



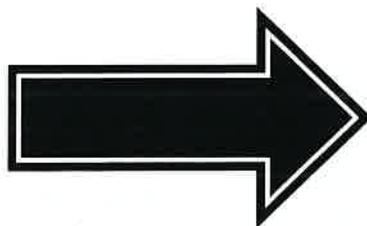
MEMORIA DE ACTIVIDADES 2024

**ASE
NAR
CO**

ASOCIACIÓN
**Española
del Sueño**



ÍNDICE



ÍNDICE: ACTIVIDADES AÑO **2024**

INTRODUCCIÓN	4
ENERO	5-6
FEBRERO	7-8
MARZO	9-10
ABRIL	11-12
MAYO	13-14
JUNIO	15-16
RESUMEN ANUAL WEB ESTADISTICAS	17-18
ANALISIS CONSULTAS WEB ASENARCO	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.

07/12/2000: N° inscripción Registro General Asociaciones Comunidad Autónoma de Aragón: 05-Z-0164/98

12/09/2001: Registro Entidades, Servicios y Establecimientos de Acción Social Comunidad Autónoma; N° 1164

23/03/2006: N° Inscripción Registro Municipal Ayuntamiento Zaragoza N° 2777

26/03/2010; N° Inscripción Registro Nacional de Asociaciones Grupo 0, Sección 1 N° Nacional 591576 Declarada de Utilidad Pública

24/03/2014: Declarada de Interés Ciudadano Ayuntamiento Zaragoza N° expediente: 1081969/13

ENERO

1) Talleres de pérdida de memoria – Todos los jueves en horario de 10,00 a 13h.

Se realizan cuadernos informativos, manuales de ejercicios para el desarrollo de los talleres y reparto a los asistentes

Por parte del monitor de talleres se informa de las líneas en las que se va a actuar y los ejercicios que se van a realizar durante el primer cuatrimestre de 2024.

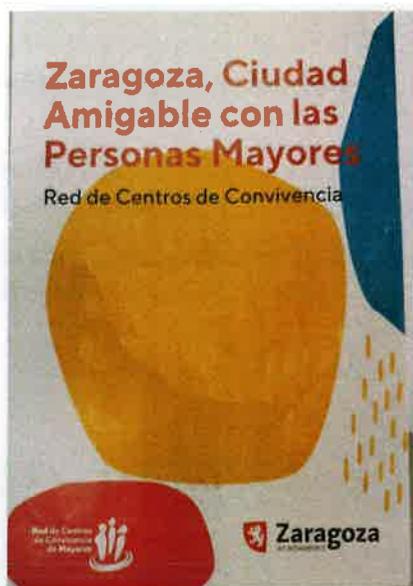


2) 29/01/2024 – Entrevista TVE sobre problemas del sueño.

Entrevistado: Dr. Ginés Sabater

Temática: Apnea del sueño, sus consecuencias en el día a día y condicionantes en la realización de las tareas diarias.

ENERO



Preparación de la programación de la Charlas a realizar en los diferentes Barrios Rurales y Centros de Mayores durante el año 2024.

- 1.– Comunicación con los diferentes Barrios Rurales de Zaragoza para la presentación del Proyecto del las Charlas.
- 2.– Temáticas a difundir durante el año 2024
- 3.– Análisis de los usuarios
- 4.– Preparación de trípticos e información a distribuir entre los asistentes.
- 5.– Preparación de la información y cartelería.
- 6.– Comunicación con los diferentes Profesionales que participarán como ponentes.

FEBRERO

3- TALLERES DE PÉRDIDA DE MEMORIA – TODOS LOS JUEVES (MAÑANA)

4.- 01/02/2024 – JORNADAS PACIENTE EN HOSPITAL MIGUEL SERVET : ENFERMEDADES RARAS

Asistentes: diferentes Asociaciones integradas en FEDER aragon



5.- 01/02/2024 – ENTREVISTA EN RADIO ARAGÓN: INSOMNIO EN NIÑOS

Entrevistado: Dr. Ginés Sabater

Consecuencias del insomnio en los niños e higiene del sueño

6.- 01/02/2024 – JORNADA EL PACIENTE PROTAGONISTA. FEDER ARAGON ENFERMEDADES RARAS (12:30–14:30)

7.- 08/02/2024 – ENTREVISTA CADENA SER: PROBLEMAS DEL SUEÑO (MAÑANA)

Entrevistado: Dr. Ginés Sabater

Tema abordado: La hipersomnia y sus consecuencias

FEBRERO

8.- 12/02/2024 – REUNIÓN FEDER ARAGÓN (TARDE)

9.- 14/02/2024 – ENTREVISTA CADENA COPE EN AUDIENCIA NACIONAL: APNEA DEL SUEÑO (MAÑANA)

10.- 23/02/2024 – CHARLA EN HOSPITAL ROYO VILLANOVA

Asistentes : 40 personas

Temática: el Insomnio. Causas y efectos en la población adulta.

Ponente: Dr. Ginés Sabater



11.- 29/02/2024 – Día Mundial de Enfermedades Raras.

Se desarrollo a las puertas del Ayuntamiento de Zaragoza y asistieron Concejales del Ayuntamiento de Zaragoza y el Consejero de Sanidad del Gobierno de Aragón.



12.- 29/02/2024 CHARLA TALLERES NUTRICIÓN. LUAH.

Se desarrolló en la Sala multifuncional de Ase narco Sala de Talleres y asistieron socios y simpatizantes.

TEMATICA: alimentos saludables para la buena higiene del sueño

ASISTENTES: socios y simpatizantes



MARZO

13.- TALLERES PÉRDIDA DE MEMORIA – TODOS LOS JUEVES

14.- 15/03/2024 – Inauguración campaña Enfermedades Raras FEDER ARAGON

15.- 15/03/2024– CHARLA EN LA SALA CAPITULAR DE LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ZARAGOZA.

TEMÁTICA: Consejos para una buena higiene del sueño

PONENTE: Dr. Ginés Sabater

ASISTENTES: 50 personas



16.- 15/03/2024 – VOLUNTARIOS DE MESA INFORMATIVA – HOSPITAL PROVINCIAL, en horario de mañana. Instalación de mesa informativa en el hall del hospital compuesta por voluntarios, repartiendo información sobre la buena higiene del sueño.

17.- 5/03/2024 – MESA INFORMATIVA – HOSPITAL LOZANO BLESA. Instalación mesa informativa

18.- 5/03/2024 – Mesa informativa – Hospital Miguel Servet.

19.- 15/03/2024 – Mesa informativa –Hospital Royo Villanova.

20.- 15/03/2024 – Mesa informativa – Diputación Provincial Zaragoza



MARZO

21.- 21/03/2024 – CHARLA – CEIP TORREÓN, MADRID

Programa charlas infantiles. alumnos último curso primaria.

Temática: La higiene del sueño infantil

Lugar: aulas del colegio en horario escolar, con una duración de 1 hora

Se desplazaron a Madrid para impartir- las Dr. Ginés Sabater y Jesús Gállego.



22.- 21/03/2024 – CHARLA TALLERES NUTRICIÓN – LUAH

Impartido por nutricionista de LUAH

Salud

Temática: Alimentos saludables para una buena Higiene del Sueño y que ayudan a conciliar el sueño en personas adultas

Asistentes: Socios y personas interesadas

Lugar: Sala de Talleres.



23.- 22/03/2024 – CHARLA – BARRIO RURAL CASETAS

TEMATICA: Trastornos del sueño y consejos para la Buena Higiene del Sueño.

ASISTENTES: 20 personas

PONENTE: Dr. Ginés Sabater



ABRIL

24.- Talleres pérdida de memoria – Todos los jueves

25.- Comienzo prácticas alumno de CEFP Condes de Aragón a través del Convenio firmado, sobre administración y gestión administrativa. 01/04/24 al 21/06/2024

Tutor Prácticas: Jesús Gallego Coordinador

26.- 05/04/2024 – Charla en San Juan de Mozarrifar

Asistentes: 50 personas

Temática: El insomnio y sus causas

Ponente: Dr. Ginés Sabater



27.- 16/04/2024 – PONENCIA: JORNADA DE SOMNOLENCIA Y CONDUCCIÓN – DGT

Asistentes: 150 personas

Personalidades de la Dirección General de Trafico YB Guardia Civil.

Temática: somnolencia y conducción

Se desarrollo en el Pabellón Puente de Zaragoza



28.- 12/04/2024 – CAMPAÑA “SOMOS RARAS PERO EXISTIMOS” –FEDER ARAGÓN

Participantes: Asociaciones integrantes de FEDER Aragón.

Espacio publico en la Gran Vía de Zaragoza



ABRIL

29.- 12/04/2024 – CHARLA EN BARRIO RURAL MONZALBARBA

30.- 19/04/2024 – CHARLA EN HOSPITAL NTRA. SEÑORA DE GRACIA

31.- 18/04/2024: 8º ENCUENTRO NACIONAL DE PACIENTES FORO ESPAÑOL.

32.- 23/04/2024 – REUNIÓN FEDER ARAGÓN

Lugar: Centro Joaquín Roncal
Asistentes: Asociaciones FEDER ARAGON
Temática: preparación campaña de difusión



33.- 25/04/2024 – CHARLA TALLERES PSICÓLOGA – LUAH

34.- 26/04/2024 – CHARLA EN BARRIO RURAL SAN GREGORIO

Asistentes: 35 personas
Temática: Higiene del Sueño y Nutrición
Ponente: Dr. Ginés Sabater
Nutricionista LUAH



35.- 30/04/2024 – JORNADA: IMPORTANCIA EN LA INVESTIGACIÓN DE LAS ENFERMEDADES RARAS .



MAYO

36.- TALLERES PÉRDIDA DE MEMORIA – TODOS LOS JUEVES



37.- 10/05/2024 – Charla en Barrio Rural Movera

Nº asistentes: 25
 Temática: el insomnio y sus causas en edad adulta
 Ponente: Dr. Ginés Sabater



38.- 17/05/2024 – CHARLA EN ASOCIACIÓN AMIGOS DEL ARBITRAJE.

Nº asistentes 54
 Numero asistentes: 54 Deportistas y Arbitros de Fútbol.
 Ponentes: Dr. Ginés Sabater y Profesionales fisioterapeutas de LUAH SALUD Laura López Marco.



MAYO

39.- 28/05/2024 – JORNADA: I JORNADA DE PACIENTES CON ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

LUGAR: Sala Hospital Universitario Miguel Servet.

ASISTENTES: Pacientes con patologías respiratorias (con uso de maquina CPAP) , Profesionales Sanitarios y Asociaciones de Pacientes.

PONENTES: Profesionales Sanitarios y Responsables de LINDE

ORGANIZA: JORNADA: LINDE



40.- 30/05/2024 – CHARLA TALLERES FISIOTERAPIA Y NUTRICIÓN –

Asistentes: 25 personas

Temática: Ejercicios para Estiramientos y Buenas prácticas en la alimentación para prevenir dolores musculares

Ponentes: Profesionales de LUAH SALUD



JUNIO

41.- TALLERES PÉRDIDA DE MEMORIA – TODOS LOS JUEVES



42.- 06-08/06/2024 – CONGRESO: 7º FORO SEPAR PACIENTES VALENCIA

Asistentes: Presidente Pedro Ramiro Abadía Pérez

Coordinador: Jesús Gállego Hernández

Desde el Comité SEPARpacientes, se nos hizo entrega de un Diploma acreditativo premio SEPARpacientes Oro, como reconocimiento publico a la labor realizada a lo largo de la trayectoria profesional y el trabajo llevado a cabo con los pacientes y los éxitos alcanzados.

Lo recogió el Presidente, al finalizar el 7º foto de pacientes en el Auditorio principal



43.- 21/06/2024 -ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

DIA MUNDIAL DEL SUEÑO

DIA MUNDIAL
DEL SUEÑO

ASENARCO

ASOCIACION ESPAÑOLA DEL SUEÑO

14 DE MARZO DE 2025

LOS MALOS HABITOS DEL SUEÑO

- ACOSTARSE A UNA HORA DIFERENTE TODOS LOS DIAS
- HACER SIESTAS MUY LARGAS DURANTE EL DIA
- MALA CALIDAD DEL AMBIENTE EN EL DORMITORIO
(Excesiva luz, excesivo ruido, excesiva temperatura, etc)
- PASAR DEMASIADO TIEMPO EN LA CAMA CUANDO SE ESTA DESPIERTO
- NO HACER SUFICIENTE EJERCICIO
- TOMAR SUSTANCIAS EXCITANTES Y ALIMENTOS PESADOS EN LA CENA
(Café, tabaco, alcohol, cenas pesadas justo antes de dormir)
EL USO DE PANTALLAS PC, TABLET, MOVILES

APNEA DEL SUEÑO

NARCOLEPSIA

PIERNAS INQUIETAS

INSOMNIO

SUEÑO

SALUDABLE

ENVEJECIMIENTO

SALUDABLE

SI NECESITAS MAS INFORMACION O AYUDA:

C/ HONORIO GARCIA CONDOY Nº 12 INT LOCAL BAJOS

Página web: www.asenarco.es 976 282 765 correo mail: info@asenarco.es

INFORME ANUAL 2024

ASENARCO

Este informe anual presenta un análisis detallado de la situación de la empresa, basado en las métricas clave obtenidas de Google Analytics. Se examinan aspectos como el tráfico web, el comportamiento de los usuarios, las fuentes de adquisición y las tasas de conversión, con el fin de evaluar el rendimiento digital durante el año. El informe proporciona una visión clara de los logros, los desafíos y las áreas de oportunidad, permitiendo a la empresa tomar decisiones informadas para optimizar su estrategia digital en el futuro.

Introducción

El presente informe tiene como objetivo analizar el número de usuarios activos por país durante el año 2024, así como identificar los meses con mayor actividad a nivel global. Estos datos permitirán evaluar tendencias y tomar decisiones estratégicas para la optimización de la presencia de la empresa en distintos mercados.

Análisis por País

El país con el mayor número de usuarios activos es España, con un total de 3,171 usuarios activos, seguido de México con 1,670. A continuación, se presenta una tabla con el desglose por país:



3. Análisis por Mes

En cuanto a la actividad mensual, enero ha sido el mes con mayor cantidad de usuarios activos a nivel global, alcanzando los 1,044 usuarios, seguido de febrero con 989 usuarios activos. Esto sugiere una tendencia de mayor participación en los primeros meses del año, lo cual puede estar relacionado con factores estacionales o estrategias comerciales implementadas en dichos periodos.

4. Conclusiones

- España lidera en número de usuarios activos, seguido por México y EE.UU., lo que indica una fuerte presencia en mercados hispanohablantes.
- Los meses de enero y febrero han registrado la mayor actividad de usuarios, lo que podría ser clave para definir estrategias de captación y retención en estos periodos.

Hay que seguir analizando tendencias y evaluar oportunidades en mercados con menor participación para fomentar el crecimiento de la base de usuarios.

5. Análisis final

- Reforzar estrategias de información en los meses de alta actividad para maximizar la retención de usuarios.
- Explorar iniciativas que impulsen la participación en países con menor cantidad de usuarios activos.

Profundizar en el análisis de las causas del incremento de actividad en enero y febrero para replicar estrategias exitosas en otros periodos del año.

ANALISIS CONTENIDOS MAS VISITADOS

1. Introducción

Este informe presenta un análisis exhaustivo del rendimiento de nuestra página web durante el año 2024. Se han evaluado las métricas clave de interacción de los usuarios, identificando patrones de comportamiento, tendencias de búsqueda y las páginas más visitadas. Con esta información, se busca proporcionar una base sólida para la toma de decisiones estratégicas, con el objetivo de optimizar el contenido y mejorar la experiencia de los usuarios.

2. Análisis General

A lo largo del año 2024, se recopilaron y analizaron las siguientes métricas clave de tráfico en nuestra página web:

- Sesiones totales globales: 10.114 sesiones, lo que indica un nivel estable de tráfico anual.
- Sesiones por usuario: 10.031 sesiones, lo que refleja un alto nivel de recurrencia por parte de los visitantes.
- Tiempo promedio por usuario: 1 minuto y 34 segundos, lo que sugiere un nivel de engagement aceptable, pero con oportunidades de mejora para fomentar una interacción más prolongada.

3. Páginas más visitadas

El análisis detallado de las páginas más visitadas permite comprender mejor los intereses de los usuarios y orientar futuras estrategias de contenido. En la siguiente tabla se presentan las páginas con mayor número de búsquedas, junto con su mes de mayor tráfico y el número de visitas máximas alcanzadas en ese período.

ANALISIS CONTENIDOS MAS VISITADOS

Página	Búsquedas totales	Mes de mayor tráfico	Visitas máximas en ese mes
Terrores nocturnos	3.565	Febrero	603
Página de Home	2.700	Septiembre	410
Estructura y funciones del sueño	1.052	Noviembre	155
Guías prácticas	603	Octubre	136
Pesadillas	679	Octubre	106
Quiénes somos	494	Marzo	88
Página contacto	199	Enero	71

SEPTIEMBRE

44.- DIA DE PUERTAS ABIERTAS ORGANIZADA POR COCEMFE EN EL PARQUE DE ATRACCIONES DE ZARAGOZA.

Asistentes:

Secretario: Jose Luis Villuendas

Vocal: Miguel Angel Villuendas

Coordinador Jesús Gállego

Jornada destinada a presentar COCEMFE a la sociedad en general programas y actividades que realiza para su visibilidad .

Asistentes: Asociaciones pertenecientes a COCEMFE ARAGON y socios en general.

45.- PREPARACIÓN FOLLETO PROGRAMA CONSEJOS PARA LA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO, A PRESENTAR AL COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE ZARAGOZA

Finalidad: reparto por las Oficinas de Farmacia de Zaragoza Capital.

Elaboración de textos Dr. Ginés Sabater

Maquetación: Coordinador ASENARCO



8º EP Madrid 19 Abril 2024
ENCUENTRO NACIONAL DE PACIENTES
AGENDA

7º FORO SEPAR DE PACIENTES
 CONSEJO DE PACIENTES DE LA ASOCIACIÓN
 Sábado 9 Junio de 2024

Jueves, 6 de junio de 2024
 09:00-18:00h.

SEÑAL PALACIO DE CONGRESOS DE VALENCIA

Asociación Española del Sueño

España tiene sueño un problema a resolver por la sociedad

El sueño es un pilar fundamental para la salud y la calidad de vida de los niños, jóvenes y adultos.

24 DE ENERO • DE 12:00 A 14:00
MONDAY GRAN VÍA | c/ Gran Vía, 4

Se realiza en colaboración con:
ZZZ ALIANZA de pacientes con problemas de sueño
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE NEUROLOGÍA
FEV

ENFERMEDADES RARAS: PUEDE AYUDAR EN SU DIAGNÓSTICO EN: www.feder.es

Red de Centros de Consumo de Mayores Juslibol

10 de MARZO
 viernes, a las 18:00 h

CHARLA
HIGIENE DEL SUEÑO
 IMPARTIDA POR LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DEL SUEÑO
 SALÓN DE ACTOS DEL CENTRO CIVICO

Asenarco 1

DÍA MUNDIAL DE LAS ENFERMEDADES RARAS ZARAGOZA

25 FEBRERO 11:00 H | PLAZA DEL PILLAR 18 **feder**

ACTUACIONES:
 Recital de poesía | Elseo "Seln" cantante

EN ENFERMEDADES RARAS. ¿MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR?

OCTUBRE

46.- TALLERES PÉRDIDA DE MEMORIA – TODOS LOS JUEVES

Comienzo de los Talleres del cuarto trimestre de 2024.

Se dio la bienvenida a nuevos participantes y se repartieron manuales y fichas de trabajo, informando por parte del monitor de talleres las líneas maestras en las que se va a trabajar.

Para este cuarto trimestre se inscriben 20 personas entre socios y simpatizantes



**COMIENZO
TALLERES DE MEMORIA
JUEVES 03/10/2024 A 19/12/2024
10,00H. A 13,00H.**

APUNTATE

47.- 14/10/2024 – REUNIÓN: PLAN INTEGRAL ASOCIACIÓN DE PACIENTES (FEDER ARAGON)

Se realizó en el Centro Joaquín Roncal de la Fundación CAI, asistieron por parte de ASENARCO su Presidente y Coordinador.

Participaron las diferentes asociaciones que componen FEDER Aragón.

Se establecieron las líneas de trabajo para el cuarto trimestre



OCTUBRE



NOVIEMBRE

48.- TALLERES PÉRDIDA DE MEMORIA – TODOS LOS JUEVES



49., 20/11/2024 – REUNIÓN EN COLEGIO FARMACÉUTICOS – CAMPAÑA INSOMNIO

Se mantuvo una entrevista informativa con la Presidenta del Colegio de Farmacéuticos, para presentarle el programa destinado a la difusión de consejos para la buena higiene del sueño y la elaboración de test sobre el insomnio en la población para el estudio que se esta desarrollando

50.- 22/11/2024 – CHARLA EN CASTEJÓN DE VALDEJASA

Asistentes: 50 personas

Ponente: Dr. Ginés Sabater

Por indicación del Alcalde de la localidad, se dieron consejos prácticos para realizar una RCP (técnica de reanimación Cardio Pulmonar)



 **LA JOTA**

13 de Diciembre
Viernes 18 horas



Conferencia:
HIGIENE DEL SUEÑO
EN LA EDAD ADULTA

ASE ASOCIACIÓN
NAR Española
CO del Sueño

Impartida por el Dr. Ginés Sabater García

Recoga tu invitación en consejería

 **Zaragoza**



DICIEMBRE

51.- TALLERES PÉRDIDA DE MEMORIA – TODOS LOS JUEVES



52.- 13/12/2024 – CHARLA EN CENTRO DE MAYORES LA JOTA

ASISTENTES: 60 personas

TEMÁTICA: Consejos para la buena higiene del sueño en personas adultas.

PONENTE: Dr. Ginés Sabater

Gran aceptación por los asistentes y la Directora lo Programara para las actividades del próximo año.



53.- DICIEMBRE – PARTICIPACIÓN DE SOCIOS EN ESTUDIO SOBRE NARCOLEPSIA

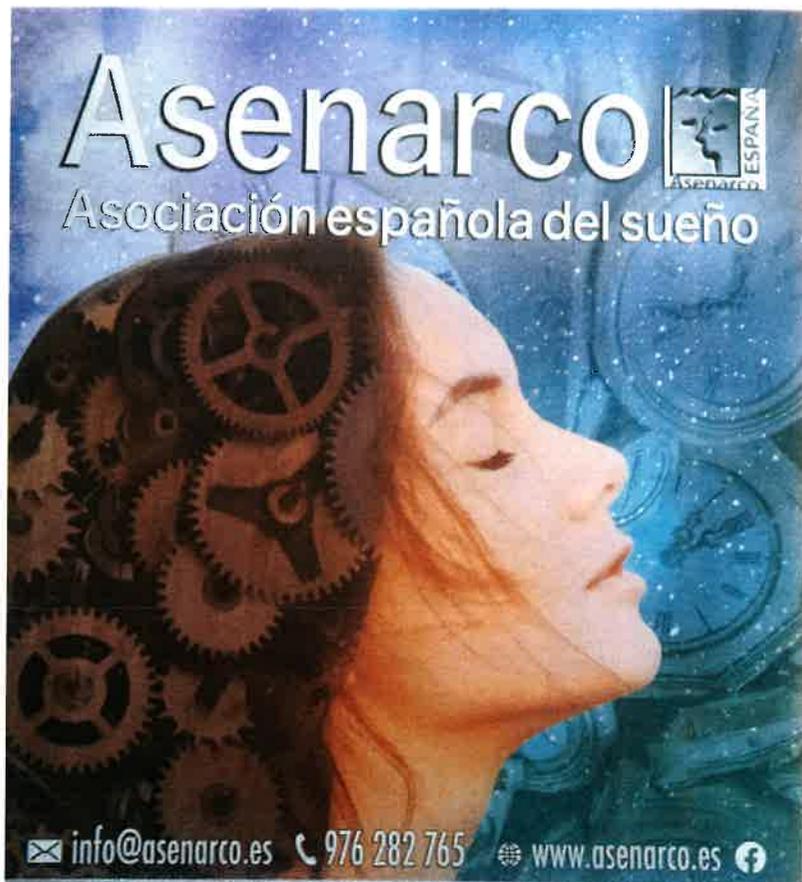
A través de una consultora de encuestas y patrocinado por laboratorio farmacéutico, socios de ASENARCO, participan en un estudio a nivel nacional.

54.- 18/12/2024 – REUNIÓN FEDER ARAGÓN (TARDE)

55.- 19/12/2024 – REUNIÓN COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS, PROGRAMA REPARTO GUÍAS EN OFICINAS DE FARMACIA.

Ase narco

Asociación española del sueño



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

TE GUSTARIA QUE REALIZAMOS UNA
CHARLA SOBRE LA HIGIENE DEL SUEÑO

PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS PARA PROGRAMARLA.
ESTARÍAMOS ENCANTADOS DE PODER REALIZARLA