

Promoción de la Autonomía de las Personas Afectadas por Reumatismos L.A.R.

Red adscrita  OBSA

Temas

Enfermedades crónicas.

Descripción

La Liga Reumatológica Asturiana realiza actividades terapéuticas con el objetivo general de mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por reumatismos a través de actividades preventivas y rehabilitadoras, inexistentes en la Sanidad Pública, dirigidas a evitar y/o paliar las posibles complicaciones derivadas de la enfermedad, tanto a nivel físico como psicológico.

Objetivos de estas actividades:

- Promover la puesta en marcha de estrategias psicológicas de carácter gratuito, proporcionando a los y las enfermas reumáticas técnicas y habilidades, con el fin de que sean capaces de afrontar del mejor modo posible su enfermedad y las consecuencias que ésta conlleva.
- Realizar actividades terapéuticas dirigidas a la prevención y/o rehabilitación física del enfermo reumático, adaptadas a sus características y necesidades.

PROYECTOS DE ACTIVIDADES QUE INCLUYE:

- **CHARLAS-TALLER DE TERAPIA PSICOLÓGICA COGNITIVA CONDUCTUAL:** Su objetivo, dotar a las personas que acuden al taller de una serie de técnicas y habilidades con el fin de que sean capaces de afrontar del mejor modo posible su enfermedad y las consecuencias que ésta conlleva: ansiedad, depresión, estrés,... Los talleres se desarrollarán durante los meses de febrero a junio y de septiembre a noviembre, en sesiones de dos horas y media de duración, con una periodicidad mensual. Estas charlas se llevan a cabo en Oviedo, Gijón, Avilés, Langreo, Mieres y Llanes.

- **PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO y PROGRAMA DE BAILE ADAPTADO:** El ejercicio físico que planteamos es regular y progresivo en su desarrollo con el fin de obtener unas metas específicas de mejoría y retraso de avance de la enfermedad y con una característica esencial que es el bajo impacto en sistema musculoesquelético. El ejercicio rinde efectos positivos sobre la movilidad articular, la fuerza muscular, la capacidad aeróbica, la masa ósea y, lo que es más importante, la capacidad y la independencia funcionales. Se combina con técnicas de relajación y respiración. Se imparten en Gijón y Avilés, durante los meses de febrero a junio y de septiembre a noviembre, en sesiones de dos horas semanales.

- **TALLER DE TAI CHI ADAPTADO:** El Tai Chi es un ejercicio de bajo impacto, que combina la respiración profunda, la relajación y movimientos lentos y suaves. A pesar de que los movimientos son relajados y suaves, los músculos se mantienen trabajando considerablemente. Por tanto, la práctica de este ejercicio, reduce el dolor, mejora la movilidad y el equilibrio, reduce la presión arterial alta, reduce la depresión y ansiedad, ayuda a dormir mejor y beneficia al funcionamiento del sistema inmunológico.

Este taller se impartirá dos días a la semana, en sesiones de una hora de duración, durante los meses de febrero a junio y de septiembre a noviembre, en Avilés .

- **PILATES TERAPÉUTICO EN REUMATOLOGÍA:** Ejercicio pautado y supervisado por un fisioterapeuta, ideal para personas que sufren patologías articulares, reumatológicas, debilidad o desequilibrio muscular. Esta actividad está dirigida a fortalecer el cuerpo y mejorar el equilibrio y control del mismo. Se imparte de forma adaptada y personalizada, con objetivos individualizados, en grupos de dos o tres personas, una sesión a la semana, durante los meses de febrero a junio y de septiembre a noviembre de cada año.

- **ACTIVIDADES ACUÁTICAS TERAPÉUTICAS:** La fisioterapia acuática aprovecha los beneficios y las propiedades que tiene el agua caliente, ofreciendo efectos positivos tanto físicos como psicológicos, lo que conlleva el

reestablecimiento del equilibrio físico-mental y emocional. A través de esta terapia, la persona tiene la posibilidad de realizar una gran variabilidad de ejercicios acuáticos funcionales tanto en forma autónoma como asistidos por el terapeuta, estableciendo y manteniendo de esta manera la integridad morfológica normal del cuerpo. Se lleva a cabo en Gijón (en el Hotel NH Gijón), y Langreo (Fundación Sanatorio Adaro), en sesiones semanales de una hora de duración.

- **ESTANCIA EN BALNEARIO:** Desde el año 2004, L.A.R. organiza todos los años 3 estancias de 10 días, en los meses de mayo, junio y septiembre, en el Hotel Balneario "Laías Caldaria" situado en Laías - Cenlle (Orense), para el tratamiento de dolencias reumáticas a través de terapias naturales, tales como las curas hidrotermales. Dado que el poder adquisitivo de la mayoría de los socios y socias de L.A.R. es escaso, en muchos casos el único medio de acceder a los tratamientos termales es mediante la Asociación.

Población

Población General - Cualquiera (Personas afectadas por enfermedades reumáticas)

Persona de contacto

Equipo Técnico: Ana Isabel Taboada / Mónica Lozano / Silvia Pozo (985512309) (larasturias@yahoo.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Liga Reumatológica Asturiana

Fecha de última actualización de la actividad

02/03/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Localización

Calle Gutiérrez Herrero 4, bajo 33402 Avilés Asturias Asturias España
Calle Miguel Unamuno 21 33010 Centro Social de La Tenderina Oviedo Asturias Asturias España
Avenida Galicia 62 - Local 11 33212 Hotel de Asociaciones Sociosanitarias Gijón Asturias Asturias España
Calle Plaza de la Barquera s/n 33930 Langreo Asturias Asturias España
Calle Valeriano Miranda 11 - 1º Int 33600 Hotel de Asociaciones Mieres Asturias Asturias España

Lugar Urb. La Llosa s/n 33509 Póo Antiguo Edificio de las Escuelas Llanes Asturias Asturias España



Fecha de la Actividad

De 01/02/2022 a 30/06/2022

De 01/09/2022 a 30/11/2022

Página web del proyecto

<http://www.ligareumatologicaasturiana.com/>

<https://www.facebook.com/ligareumatologicaasturiana/>

<https://twitter.com/larasturias>

Imagen de la Actividad

