15-16
JULIO	17-18
AGOSTO	19-20
SEPTIEMBRE	21-22
OCTUBRE	23-24
NOVIEMBRE	25-26
DICIEMBRE	27

INTRODUCCIÓN

¿QUIENES SOMOS? :

Una asociación de autoayuda creada por enfermos que padecen trastornos del sueño, sin ánimo de lucro y que, engloba a sus familiares (1998)

Surge a raíz de la experiencia de personas con problemas del sueño.

¿Por qué nace Asenarco? :

- Porque el sueño es el estado en el que pasamos la tercera parte de nuestras vidas.
- Porque los trastornos del sueño afectan a personas de todas las edades y condiciones.
- Porque la sociedad no está informada de todas las repercusiones familiares, sociales, laborales y económicas de los que sufren un trastorno del sueño.
Porque muchas veces se desconoce su existencia y se tarda mucho en tiempo en realizar un diagnóstico, no dándole la importancia que tiene.

ENERO

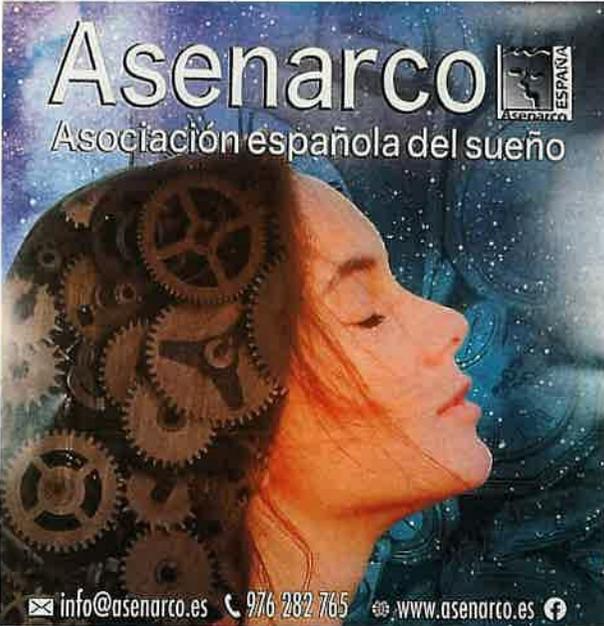
Durante este año 2023 desde Asenarco hemos realizado diversos talleres, orientados a todos nuestros socios que padeciendo diferentes patologías, hacen por obtener una mejor higiene del sueño. Estos se realizan todos los jueves de 10 a 13:30h.

Para poder cumplimentar el proceso estadístico contamos con un Proyecto de encuestas y charlas web. Dicho proyecto está dirigido por nuestro coordinador del centro.

A demás en lo que la web se refiere realizamos constantemente trabajos de actualización de la misma con nuevos contenidos (charlas, talleres, tratamientos.)

El día 27/01/2023 en el Hospital Royo Villanova, pudimos conceder una charla sobre los trastornos del sueño, estando de ponente el Dr. Ginés, asistieron 25 personas y personal médico del Centro Hospitalario.





Asenarco  **ESPAÑA**
Asociación española del sueño

✉ info@asenarco.es ☎ 976 282 765 🌐 www.asenarco.es 📱

CHARLA/CONFERENCIA:
TRASTORNOS DEL SUEÑO Y SUS CONSECUENCIAS

LUGAR: SALON DE ACTOS HOSPITAL ROYO VILLANOVA
FECHA: 27 DE ENERO HORA: 19,00H
ACCESO LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

FEBRERO

Como de costumbre todos los jueves de 10h.a 13:30h se realizaron talleres de memoria con nuestro responsable de los mismos Fernando.

Continuación del proyecto de encuestas y charlas web, siendo el proceso estadístico elaborado por el coordinador del centro.

Pudimos ser participes de la presentación de un libro de salud patrocinado por le Periódico de Aragón el día 01/02/2023, siendo estando patrocinado el acto por la compañía farmacéutica Idorsia.

Se dio lugar la primera reunión de formación de FEDER ARAGON el día 11/02/2023, en el Centro Joaquín Roncal.



Asimismo hubo una reunión en la sede la ONCE el día 16/02/2023, como continuación de la formación de FEDER ARAGON

En el Hospital Nuestra Señora de Gracia tuvo lugar una charla sobre los trastornos del sueño, a demás de consejos de nutrición el día 17/02/2023. Dicha charla fue impartida por el poniente Dr. Ginés Sabater.



FEBRERO

Tuvo lugar una reunión online, siendo el tema a exponer la “Alianza por el Sueño”, dicha reunión tuvo lugar el día 20/02/2023.



Se realizó una charla en el barrio de San Gregorio (Centro de Convivencia de Mayores) sobre los trastornos del sueño y consejos de nutrición, el día 24/02/2023 siendo el ponente, Ginés Sabater y Marta Redondo nutricionista del Equipo LUAH SALUD

Se realizó en la plaza del Plaza del Pilar un acto de celebración por el día Mundial de Enfermedades Raras, FEDER ARAGON organizó dichas jornadas celebradas el día 26/02/2023.



El Instituto Aragonés de Servicios Sociales IASS publicó la convocatoria de subvenciones para la financiación de proyectos para la prevención de situaciones de dependencia y promoción de la autonomía personal de entidades sin ánimo de lucro para el ejercicio de este 2023.



MARZO

Como de costumbre todos los jueves de 10h. a 13:30h se realizaron talleres de memoria con nuestro responsable de los mismos Fernando.

Tuvo lugar una reunión online “Avanzando en el conocimiento de las enfermedades raras”, impartidas por COCEMFE, el día 01/03/2023.

Para poder cumplimentar el proceso estadístico se ha realizado un Programa para estudiar los resultados de las encuestas.

En el Centro de Convivencia de Mayores de Juslibol se realizó una charla sobre los trastornos del sueño, el día 10/03/2023, estando de ponente Dr. Ginés Sabater



Tuvimos la oportunidad de la grabación de un Podcast en nombre de Educo y Espacio Paciente, el cual fue grabado en la nuestra sede, el día 10/03/2023.

En los hospitales Royo Villanova, Clínico Universitario, Nuestra señora de Gracia, se instalaron mesas informativas día 18 de marzo, celebrando el día mundial del sueño, el día 18/03/2023.



MARZO

En la Diputación provincial de Zaragoza se celebró una charla en la sala de conferencias, el día 18/03/2023.



Asistimos a la reunión del foro de aragoneses de pacientes (FAP), en dicha reunión fue impartida con políticos del desarrollo de políticas en sanidad, el día 21/03/2023.



En el Colegio El Torreón de Arrollo Molinos, en Madrid. Se impartió una charla sobre los trastornos del sueño y consejos de nutrición, el día 30/03/2023., para alumnos de último ciclo de primaria.



Dentro del Programa educación escolar higiene del sueño.

Se firmo el convenio el alumno de practicas con C.E.I.P Condes de Aragón, el día 27/03/2023.

VITALAIRE se celebró la VII convocatoria de las ayudas a paciente Vitalaire, el día 30/03/2023.

Se publico en el B.O.A de la convocatoria de presentación de proyectos y junta de herencias, el día 21/03/2023.

ABRIL

todos los jueves de 10 a 13:30h se realizaron talleres de memoria con nuestro responsable de los mismos Fernando.

Se celebró el 7º encuentro nacional de pacientes, en el hospital Gregorio Marañón de Madrid, el día 18/04/2023.

En el centro Joaquín Roncal tuvo lugar una charla realizada por A.F.D.A, el día 26/04/2023 estando como ponentes para hablar sobre la Buena Higiene del Sueño y los problemas del insomnio, impartida por nuestra socia Raquel



En el Palacio de Congresos Expo Zaragoza se realizó el Congreso de Odontología y Protésicos los días 27-29/04/2023, estando invitados por Dr. Loscos de la Clínica Loscos, especialista en (Dispositivos de Avance Mandibular), dispositivo recomendado para tratar las apneas leves además colaborador en proyectos y de socio de ASENARCO

En el Centro de Mayores de Movera, se realizó una Charla siendo el poniente EL Dr. Ginés Sabater el día 28/04/2023.



Por último, pero no menos importante se elaboró la guía de Trastornos Infantiles, el día 28/04/2023.

ASENARCO

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DEL SUEÑO

GUÍA TRASTORNOS DEL SUEÑO INFANTIL



CÓMO CUIDAR Y PREVENIR LAS PATOLOGÍAS DEL SUEÑO INFANTIL

ASENARCO | Asociación Española del Sueño |
C/ Nueva España 204 y 201 | 28014 Madrid | Teléfono: 912 242 788
info@asenerco.es | www.asenerco.es

MAYO

Todos los jueves de 10 a 13:30h se realizaron talleres de memoria con nuestro responsable de los mismos Fernando.

Tuvo lugar una reunión con la Coordinadora de Enfermedades Mentales en Zaragoza, en su sede, también conocido como el antiguo psiquiátrico. Estuvo presente de asistente Miguel Ángel, el pasado día 02/05/2023.

Se realizó una reunión informativa de Asociaciones de Pacientes con el Colegio Oficial de Enfermería de Aragón y el Foro Aragonés del Paciente “Pacto aragonés por la enfermería escolar”, tuvo lugar el día 04/05/2023.



Enfermería Escolar
Aragón

El día 09/05/2023 fueron entrevistados por la escuela de periodismo El PAIS, Javier Delso, y Miguel Ángel.

Tuvo lugar una junta en la sede, para cerrar la inscripción al Congreso de la SEPAR, además del cierre del poster SEPAR, el día 12/05/2023.

El día 15/05/2023 tuvo lugar una charla para los participantes en los talleres sobre el etiquetado y características,. Impartida por la nutricionista del EQUIPO LUAH Marta Redondo.

MAYO



Se firmo el convenio de colaboración con Sanitas Hospitales el día 22/05/2023., en la Sede Social de ASENARCO

Se realizó una charla en el centro cívico de mayores en Casetas, estando de poniente el Dr. Ginés Sabater, el día 26/05/2023.



El día 17/05/2023 el Departamento de ciudadanía y Derechos Sociales la orden CDS/694/2023, de 17 mayo, por la que se hace pública la convocatoria de subvenciones para la financiación de programas de interés social en la comunidad autónoma de Aragón, con cargo a la asignación tributaria del impuesto sobre la renta de las personas físicas, 2023.

El Departamento de Sanidad, emitió la orden San/625/2023., de 10 de mayo, por la que se realiza la convocatoria de subvenciones a proyectos de alfabetización en salud y ayuda a mutua de pacientes y personas cuidadoras para el 2023, el día 10/05/2023.

JUNIO

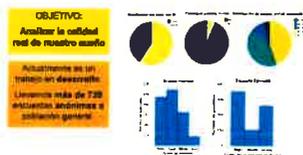
Todos los jueves de 10 a 13:30h se realizaron talleres de memoria con nuestro responsable de los mismos Fernando, realizando una fiesta de confraternización de los asistentes a los mismos el tercer jueves del mes de junio, quedando clausurados los Talleres hasta el mes de Octubre.

Tuvo lugar una reunión telemática organizada por “Alianza por el Sueño.”, en el que estuvieron representadas las Entidades que forman parte, el día 01/06/2023.

Se realizó una charla por Marta Redondo, nutricionista de Luah Salud sobre la nutrición y la importancia en los trastornos del sueño, en la Sede Social el día 01/06/2023.



CALIDAD DE NUESTRO SUEÑO



Resultados:

Aunque el trabajo se encuentra en desarrollo se observa una **CONCLUSIÓN IMPORTANTE**: La población española está **INFRADIAGNOSTICADA** en **insomnio y apnea**.

Sólo un 6% admitió algún trastorno del sueño. 500 padecen Insomnio, más de la mitad no lo tratan.

Los resultados definitivos se podrán consultar en nuestra página web

www.asenarco.es



JUNIO

PRESENTACION DE LA GUÍA DEL SUEÑO INFANTIL

ASENARCO ASOCIACIÓN Española del Sueño

Colaboran:

- Dr. Ginés Sabater García (Dr. Médico- Grupo Vitalia Horne).
- Dr. Gonzalo Oliván Gonzalvo (Especialista en Pediatría- Centro de Pediatría y Adopción Internacional, Zaragoza).
- Dr. Fernando Loscos Morato (Médico- Especialista en Estomatología).
- Dra. Alicia Loscos Estañ (Odontóloga, Especialista en Ortodoncia).
- Dra. Isabel Dolz (Dra. en Medicina y Cirugía, Especialista en Neurofisiología Clínica).
- Dr. Ángel Ferrández Longás (Dr. Gerente, Fundación Andrea Prader).
- Dra. Ana Altabás del Río (Dra. Universidad Zaragoza, Lda. en Psicología- Master en Medicina).
- Marta Redondo Relancho (Nutrición humana y Dietética Luah).
- Lule Pascual Guillén (CEO y Fisioterapeuta Luah Salud).

AYUDEMOS A MEJORAR EL SUEÑO

Dentro del proyecto de estudio trastornos del sueño infantiles , comenzamos a enviar la información a todos los colegios de primaria por las actividades a desarrollar en el curso escolar 23-14. el día 10/06/2023.

El día 15/06/2023 fue realizada la renovación de los cargos de la junta directiva en la asamblea general, entrando a formar parte como vocal medico el Dr Ginés Sabater.

Tuvo lugar en el centro de mayores de Monzalbarba una charla sobre la Higiene del Sueño , estando de poniente el Dr. Ginés Sabater



JULIO

El día 10/07/2023 tuvo lugar una entrevista radio para Cadena Ser (La Ventana), siendo el tema a tratar los problemas del sueño. La entrevista fue realizada al Dr. Ginés Sabater Vicepresidente de ASENARCO por los periodistas Aloña Velasco y Ignacio Crespo.



El Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales, emitió un extracto de la orden CDS/944/2023, de 17 de julio, por la que se convocan subvenciones, para el año 2023, para la realización de programas de apoyo a las familias de Aragón por las entidades sin ánimo de lucro.



REUNION EN MADRID CON ENTIDADES DE LA ALIANZA POR EL SUEÑO, DENTRO DE LA CAMPAÑA " ESPAÑA TIENE SUEÑO", PARA DAR DIFUSION DEL LEMA EN TODAS LAS ENTIDADES PERTENECIENTES.

AGOSTO

El día 28/08/2023 mandamos a rotativa la Guía de Trastornos del Sueño para su edición en Heraldo de Aragón,

Se realizó I as jornadas de Salud en el hospital Universitario Miguel Servet, estando de asistente Miguel Ángel Lacueva, el día 17/08/2023 .





ENTIDADES PARTICIPANTES EN LA CELEBRACION DEL "DIA MUNDIAL DE LAS ENERMEDADES RARAS", CELEBRADO A LAS PUERTAS DEL AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA EN LA PLAZA DEL PILAR

SEPTIEMBRE

Se realizó una entrevista sobre el insomnio, en el programa Despierta Aragón, de Aragón Radio, periodista Oliver , siendo su poniente Dr. Ginés Sabater.

El día 06/09/2023 tuvo lugar una charla sobre la nutrición en mayores, estando de poniente Marta Redondo Relancio. Equipo Luah Salud, dicha charla tuvo lugar en nuestra sala de reuniones .



La presentación a los medios de la GUIA sobre los trastornos del sueño en edad infantil fue presentada el centro Joaquín Roncal, estando de ponientes el Dr. Ginés Sabater García (vocal),



Dr.Fernando Loscos, Marta Redondo (Nutricionista de Luah Salud) y por último Luis (C.E.O y Fisioterapeuta de Luah Salud.)

Se celebró una reunión con Pedro Marzo del F.P Corona de Aragón, el día 18/09/2023, para la renovación del Convenio con ASENARCO con la finalidad de acoger alumnos en prácticas en nuestra Sede Social.

SEPTIEMBRE

El día 15/09/2023, comenzó las practicas (15/09/2023-15/12/2023.), alumno del CEIP CONDES DE ARAGON a través del Convenio de Colaboración para la realización de prácticas formativas

Con motivo de la celebración del día Mundial de la Narcolepsia, la Agencia E.F.E nos concedió una entrevista con nuestra socia Susana Hernández.

El día 25/09/2023 se celebró la programación de charlas 4T 2023.

La presentación del proyecto “Pacientes en ciencia”, por el Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón, el día 25/09/2023, asistió Jesús Gállego Coordinador de Proyectos.



OCTUBRE

Se realizó un Webinar SEPAR, sobre el invierno y las infecciones respiratorias en adultos, estando de asistentes Ramiro Abadía y Jesús Gállego, el día 03/10/2023.

Se celebró una reunión por el Grupo de Trabajo Sanitario "Alianza por el Sueño", estando de asistentes Ramiro y Jesús el día 03/10/2023.



RTVE nos concedió una entrevista en el programa matutino de Jaime Cantizado, con pacientes con trastornos del sueño insomnio crónico, el día 04/10/2023.

El día 05/10/2023 se realizó la II edición de enredate con COCEMFE, en el centro de salud Joaquín Roncal, estando de asistentes Pedro Morales y Jesús Gállego.



Se realizó el Mailing a todos los socios con cuenta de mail para enviarles la información del comienzo de los talleres, charlas mensuales de nutrición, fisioterapia y psicología con la colaboración de Luah Salud, a través del Convenio de Colaboración firmado con ellos, el día 05/10/2023.

OCTUBRE

Se celebró la 2ª reunión del trabajo FEDER ARAGÓN, además de la creación de los grupos de trabajo, en el centro de salud Joaquín Roncal, estando el asistente Ramiro y participando en la implementación de los grupos de trabajo Ramiro y Jesús, el día 16/10/2023.

Todos los jueves de 10 a 13:30h se realizaron talleres de memoria con nuestro responsable de los mismos Fernando el día 19/10/2023.

La III jornada de Trabajando en Red por la Educación del paciente escuela de salud del Gobierno de Aragón, y el Departamento de Sanidad, con el nombre de “Tejiendo la Red por la Escuela de Salud de Aragón”, estando el asistente Jesús, el día 19/10/2023.



Se celebró una asamblea extraordinaria (general) con el único punto del día de renovación de la Junta Rectora, el día 27/10/2023.



NOVIEMBRE

Todos los jueves de 10 a 13:30h se realizaron talleres de memoria con nuestro responsable de los mismos Fernando.

Se realizó una charla sobre la soledad en mayores, en nuestra sala de reuniones de Asenarco, moderada por Reyes Guallart, el día 07/11/2023.



El día 09/11/2023 se celebró la jornada de convivencia, siendo sus asistentes los socios y integrantes del programa de talleres, realizando una comida de hermandad el día 09/11/2023.

La 3ª reunión FEDER ARAGÓN fue celebrada en nuestra sala de reuniones Asenarco, el pasado 13/11/2023.



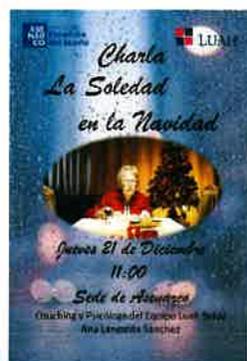
Se realizó una charla sobre la amistad, en nuestra sala de reuniones, moderada por Marisa Lahoz, el día 23/11/2023.



DICIEMBRE

Todos los jueves de 10 a 13:30h se realizaron talleres de memoria con nuestro responsable de los mismos Fernando.

Se realizó una Charla Conferencia en nuestra Sede Social con la temática de la “Soledad en Navidad, realizada por la psicóloga del Equipo de Luah Salud Ana Langarita Sánchez



Se firmó una donación económica con Luah Salud para colaborar en la edición de las guías, “GUIA SOBRE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO INFANTILES”, en las oficinas de Luah Salud S.L, estando de asistentes Pedro Ramiro Abadía y Jesús Galle-

