

Estimados/as socios/os:

El sábado **30 de abril** se convoca de forma presencial en la sede de AVEMPO la **ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA** en primera convocatoria a las 10.00 y segunda convocatoria a las 10.30 horas y la **ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA** en primera convocatoria a las 11.30 y segunda convocatoria a las 12.00 horas.

* Para un mayor control del aforo de asistentes, rogamos que nos **confirmen su asistencia antes del 26 de abril**.

* No se podrá realizar de forma virtual: para ello tenemos que adaptar los estatutos. El año pasado por la pandemia publicaron un decreto que nos permitía hacerlo por esta vía.

- **Orden del día Asamblea General Ordinaria:**

1.-Lectura del acta de la última asamblea.

2.-Balance de cuentas 2021. Previsión de ingresos y gastos 2022. (Serán enviadas en las próximas semanas para que puedan revisarlas antes de la asamblea)

3.-Memoria de actividades 2021.

4.-Previsión de actividades 2022:

- Día Mundial de la EM

- Móllate

- X Carrera Solidaria

- Día Nacional de la EM

5.-Ruegos y preguntas.

- **Orden del día Asamblea General Extraordinaria:**

1. -Modificación de los estatutos que nos permita realizar las asambleas de forma virtual.

2. Dimisión de Miguel Ángel Sánchez Prián como presidente de AVEMPO

3. -Modificación, si procede, de la composición de la Junta Directiva:

Presidenta: Lara María González Otero

Vicepresidenta: Mónica Reguera Troncoso

Secretario: Jorge Villar Loureiro

Tesorero: Jacobo Caruncho Pérez

4. -Incorporación, si procede, de un nuevo miembro a la Junta Directiva:

Vocal: Belén Ferreira Reguera

En Vigo a 13 de abril de 2022

32650102S MIGUEL
ANGEL SANCHEZ
(R: G36816106)

Firmado digitalmente por
32650102S MIGUEL ANGEL
SANCHEZ (R: G36816106)
Fecha: 2022.04.13 11:15:50
+02'00'

Fdo: Miguel Ángel Sánchez Prián. Presidente de AVEMPO

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

En Vigo, siendo las 18:00 horas del día 30/04/2021, de modo telemático, mediante plataforma Zoom, se reúnen los socios que figuran en la lista adjunta y que aparecen en las capturas de pantalla, bajo la presidencia de D. Tliquel Ángel Sánchez Prián y conforme al siguiente orden del día:

1. Lectura del acta de la última asamblea:

Lara González, vocal, procede a la lectura del acta de la Asamblea General Ordinaria celebrada el 17/10/2020.

El acta es aprobada por unanimidad de los asistentes.

2. Balance de cuentas 2020. Previsión de ingresos y gastos 2021.

Jacobo Caroncho procede a dar cuenta del balance de 2020, informando sobre los importes ingresados y gastados, así como sobre lo que se prevé ingresar y gastar en el 2021.

Este año pasado se han dado dos circunstancias excepcionales: por un lado, un ingreso en lotería de 14.421,00€ de participaciones premiadas que han dejado de cobrar los agraciados. Por otro lado, debido a la pandemia, los ingresos por servicios se redujeron, inevitablemente a la mitad.

Una socia pregunta por la previsión de ingreso de 55.000€ en concepto de subvenciones previstas para el 2021, que son 20.000€ más que en 2020. Se aclara que estos 20.000€ corresponden a una subvención Copera, ejecutada en diciembre de 2020, que se cobran en 2021.

Una socia considera que los ingresos conseguidos en 2020 (aparte de la lotería), y dada la situación (pandemia, estado de alarma) son dignos de alabanza y por eso manifiesta el gran esfuerzo que se ha hecho en Avempe a lo largo de tan difícil año. Los demás socios están de acuerdo con esta apreciación.

Se aprueba el balance contable de 2020 y la previsión de gastos e ingresos para 2021 por unanimidad.

3. Temáticas de actividades 2020

Jorge Vilas, secretario, resume la memoria de actividades del 2020, dando cuenta del nº de personas atendidas en Avempe, de los ser-

vicios ofertados, del nº de socios actuales (afectados y colaboradores), personal contratado y otros recursos humanos, actividades destacadas a lo largo del año 2020 y otras actividades extraordinarias derivadas de la pandemia.

Miguel Sánchez, presidente, informa sobre las actividades ya realizadas en el 2021 y las previstas para este año.

4. Valoración y aprobación (si procede) del incremento de las cuotas de los servicios.

Mónica Requena, vicepresidenta, da cuenta de que en la Reunión de Junta Directiva realizada el pasado 28 de abril, se acuerda:

- La realización de encuestas anónimas para calcular una subida teniendo en cuenta la respuesta de los usuarios perceptores de servicios.
- Convocar una asamblea extraordinaria para el mes de junio, donde se detalle en el orden del día las subidas a realizar para su posterior aprobación.

Ambas acuerdos son apoyados por los presentes.

5. Valoración y aprobación (si procede) del incremento de las cuotas de los nuevos socios.

Miguel Sánchez, presidente, da cuenta de que la Junta Directiva propone una subida de 3 € en la cuota mínima para nuevos socios de Luemp. De este modo, la cuota mínima para nuevos socios pasaría a ser 15 €/año (en la actualidad 12 €/año).

Esta subida es aprobada por unanimidad de todos los presentes.

Los socios presentes proponen que esta subida de cuota se proponga a todos los socios que pagan la cuota mínima, de un modo directo y rápido. Que sea una propuesta para que los socios que voluntariamente quieran, la puedan aceptar.

Esta propuesta se estudiará y se planteará en la próxima Asamblea extraordinaria.

6. Actos/lacciones con motivo del 25 aniversario de Luemp.

Jara González, vocal, da cuenta de los actos ya realizados y previstos para el resto de 2021, para celebrar los 25 años de la asociación, así como de la financiación conseguida hasta el momento para la realización de estos actos.

7. Ruegos y preguntas

Una de las socias habla de una iniciativa de Asier de la Iglesia, de la que tiempo se podría beneficiar. Jacobo Caruncho ya se ha informado sobre esta iniciativa, y se planteará nuestra participación en la misma.

Las socias asistentes sugieren la realización de algún gran acto, diferente a los ya realizados y que dé visibilidad y ponga de manifiesto el gran trabajo llevado a cabo a lo largo de estos 25 años y lo importante que es para la asociación que se siga manteniendo.

Los miembros de la Junta Directiva agradecen todas las sugerencias y recuerdan que la financiación es imprescindible para poder llevar a cabo cualquier actividad.

Y sin más cuestiones a tratar, se levanta la sesión, siendo las 19:45 horas en el lugar y día del encabezado, de todo lo cual yo, como secretario doy fe.

Vº Bº El Presidente



Secretario.

32650102S

MIGUEL

ANGEL

SANCHEZ (R:

G36816106)

Firmado

digitalmente por

32650102S

MIGUEL ANGEL

SANCHEZ (R:

G36816106)

Fecha: 2022.04.26

12:15:03 +02'00'

BALANCE CONTABLE 2021

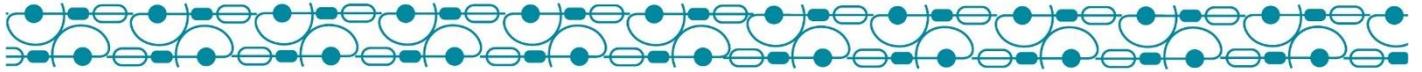
1. INGRESOS DE LA ACTIVIDAD PROPIA	86.396,41
a) CUOTAS DE ASOCIADOS Y AFILIADOS	21.136,32
720 - CUOTAS SOCIOS	21.136,32
b1) APORTACIONES DE USUARIOS	23.911,00
b2) DONATIVOS (generales, Día Mundial y 25 aniversario)	3.204,03
721 - CUOTA USUARIOS	27.115,03
c) INGRESOS DE PROMOCIONES, PATROCINADORES Y COLABORACIONES	840,50
722 - PROMOCIONES PARA CAPTACION DE RECURSOS	840,50
d) SUBVENCIONES, DONACIONES Y LEGADOS IMPUTADOS AL EXCEDENTE DEL EJERCIO	37.304,56
740 - SUBVENCIONES, DONACIONES Y LEGADOS A LA EXPLOTACIÓN	37.304,56
SUBV. IRPF XUNTA A TRAVES DE COGAMI	8.500,00
SUBV.EXP.FSE TR352A 2020/202-0. PROGRAMAS DE COOPERACIÓN	27.516,19
SUBV.EXP.FSE TR352A 2021/96-0. PROGRAMAS DE COOPERACIÓN	1.288,37
2. VENTAS Y OTROS INGRESOS DE LA ACTIVIDAD MERCANTIL	500,00
705 - PESTACIONES DE SERVICIOS	500,00
7. OTROS INGRESOS DE LA ACTIVIDAD	12.564,78
75 - OTROS INGRESOS DE GESTIÓN	12.564,78
INGRESOS SERVICIOS DIVERSOS (HOLLISTER)	318,00
COBRO LOTERIA	4.468,00
CARRERA SOLIDARIA	6.964,00
MOLLATE	604,78
CROSS CABO UDRA	210,00
8. GASTOS DE PERSONAL	-102.330,60
640 - SUELDOS Y SALARIOS	-77.666,83
642 - SEGURIDAD SOCIAL A CARGO DE LA EMPRESA	-24.663,77
9. OTROS GASTOS DE LA ACTIVIDAD	-32.798,50
62 - SERVICIOS EXTERIORES	-31.790,51
REPARACIONES Y CONSERVACIÓN (material de ferretería, compra de pintura...)	149,94
PRIMAS DE SEGUROS (rc profesional, rc organo de representación, local y voluntariado)	1.534,51
SERVICIOS BANCARIOS Y SIMILARES (comisiones)	1.340,61
PUBLICIDAD	70
FUENTE DE AGUA	292,1
OTROS SERVICIOS (compra ramo, uniformes, llaves, técnico directo)	889,9
PAPELERIA (material de oficina e impresora renting)	463,77
MATERIAL INFORMÁTICO (programa de gestión informática MN PROGRAM)	180,50
GTOS ASESORIA	2.992,60
GTOS CORREOS	126,28
GTOS DIVERSOS (Mercadona)	59,14
GASTOS ORGANIZACION DE EVENTOS	169,28
GASTOS VOLUNTARIADO	50
GASTOS TFNOS E INTERNET	684,07
SERVICIO DE LIMPIEZA	2.727,04
GASTOS FISIOTERAPIA (profesional externo autónomo)	11.733,96
PRODUCTOS DE LIMPIEZA E HIGIENE	230,32
PEQUEÑO INMOVILIZADO DIVERSO (Medidor CO2)	54,99
MATERIAL ACTIVIDADES (artesanía y servicios)	508
DESPLAZAMIENTOS	5,7
GASTOS ALIMENTACIÓN	20,36
MANTENIMIENTO WEB	38,12
GASTOS CARRERA SOLIDARIA	1.948,86
PAD AEDEM	329,00
CUOTA FEGADEM	400,00
MATERIAL REHABILITACIÓN	764,47
PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES	617,78
GASTOS LOGOPEDIA (profesional externo autónomo)	2.282,00
GASTOS PARKING	6,15
ACTO DÍA MUNDIAL EM (aguas)	7,43
REGALOS	201,35
PROTECCIÓN DE DATOS	360,86
25 ANIVERSARIO (compra camisetas)	513,77
ALMACENAMIENTO ONE DRIVE	10,00
FARMACIA	27,65
631 - OTROS TRIBUTOS	-121,13
678 - GASTOS EXCEPCIONALES	-886,86
10. AMORTIZACIÓN DEL INMOVILIZADO	-227,04
68 - DOTACIONES PARA AMORTIZACIONES	-227,04
11. SUBVENCIONES DONACIONES Y LEGADOS DE CAPITAL TRASPASADOS AL EXCEDENTE DEL EJERCICIO	16.568,28
746 - SUBVENCIONES, DONACIONES Y LEGADOS DE CAPITAL TRANSFERIDOS AL RESULTADO DEL EJERCICIO	16.568,28
SUBVENCION CONCELLO VIGO.	1.534,60
SUBVENCION ONCE	6.000,00
AYUDA MONETARIA LA CAIXA	5.000,00
SUBVENCION DIPUTACION DE PONTEVEDRA	4.033,68
A) EXCEDENTE DEL EJERCICIO	-19.326,67
B) INGRESOS Y GASTOS IMPUTADOS DIRECTAMENTE AL PATRIMONIO NETO	0,00
C) RECLASIFICACIONES AL EXCEDENTE DEL EJERCICIO	0,00
I) RESULTADO TOTAL, VARIACION DEL PATRIMONIO NETO EN EL EJERCICIO (A.4+D+E+F+G+H)	-19.326,67
D) VARIACIONES DE PATRIMONIO NETO POR INGRESOS Y GTOS. IMPUTADOS DIRECTAMENTE AL PATRIMONIO NETO	-19.326,67
E) AJUSTES POR CAMBIOS DE CRITERIO	-19.326,67
F) AJUSTES POR ERRORES	-19.326,67
G) VARIACIONES EN LA DOTACIÓN FUNDACIONAL O FONDO SOCIAL	-19.326,67
H) OTRAS VARIACIONES	-19.326,67

PREVISIÓN CONTABLE 2022

1. INGRESOS DE LA ACTIVIDAD PROPIA	
a) CUOTAS DE ASOCIADOS Y AFILIADOS	21.300,00
720 - CUOTAS SOCIOS	21.300,00
b1) APORTACIONES DE USUARIOS	27.000,00
721 - CUOTA USUARIOS	27.000,00
c) INGRESOS DE PROMOCIONES, PATROCINADORES Y COLABORACIONES	22.000,00
722 - PROMOCIONES PARA CAPTACION DE RECURSOS	22.000,00
d) SUBVENCIONES, DONACIONES Y LEGADOS IMPUTADOS AL EXCEDENTE DEL EJERCIO	62.400,00
740 - SUBVENCIONES, DONACIONES Y LEGADOS A LA EXPLOTACIÓN	62.400,00
8. GASTOS DE PERSONAL	-103.000,00
9. OTROS GASTOS DE LA ACTIVIDAD	-33.000,00

CARUNCHO
 PEREZ
 JACOBO -
 35577973D

Firmado digitalmente
 por CARUNCHO
 PEREZ JACOBO -
 35577973D
 Fecha: 2022.04.26
 14:46:29 +02'00'



ASOCIACIÓN VIGUESA
DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
DE PONTEVEDRA

MEMORIAS 2021



ÍNDICE

1. Introducción	3
2. Datos oficiais de AVEMPO	4
3. Servizos e actividades	5
◦ Servizo de Fisioterapia	5
◦ Servizo de Terapia Ocupacional	6
◦ Servizo de Logopedia	8
◦ Servizo de Psicoloxía	10
◦ Servizo de Traballo Social	11
◦ Departamento de Comunicación	14
◦ Departamento de Administración	15
◦ Obradoiro de Artesanía	16
4. Número de persoas que asisten aos servizos e actividades	17
5. Número de socios/as AVEMPO	17
6. Persoal contratado ao longo do ano 2021	18
7. Outros recursos humanos	18
8. Actividades destacadas ao longo do ano 2021	19
9. Actividades polo 25 aniversario da entidade	21
10. Axudas e subvenciones recibidas ao longo do ano 2021	23
11. AVEMPO nos medios de comunicación	24
12. Balance económico 2021	41

1. INTRODUCCIÓN

O ano 2021 foi un ano de resistencia, de seguir prestando servizos con moitas dificultades trala crise da COVID-19 e a falta de fondos para manter a actividade da nosa asociación.

Pese a todo, a nosa entidade durante todo o ano seguiu prestando os mesmos servizos que en exercicios anteriores: fisioterapia, terapia ocupacional, logopedia, atención social e psicolóxica , pero seguindo todas as medidas do protocolo COVID implantado na asociación no 2020. Por tal motivo seguiron sen levarse a cabo as actividades grupais de carácter presencial: ioga, pilates, meditación e o obradoiro de expresión plástica e visual.

A nosa forma de traballar xa non era a mesma, os servizos online chegaron para seguir manténdose no tempo. E durante o ano 2021 os servizos de fisioterapia, terapia ocupacional, psicoloxía e traballo realizáronse nas dúas modalidades.

A pesar desta nova normalidade, AVEMPO celebrou os 25 anos dende a súa creación con distintas actividades baixo o lema 'Emcompañía'.

Todas as restricións non nos pararon para organizar actos de xeito virtual como foron o 'Móllate' e a 'IX Carreira Solidaria pola Esclerose Múltiple'.

A continuación procedemos a detallar a labor da entidade durante o ano 2021.

2. DATOS OFICIAIS DE AVEMPO

Presidente: Miguel Ángel Sánchez Prián. DNI 32650102-S.

Dirección: Rúa Camilo Veiga, 44 Baixo 36208. Bouzas. Vigo.

Teléfono / Fax: 986 29 88 65 – 685 11 33 98.

E-mail: avempovigo@hotmail.com

Facebook: www.facebook.com/avemppo

Twitter: www.twitter.com/avemppo

Instagram: <https://www.instagram.com/avempovigo/>

Web: www.avemppo.org

Órgano de representación: Xunta Directiva:

Os seguintes titulares dos órganos de goberno e representación da devandita asociación, foron elixidos pola asemblea xeral de data **17 de outubro de 2020**.

ÓRGANO DE GOBERNO	NOME E APELIDOS
PRESIDENTE	Miguel Ángel Sánchez Prián
VICEPRESIDENTA	Mónica Reguera Troncoso
SECRETARIO	Jorge Villar Loureiro
TESOUREIRO	Jacobo Caruncho Pérez
VOGAL	Lara María González Otero

Rexistros:

- Nº inscrición Rexistro de entidades prestadoras de Servizos Sociais. RUEPSS: E- 1111.
- Rexistro de entidades de acción voluntaria: O-577.
- Acreditación de inscrición no rexistro de Centros, Servizos e establecementos sanitarios da Comunidade autónoma de Galicia: C-36-001877. Dende o 01 de Agosto de 2012. Renovación en xullo de 2020.
- Rexistro Provincial: 1996/003990-1.
- Rexistro Municipal do Concello de Vigo: 546-97.

Asociación adherida a: AEDEM- COCEMFE.

Forma parte de: FEGADEM.

Entidade membro de: COGAMI.

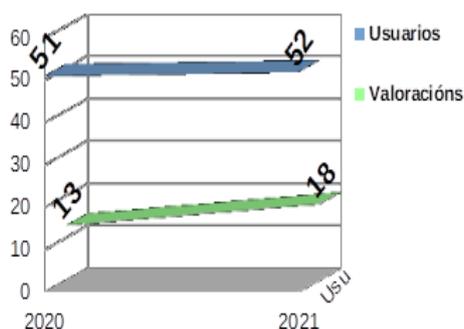
3. SERVICIOS E ACTIVIDADES

SERVIZO DE FISIOTERAPIA

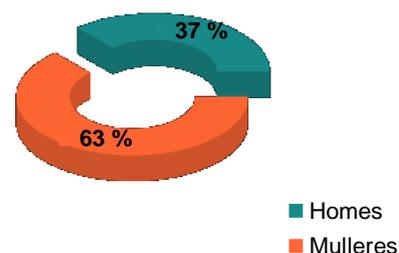
OBXECTIVOS	ACTIVIDADES REALIZADAS
Manter a máxima amplitude articular posible.	Cinesiterapia: activa, resistida, pasiva e activo-asistida.
Manter ou mellorar a forza muscular.	
Reeducar e manter os mecanismos posturais normais.	Utilización de métodos específicos da fisioterapia neurolóxica como Bobath e Perfetti.
Cando sexa posible reeducar o patrón da marcha.	Traballo da marcha, así como exercicios de propiocepción e coordinación.
Manter ou mellorar o estado do chan pélvico.	Exercicios chan pélvico (Kegel, hipopresivos...)
Reeducar o patrón respiratorio e a mobilidade costal.	Exercicios respiratorios (activos e activo-asistidos).
Manter ou mellorar o estado dos tecidos brandos.	Estiramentos miotendinosos e masaxe terapéutico (analgésico, retorno venoso, relaxante...)
Proporcionar aos familiares e cuidadores pautas para unha correcta mobilización do afectado.	Exercicios de mobilización e transferencias con familiares ou cuidadores.

RESULTADOS OBTIDOS:

- Ao longo do ano 2021, asistiron ao servizo de fisioterapia **67 persoas das cales: 4 foron domicilios, 4 sesións de fisioterapia online e 59 acudiron ao local** (3 persoas realizaron modalidade mixta, 1 sesión no local e outra online).
- En canto a descrición xeral do servizo, ofreceuse fisioterapia de luns a venres. O servizo estivo cuberto por tres fisioterapeutas a tempo parcial cubrindo unha media de **85 horas semanais** (75 no local, 6 horas en domicilios e 4 online).



Usuarios servizo f ioterapia

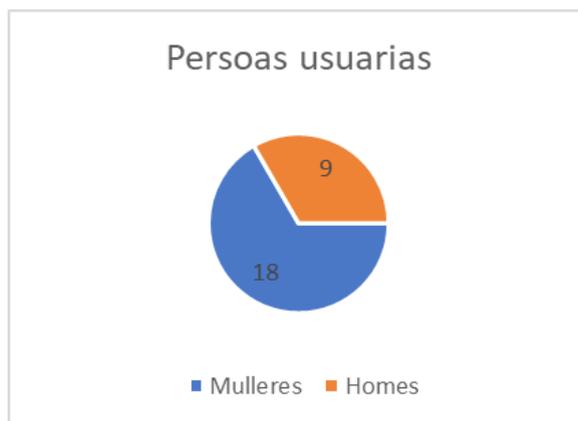


SERVIZO DE TERAPIA OCUPACIONAL

OBXECTIVOS	ACTIVIDADES REALIZADAS
Crear ou facilitar as oportunidades necesarias para alcanzar a participación en toda as actividades incluídas nas Áreas da Ocupación, moi especialmente AVD e AIVD. Valoración da participación nas Áreas Ocupacionais.	Adestramento do desempeño das actividades das diferentes áreas ocupacionais nas que a participación da persoa usuaria se vexa dificultada.
Manter, restaurar, promover ou compensar as funcións sensorio-perceptuais, destrezas motoras e destrezas cognitivas da persoa usuaria, mellorando a súa funcionalidade.	Valoración de: funcións sensorio-perceptuais, destrezas motoras e destrezas cognitivas.
	Actividades encamiñadas a manter e mellorar as funcións sensorio-perceptuais, destrezas motoras e cognitivas alteradas.
Promover hábitos e rutinas saudables.	Formación en Estratexias de Conservación de Enerxía.
Asesorar e adestrar na colocación e uso dos Produtos de Apoio (PA) e/ou adaptacións que sexan necesarios e eficaces para manter ou mellorar a independencia funcional.	Valoración da necesidade/beneficio do uso de cada PA, prescrición, adaptación e adestramento do mesmo. Xestión dos trámites en colaboración coa Traballadora Social e o Técnico Ortoprotésico.
Adaptación do entorno físico da persoa usuaria especialmente da súa vivenda.	Valoración do fogar e supresión de barreiras arquitectónicas.
Intervir co entorno social e prioritariamente cos cuidadores principais coa finalidade de promover e manter adecuadas relacións de interdependencia.	Asesoramento e formación ao entorno social en estratexias de promoción da autonomía, estratexias de comunicación, estratexias de conservación de enerxía, produtos de apoio e hixiene postural.
Achegar mediante Tecnoloxías da Información e Comunicación (TIC) o servizo aos usuarios e usuarias que non poidan acudir ao local a causa de condicionantes de saúde ou sociais.	Uso terapéutico das TIC.

RESULTADOS OBTIDOS:

Ao longo do ano 2021 ofertouse Terapia Ocupacional (TO) en AVEMPO cunha periodicidade de catro días á semana. Dende o mes de xaneiro a setembro ofreceuse o servizo durante 4 tardes, de 16:00h a 20:00h – 20:15h. A partir do 13 de setembro modificouse o horario en consecuencia ao cambio de terapeuta. Ofertouse o servizo 3 tardes, de 15:45h – 16:00h a 19:45h – 20:00h e unha mañá, de 10:45h a 15:30h.



O servizo estivo cuberto por unha **Terapeuta Ocupacional a 16 horas 30 min semanais**. Durante todo o ano organizáronse **sesións individuais de 30 min, 45 min o 1 hora**, cunha periodicidade dunha vez á semana.

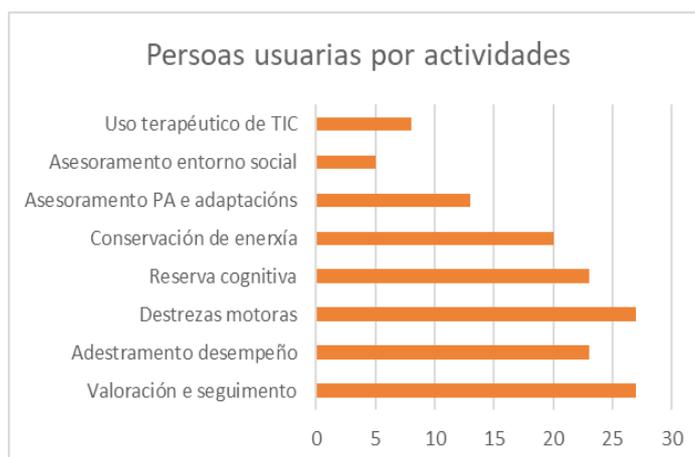
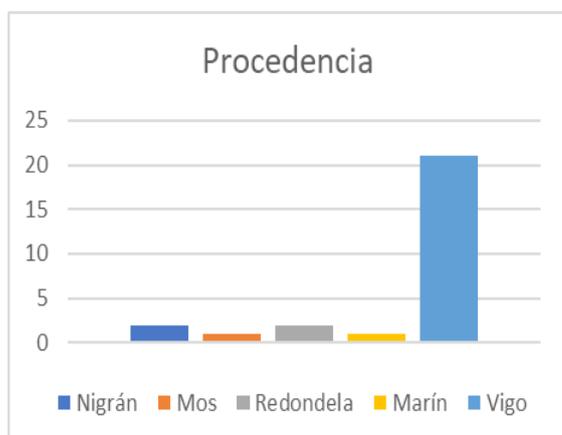
Cunha frecuencia media programada de **3-5 sesións/día**. Neste período prestouse atención en materia de TO a **27 persoas usuarias**.

Ao longo deste ano realizáronse **4 valoracións iniciais** a socios, das cales unha pasou a ser beneficiaria activa con asistencia periódica. Así mesmo, notificáronse **2 baixas por motivos de saúde e unha terceira** de forma provisional **por razóns laborais**.

Trala desescalada **3 usuarios** recibían sesións Online, e conforme avanzaron os meses **retomaron as dinámicas presenciais**.

Realizouse **unha sesión a domicilio** co obxectivo de **familiarizar á cuidadora** dun usuario con **pautas para realizar cambios posturais**.

Fíxose asesoramento telefónico a 4 usuarios sobre a adquisición de produtos de apoio (PA) para o fogar, a adaptación do vehículo e o aluguer dunha scooter en período vacacional.



SERVIZO DE LOGOPEDIA

OBXECTIVOS XERAIS	ACTIVIDADES REALIZADAS
PREVENCIÓN ¿Que é a logopedia? Conceptos básicos.	Este ano propuxémonos que os usuarios coñezan un pouco máis a fondo o concepto de logopedia co fin de que sexan conscientes en todo momento do porqué acoden a esta terapia. Ademais, explicóuselles conceptos básicos que se manexan no seu día a día como os principais síntomas da disartria, disfaxia, disfonía, etc. para que sexan coñecedores e eles mesmos sexan os primeiros en acudir a un logopeda ante a sospeita de que algo no seu corpo pode estar cambiando, por exemplo, “toser sempre que se bebe auga”.
Individualizar as valoracións a cada usuario segundo as súas necesidades.	Cada usuario dispón dunha valoración individualizada na que se contempla a súa historia clínica e unha valoración logopédica completa.
Revisar e repetir estas valoracións.	Dado que nos atopamos ante una patoloxía dexenerativa cada 3-6 meses ou ante a sospeita de posibles cambios na funcionalidade do usuario iremos reevaluando.
Crear un plan terapéutico para cada usuario.	De acordo cos resultados obtidos nas valoracións, créase un plan terapéutico individual e establécese un diagnóstico.
Intervención logopédica.	A intervención logopédica estará composta por: información ó paciente e/ou á familia ou coidador, resolución de dúbidas/problemas máis inmediatos que poidan xurdir na valoración, derivando ó paciente a outros profesionais se fose necesario, rehabilitación e terapia paliativa logopédica en esclerose múltiple en último caso.

ESCLEROSE MÚLTIPLE: PATOLOXÍAS MÁIS FRECUENTES	SÍNTOMAS
Disartria atáxica	Fala enlencida (arrastran palabras)
Disartria mixta	Disartria atáxica e de tipo espástico, pode cursar tamén con parálise facial.
Alteracións da lectoescritura por trastornos asociados.	Tremor, espasticidade, hipotonía, paresia, etc.
Palilalia	Fala moi enlencida por torpeza lingua.l
Disfaxia	Dificultade para levar o alimento dende a cavidade oral ó estómago.

Alteracións respiratorias	Incapacidade de ventilación pulmonar satisfactoria.
Alteracións da voz	Incoordinación fono-respiratoria, disfonías, alteracións larínxeas e da musculatura contigua, etc.
Disprosodia	Alteracións no discurso.

METODOLOXÍA:

Unha vez o paciente é valorado e diagnosticado polo departamento de logopedia comeza o proceso de intervención, o cal será ou ben na asociación ou no entorno do usuario se iso fose posible e necesario, o obxectivo principal da terapia será sempre mellorar a súa calidade de vida. Os obxectivos expostos serán de tipo SMART:



E sempre consensuados co paciente, que debe ser activo na terapia dentro das súas posibilidades.

RESULTADOS OBTIDOS:

Durante o ano 2021 pasaron polo servizo de logopedia **9 usuarios**, os cales permanecen en tratamento logopédico: 4 son mulleres e 5 son homes.



SERVIZO DE PSICOLOXÍA

OBXECTIVOS	ACTIVIDADES REALIZADAS
Acollemento e exploración.	Avaliación e diagnóstico clínico.
Dotar ao afectado e aos seus familiares de ferramentas coas que afrontar con maior estabilidade e capacidade de integración as consecuencias da EM.	Tratamento ou intervención clínica de aplicación individual e familiar.
Posibilitar o desenvolvemento dos recursos necesarios para desfrutar dunha calidade de vida que non queda sometida ás fases da enfermidade.	Tratamento ou intervención clínica de aplicación individual.
Conseguir unha maior capacidade de control dos pensamentos negativos, das respostas ante o estrés e da ansiedade.	Tratamento ou intervención clínica de aplicación individual. Técnicas de relaxación e respiración.
Mellorar o estado de ánimo, incrementar a valoración persoal, e desenvolver un enfoque positivo e construtivo que inflúa na capacidade de acción.	Tratamento ou intervención clínica de aplicación individual e familiar.
Optimización das relacións familiares e sociais.	Adestramento en adquisición de habilidades sociais e comunicativas.

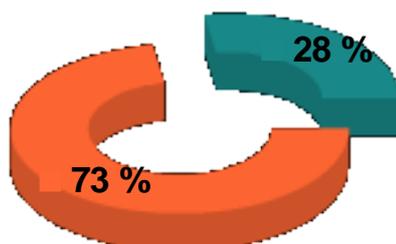
RESULTADOS OBTIDOS:

O servizo de psicoloxía realizouse os martes cubrindo unha media de **6 horas semanais**.

Durante o ano 2021 foron atendidas neste servizo **40 persoas**, das cales **34 eran afectados e 6 familiares**.

Atendéronse a mais mulleres que homes: 29 e 11 respectivamente.

Discriminación por sexo



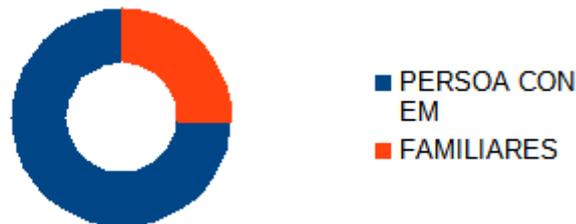
SERVIZO DE ATENCIÓN SOCIAL

OBXECTIVOS	ACTIVIDADES REALIZADAS
<p>Detectar as necesidades existentes nos afectados de EM e os seus familiares.</p> <p>Informar e orientar cara os recursos sociais existentes necesarios para mellorar a súa situación social e persoal.</p>	<p>Información e orientación a afectados de esclerose múltiple e o seu entorno.</p>
<p>Informar sobre diferentes cuestións relacionadas con: incapacidade laboral, adaptación da vivenda, orientación formativa laboral, etc.</p> <p>Xestionar as demandas dos afectados.</p>	
<p>Organización de campañas de sensibilización e captación de fondos.</p> <p>Coordinación e organización de Grupos de Autoaxuda xunto coa psicóloga.</p>	<p>Planificación e execución de proxectos.</p>
<p>Planificación e execución de proxectos.</p> <p>Potenciar a autonomía persoal dos afectados/as.</p>	
<p>Fomentar la integración na Comunidade.</p> <p>Corrixir a situación de falta de información, relacionada coa enfermidade.</p>	<p>Principais solicitudes: (Ver gráfico na páxina seguinte).</p>
<p>Coordinar, xestionar e enviar aos usuarios, toda a información/materiais realizada polo equipo multidisciplinar durante o peche da entidade.</p>	

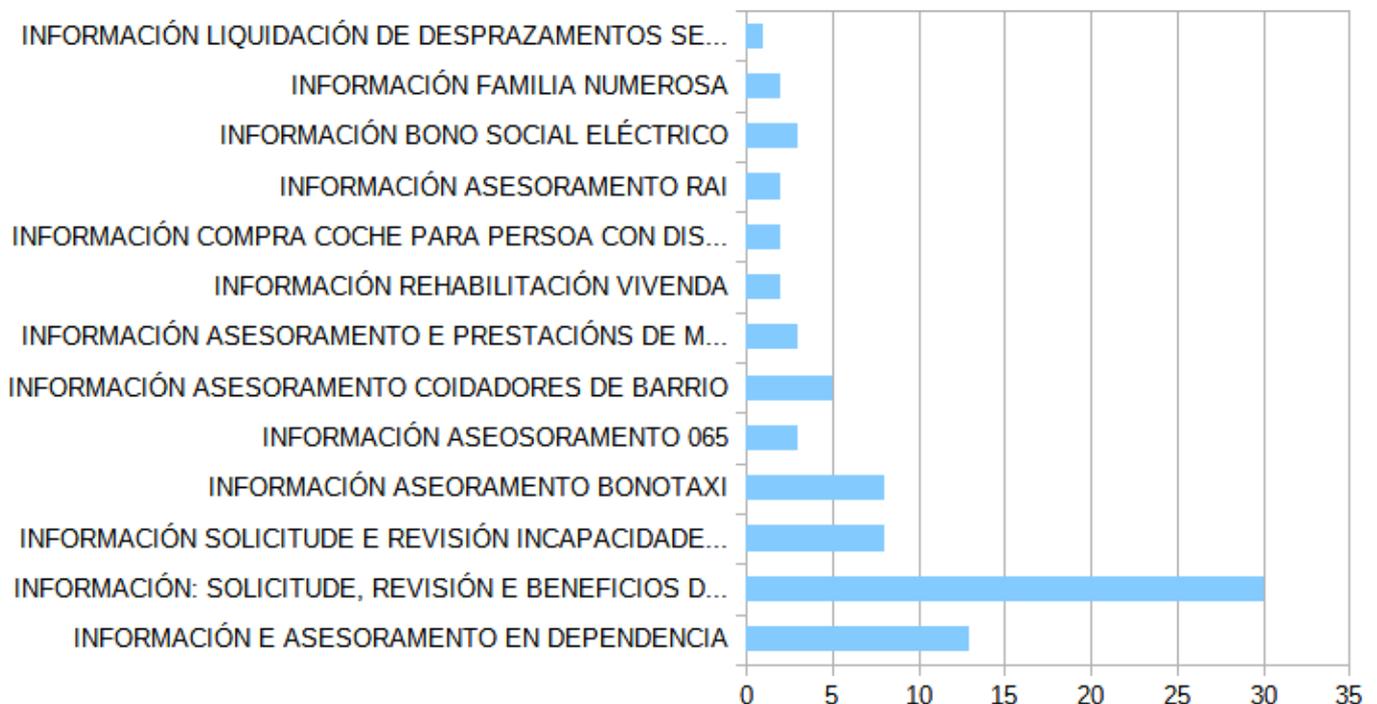
RESULTADOS OBTIDOS:

O ano 2021 o servizo de atención social estivo cuberto por unha traballadora social a xornada completa.

Realizáronse de **xeito presencial 23 entrevistas iniciais** das cales 17 foron a persoas afectadas de EM e 7 a familiares. Tamén se realizaron 2 entrevistas vía online.



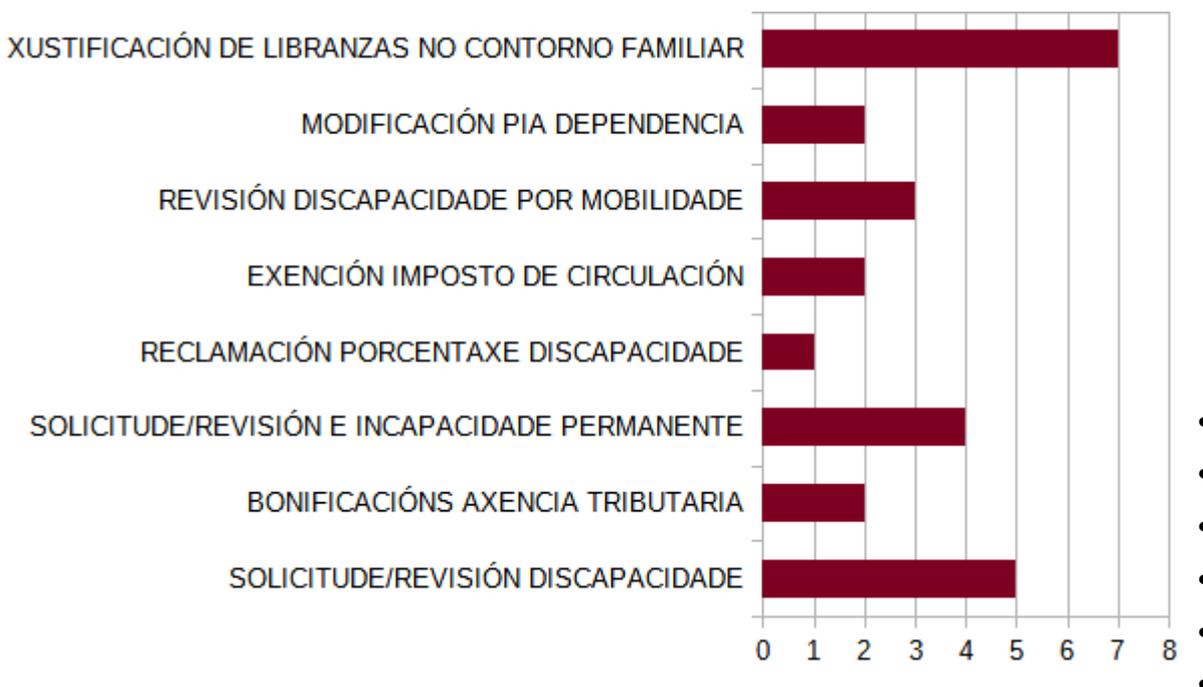
Unha das funcións fundamentais, **é a de apoio, asesoramento e información atendéndose a 70 persoas**. As cales foron supervisadas e guiadas na cumprimentación dos trámites e presentación nas sedes electrónicas respectivas.



Este ano **unha das nosas premisas fundamentais foron que as persoas interesadas en realizar algún trámite tiveran a chave 365 ou certificado dixital e ensinarlles como entrar nas sedes e facer os trámites**.

Cando algunha persoa non podía acceder a través da sede electrónica por diferentes motivos, encargábonos dende a asociación.

A continuación, detallamos os **26 trámites realizados e presentados** dende a entidade:



Outra das actividades realizadas polo departamento durante os meses de verán foi a coordinación e organización dos grupos de **Lecer Náutico Interxeneracional** subvencionado polo Concello de Vigo, no cal **participaron 55 persoas**.

Os afectados de esclerosis múltiple acoden a asociación e ao servizo de traballo social derivados polos neurólogos e outros servizos sociais tanto comunitarios como sanitarios, o cal facilita un traballo en rede e en consecuencia, unha mellora a distintos niveis (físico, social, psicolóxico), tanto do afectado coma do seu entorno.

DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN

OBXECTIVOS:

- Aumentar a visibilidade de Avemppo entre os seus diferentes públicos obxectivos: socios de Avemppo, persoas afectadas de Esclerose Múltiple que non son socias, persoal sanitario, administracións públicas, entidades privadas e poboación en xeral.
- Amosar, de maneira máis ampla e pormenorizada, a labor que se realiza dende a entidade: difusíndos servizos ofrecidos, da actividade diaria da asociación e dos eventos organizados.
- Favorecer unha opinión positiva da asociación entre os públicos máis reticentes, como as persoas recentemente diagnosticadas.
- Aumentar o número de socios que se involucran nas actividades propostas.
- Manter unha imaxe actualizada da asociación, que é capaz de adaptarse ós cambios que suceden no entorno para seguir ofrecendo servizos de calidade e apoio ós seus socios.
- Conservar unha comunicación fluída e próxima cos socios, aproveitando as posibilidades que ofrece o marco dixital.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

- Xestión da páxina web.
- Xestión das redes sociais da asociación: Facebook, Twitter e Instagram.
- Deseño e creatividade de diferentes “landing page” para promocionar os eventos organizados.
- Redacción e envío de notas de prensa e contacto telefónico cos medios de comunicación.
- Creatividade e deseño de cartelería (formato “on-line”) para os diferentes eventos e actividades organizadas pola asociación.
- Edición de vídeos para a promoción e apoio dos eventos nas redes sociais.
- Creatividade e deseño de “merchandising” de eventos.
- Creación de contidos “on-line” para as redes sociais.
- Deseño e envío de “mailing” para a promoción dos eventos organizados.
- Envío de artigos para a revista ‘NOTICIAS EM’ de Aedem-Cocemfe

RESULTADOS OBTIDOS:

- **O número de seguidores nas redes sociais da asociación incrementouse no ano 2021.**
 - Twitter pasou de 679 a 774,
 - Facebook pasou de 2.712 a 2.829
 - Instagram pasou de 518 a 749 seguidores.
- Os medios de comunicación (televisión, radio, prensa escrita e dixital) fanse eco dos diferentes eventos e actividades organizadas por Avempo. Entre eles cabe destacar a aparición nos:
 - Principais xornais galegos: Faro de Vigo (tres portadas no 2021), La Voz de Galicia, Atlántico Diario.
 - Principais televisións: TVG e La Sexta.
 - Radios rexionais máis relevantes: La Ser, Cope, Radio Voz e Radio 5.
 - Prensa dixital de ámbito nacional: El Español (“Treintayseis”).
- No 2021 a **web da asociación recibiu un total de 22.757 visitas**. A páxina máis visitada foi a ‘home’ da web (5.902), seguida da landing page do ‘Eu Móvome’ (1.762) e do ‘Móllate’ (504).

DEPARTAMENTO DE ADMINISTRACIÓN

O servizo de Administración da entidade estivo cuberto por **unha auxiliar administrativa 19 horas 15 minutos á semana**.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

- Atender e informar ao público en xeral.

Persoalmente, a través do teléfono, correo electrónico, redes sociais e páxina Web da asociación.

- Coordinar as citas e axenda do equipo multidisciplinar.
- Coordinar as citas para os seguintes servizos e actividades que ofrece á asociación:
 - Fisioterapia.
 - Terapia Ocupacional.
 - Logopedia.

- Psicoloxía.
- Servizo Atención social.
- Masaxe terapéutico.
- Manter actualizada a base de datos dos usuarios da asociación.
 - A través do programa informático MN Program.
- Realización de rexistros e arquivo de expedientes e documentación.
 - Informatizar novos usuarios no MN Program e creación de novas carpetas físicas para novos usuarios en servizos. Manter actualizadas ditas carpetas.
 - Informatizar novas fichas de usuarios e envío a central de Madrid.
 - Actualizar no programa MN Program ás facturas recibidas e documentación laboral.
- Contabilidade de gastos de caixa da asociación.
 - Co programa Excel, rexistro de entradas e saídas da caixa.
- Realización de documentación.
 - Redactar documentos tales como certificados, formularios, proxectos, etc. Uso de Office.

OBRADOIRO DE ARTESANÍA

A actividade levouse a cabo os xoves de 10:40 a 13:00 horas. Está dirixida a todos os socios da asociación que o desexen, con unha limitación de seis persoas ao grupo.

A actividade seguiu realizándose online de xaneiro ao 17 de setembro que comezaron a reunirse de xeito presencial.

OBXECTIVOS:

- Fomentar a creatividade.
- Potenciar as destrezas cognitivas e manuais.
- Fomentar as relacións sociais.

4. NÚMERO DE PERSOAS QUE ASISTEN AOS SERVIZOS E ACTIVIDADES

Durante o **ano 2021** acudiron aos servizos, que dende AVEMPO se prestan, unha **media de 268 persoas**.

- Fisioterapia: 67 persoas.
- Terapia Ocupacional: 27 persoas.
- Logopedia: 9 persoas.
- Psicoloxía: 40 persoas
- Atención social: 119 persoas.
- Obradoiro de Artesanía: 6 persoas

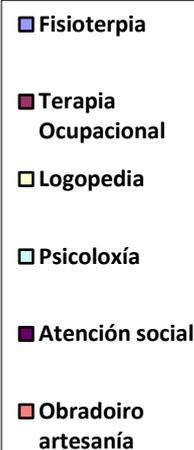
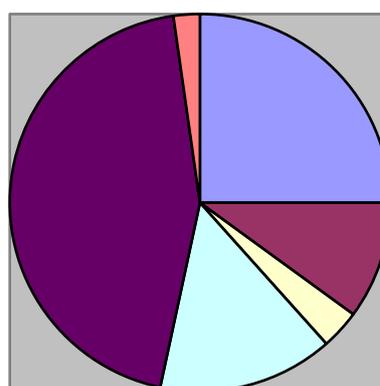


Gráfico “*Persoas que asisten a servizos de atención integral*”.

Fonte: elaboración propia de AVEMPO.

5. NÚMERO DE SOCIOS/AS

TIPOS DE SOCIOS/AS			
Nº total de persoas afectadas	265	Nº de homes afectados	79
		Nº de mulleres afectadas	186
Nº de colaboradores (familiares/entorno)	226	Nº de homes	147
		Nº de mulleres	79
Outros: (especificar): Empresas	1		
Nº de total de socios/as	492		

Táboa “*Socios/socias DE AVEMPO a 31 de decembro de 2021*”. Fonte: elaboración propia de AVEMPO.

6. PERSOAL CONTRATADO AO LONGO DO ANO 2021

Profesional	Nº de horas/semana	Tipo de contrato
Traballadora Social	38,5	Contrato indefinido
Fisioterapeutas	28,53	Contrato por obra e servizo. Programa de Cooperación.
	30,50	Contrato por obra e servizo. Conversión contrato indefinido
	25-28	Autónomo.
	8,50	Contratación por AEDEM COCEMFE.
Terapeuta Ocupacional	16,50	Contrato por obra e servizo.
Psicóloga	6	Contrato indefinido
Logopeda	6	Contrato indefinido. De xaneiro a abril
	6,25	Autónoma. De maio a decembro
Técnica/o de Comunicación	10	Contrato por obra e servizo. Conversión en indefinido. Baixa voluntaria Nova contratación técnico de comunicación. Ampliación de horas en campañas e actos.

Táboa “Profesionais de AVEMPO”.

Fonte: elaboración propia de AVEMPO.

7. OUTROS RECURSOS HUMANOS

- Monitora do Obradoiro de Artesanía: dúas horas a semana
- De febreiro a marzo, alumna en prácticas da UNED grado en Traballo Social.
- Voluntarios presenciais e virtuais “Móllate”.
- Voluntarios virtuais “VIII Carreira Solidaria pola Esclerose Múltiple”.

8. ACTIVIDADES DESTACADAS AO LONGO DO ANO 2021

Difusión, sensibilización e divulgación

- 30/05/2021: **DÍA MUNDIAL DA ESCLEROSE MÚLTIPLE**. Participación na campaña mundial #ConexionesEM coa elaboración dun mural de corazóns con usuarios/as, familiares e profesionais de AVEMPO e a posta en marcha da web <https://avemppo.org/conexionesem/>. Así mesmo, puxemos unha carpa informativa e de merchadising na praia de Samil, que contou coa presenza do alcalde de Vigo, Abel Caballero.
- 11/07/2021: **MÓLLATE POLA ESCLEROSE MÚLTIPLE** celebrouse por cuarto ano consecutivo e con máis forza que nunca. Como en anteriores edicións antes da pandemia, a solidariedade inundou a Praia de Samil: con un posto informativo e cun baño solidario no mar contando coa presenza do alcalde de Vigo, Abel Caballero. Web: <https://avemppo.org/mollate-pola-em/>
- 10/10/2021: **CROSS CABO UDRA**. Mesa informativa e de merchadising na proba deportiva.
- 03/12/2021: **DÍA INTERNACIONAL DA DISCAPACIDADE**. Participación na campaña 'Baixo o mesmo paraugas'.
- 18/12/2021: **DÍA NACIONAL DA ESCLEROSE MÚLTIPLE**. Campaña de visibilidade en redes sociais para reivindicar os dereitos das persoas con Esclerose Múltiple.

Captación de fondos

- 03/2021: Exposición **"RETRATO EN LA FOTOGRAFÍA DE CONCIERTOS"** de Xavier Iglesias. Doazón do 50% dos beneficios.
- 06-12/2021: Colaboración de la **ESCUDEIRÍA PAIS COMPETICIÓN**. Doazón do 15% dos patrocinios privados obtidos na tempada 2021.
 - 25 e 26 de xuño: Rally Narón
 - 24 e 25 de xullo: Rally Rias Baixas
- 20-28/11/2021: **IX CARREIRA SOLIDARIA 'EU MÓVOME POLA ESCLEROSE MÚLTIPLE'**: celebrouse por segundo ano consecutivo na modalidade virtual e contou cun total de **601 persoas inscritas**. Web: <http://avemppo.org/eu-movome/>.
- 09/2021: Exposición solidaria **"RETRATO EN LA FOTOGRAFÍA DE CONCIERTOS"** de Xavier Iglesias. Doazón do 50% dos beneficios.

Outras actividades

- 12/02 -16/02 Concurso online de entroido.
- 04 /2021: Participación na campaña da 'X Solidaria'.
- 07/04/2021 Participación na Campaña do Día Internacional da Saúde
- 28/05/2021 Participación no acto de presentación da Asociación de Esclerose Múltiple do Morrazo (EMMO).
- 17/09/2021: Inicio presencial do Obradoiro de merchandising artesanal.
- 07-09/2021: Rutas guiadas pola Ría de Vigo, organizadas polo Concello.
- 20/09/2021: Participación na actividade 'Cine Social' organizada por DOA-Saúde Mental.
- 08/10/2021: Visita do 'Comando Abrazos'
- 01/10- 20/12: Distribución da Lotaría de Nadal.
- 03/11/2021: Sinatura de convenio con 'FIX Salud y deporte'.
- 12/11/2021: Asistencia aos II Premios á Innovación en Saúde do Sistema Público de Galicia, no que resultamos finalistas polo proxecto de 'Produtos de apoio e ortesis a medida con impresión 3D e termoplásticos para persoas con esclerose múltiple'. Vídeo: <https://youtu.be/yFN1AnCGF8w>

Reunións

- 14/04/2021 Participación na Asemblea Xeral Ordinaria de FEGADEM.
- 30/04/2021 Celebración da Asemblea Xeral Ordinaria.
- 03/05/2021 Reunión da Comisión Sociosanitaria de COGAMI.
- 03/05/2021 Participación no I Consello de Pacientes do Hospital Ribera Povisa.
- 07/05/2021 Participación na XXVIII Asemblea Xeral Ordinaria de COGAMI.
- 05/06/2021 Participación na Asemblea Xeral Ordinaria de AEDEM-COCEMFE.
- 23/06/2021 Reunión co alcalde Abel Caballero e a concelleira de Benestar Social Yolanda Aguiar.
- 19/07/2021 Reunión da Federación Galega de Esclerose Múltiple (FEGADEM).
- 07/08/2021 Celebración da Asemblea Xeral Ordinaria para o aumento das cotas dos servizos.
- 20/09/2021 Participación no II Consello de Pacientes de Ribera Povisa.
- 04/11/2021 Reunión da Comisión Sociosanitaria de COGAMI.

9. ACTIVIDADES POLO 25 ANIVERSARIO DA ENTIDADE

No 2021 celebramos o noso 25 Aniversario con diversas actividades programadas a lo largo do ano e cun novo logotipo que homenaxea os 25 anos da nosa traxectoria. A entidade, sen ánimo de lucro, comezou a súa andadura en outubro de 1996 cun obxectivo principal que mantemos ata a actualidade; axudar, informar e mellorar a calidade de vida das persoas afectadas de Esclerose Múltiple e o seu entorno.



Ao longo destes 25 anos, a asociación conformouse como un espazo de encontro, onde as persoas afectadas de Esclerose Múltiple, ademais de acudir aos servizos sociosanitarios que ofrece a entidade, comparten as súas preocupacións e xuntos céntranse na procura de solucións comúns. Este sentimento de apoio, comprensión e complicidade verbalizouse no slogan do aniversario: “25 años EM Compañía”.



Con motivo da celebración do 25 aniversario, tiveron lugar tres encontros dixitais entre os meses de abril e xuño:

- 20 abril: **‘EM compañía de mis fisioterapeutas’**: neste encontro, catro fisioterapeutas que exerceron a súa labor profesional en AVEMPO, en diferentes momentos da historia da asociación, compartiron a súa experiencia no tratamento da Esclerose Múltiple. Vídeo: <https://youtu.be/xRKOoHUvwco>



- 8 xuño: **‘EM compañía de mis neurólogos’**: a neuróloga Elena Álvarez (Hospital Álvaro Cunqueiro) e o neurólogo José Ramón Lorenzo (Hospital Ribera Povisa) analizaron o pasado e o presente da Esclerose Múltiple dende distintas perspectivas. Vídeo: <https://youtu.be/uwWZS8r3F50>



- 22 xuño: **‘EM compañía de mi urólogo’**: o doutor Carlos Müller, urólogo do Hospital Álvaro Cunqueiro, analizou a incontinencia urinaria nas persoas con Esclerose Múltiple. Vídeo: <https://youtu.be/YSiF74D2nEw>



10. SUBVENCIÓNS E AXUDAS RESOLTAS AO LONGO DO 2021

Financiación Pública:

Consellería de Emprego e Igualdade. Subvencións para a contratación de traballadores desempregados polas entidades sen ánimo de lucro. Importe **concedido: 30.885€**. Proxecto: “Atención Sociosanitaria en Esclerose Múltiple”. Contratación de un fisioterapeuta, 28,53 horas semana (75% da xornada) e unha traballadora social 19,15 horas/semana (50% da xornada), durante 12 meses. Proxecto a executar dende o decembro 2021 a decembro 2022.

Deputación de Pontevedra. Cohesión Social e Xuventude. Subvencións dirixidas a entidades sen fins de lucro para actuacións no ámbito dos servizos sociais, sociosanitarios e da xuventude na provincia de Pontevedra no ano 2021. **Importe concedido: 4033,68€**. Proxecto “Atención psicolóxica e logopédica en esclerose múltiple”. Axuda para os custos derivados do servizo de psicoloxía e logopedia no ano 2021.

Concello de Vigo. Concellería de Política de Benestar. Subvención a entidades e asociacións de carácter social, sen ánimo de lucro, para a realización “EM casa Fisioterapia” de actividades da área dos servizos sociais 2021. **Importe concedido: 1.534,60€**. Proxecto. Axuda para os custos derivados dos servizos de fisioterapia a domicilio 2021.

Consellería de Política Social. Subvencións destinadas a realizar programas de interese xeral para fins de carácter social con cargo da asignación tributaria do 0,7% do Imposto sobre a renda das persoas físicas, solicitado a través de COGAMI, sendo COGAMI a entidade beneficiaria e AVEMPO a entidade executante. **Importe concedido: 8.500€**. Proxecto: “Atención sociosanitaria a través da Terapia Ocupacional”. Subvención solicitada no ano 2020 con resolución e execución ao longo do ano 2021. Axuda para os custos da terapeuta ocupacional dende o 23 de marzo ao 31 de decembro.

Financiación Privada:

- **La Caixa: Importe concedido 5000€.** Axuda económica para os gastos xerais e de mantemento da entidade.
- **Fundación ONCE:** Concesión de unha axuda para o proxecto. **Importe concedido: 10.200€** “Orientación, apoio social e asesoramento á persoa afectada de esclerose múltiple e o seu entorno”. Axuda para os custos da traballadora social entre o 01.01.2022 e o 31.12.2022.

Outros:

Programa EN RED ARTE: Axuda económica de 268,18 € para a compra de material do programa de Obradoiro de Artesanía.

Programa de Axuda a domicilio, a través de **AEDEM- COCENFE. Subvención procedente do 0,7% do IRPF do Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, xestionado por COCEMFE e executado por AEDEM.** Dende AEDEM, contratouse un fisioterapeuta 8,50 horas a semana, dende o 01 de marzo ao 31 de decembro, para que preste servizos na nosa entidade. Todos os custos do traballador foron directamente aboados dende AEDEM- COCEMFE.

11. AVEMPO NOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN 2021

NOTICIAS DIXITAIS:

ANIVERSARIO 25 ANOS

Atlántico Diario. 24/02/21

https://www.atlantico.net/articulo/vigo/pacientes-esclerosis-multiple-celebran-25-anos-andadura/20210224233522823725.html?utm_medium=social&utm_source=twitter&utm_campaign=share_button

Treintayseis - El Español. 24/02/21

<https://www.lespanol.com/treintayseis/articulos/actualidad/la-asociacion-viguesa-de-esclerosis-multiple-cumple-25-anos>

Faro de Vigo. 27/02/21

<https://www.farodevigo.es/gran-vigo/2021/02/27/llevamos-mochila-cargada-hay-aprender-35754055.html>

FONDOS DO 0,7% DEL IRPF

Faro de Vigo. 06/04/21

<https://www.farodevigo.es/gran-vigo/2021/04/06/avemppo-ofrece-terapia-ocupacional-mejorar-46109655.html>

VigoÉ. 05/04/21

<https://www.vigoe.es/vigo/local/a-xsolidaria-da-renda-permite-a-avemppo-abrir-un-servizo-de-terapia-en-vigo/>

ENCUNTROS DIXITAIS “EM COMPAÑÍA DE...”

EM COMPAÑÍA DE MIS FISIOTERAPEUTAS

Faro de Vigo. 20/04/21

<https://www.farodevigo.es/ocio/agenda/2021/04/20/hoy-vigo-48494629.html>

A Movidá. 20/04/21

<https://amovida.gal/events/encontro-em-compania-de-mis-fisioterapeutas/>

EM COMPAÑÍA DE MIS NEURÓLOGOS

Treintayseis – El Español 02/06/21

<https://www.elespanol.com/treintayseis/articulos/actualidad/neurologos-vigueses-hablaran-sobre-la-esclerosis-multiple-en-el-25-aniversario-de-avempo>

Faro de Vigo 03/06/21

<https://www.farodevigo.es/gran-vigo/2021/06/03/neurologos-debaten-evolucion-esclerosis-multiple-52557195.html>

EM COMPAÑÍA DE MI URÓLOGO

Faro de Vigo. 22/06/21

<https://www.farodevigo.es/ocio/agenda/2021/06/22/hoy-vigo-54036503.html>

DÍA MUNDIAL DA ESCLEROSE MÚLTIPLE 2021

VigoÉ 29 /05/21

<https://www.vigoe.es/salud/vigo-se-suma-este-domingo-al-dia-mundial-de-la-esclerosis-multiple/>

Faro de Vigo 30/05/21 Entrevista a Jorge Cadavid y Nuria Marti

<https://www.farodevigo.es/sociedad/2021/05/30/esclerosis-actitud-importa-fisico-52402594.html>

Atlántico Diario 31/05/21

<https://www.atlantico.net/articulo/vigo/corazon-enfermos-esclerosis/20210531000105842612.html>

Metropolitano.gal 30/05/21

<https://metropolitano.gal/extra/vigo-se-vuelca-con-las-personas-con-esclerosis-multiple-en-el-dia-mundial-de-la-enfermedad/>

Radio Vigo 30/05/21

https://cadenaser.com/emisora/2021/05/30/radio_vigo/1622395574_888002.html/

VigoÉ 30/05/21

<https://www.vigoe.es/salud/vigo-se-vuelca-con-las-personas-con-esclerosis-multiple/>

MÓLLATE POLA ESCLEROSE MÚLTIPLE 2021

VigoÉ 07/07/21

<https://www.vigoe.es/salud/campana-solidaria-mojate-por-la-esclerosis-multiple-en-la-playa-de-samil/>

VigoÉ 11/07/21

<https://www.vigoe.es/solidaridad/vigo-se-moja-por-la-esclerosis-multiple-en-la-playa-de-samil/>

Treintayseis – El Español 07/07/21

<https://www.elespanol.com/treintayseis/articulos/actualidad/vigo-acoge-una-nueva-edicion-de-mojate-por-la-esclerosis-multiple-en-la-playa-de-samil>

Treintayseis – El Español 10/07/21

<https://www.elespanol.com/treintayseis/articulos/actualidad/la-playa-de-samil-vigo-acogera-manana-la-campana-mojate-por-la-esclerosis-multiple>

Metropolitano.gal 07/07/21

<https://metropolitano.gal/extra/mollate-pola-esclerose-multiple-vuelve-a-samil-para-visibilizar-y-recaudar-fondos/>

Metropolitano.gal 10/07/21

<https://metropolitano.gal/que-hacer/samil-sera-este-domingo-el-epicentro-en-galicia-de-mollate-campana-solidaria-por-la-escleroris-multiple/>

Metropolitano.gal 11/07/21

<https://metropolitano.gal/enfoque/vigo-capital-gallega-de-lucha-contra-la-esclerosis-multiple/>

Faro de Vigo 11/07/21 (Agenda)

<https://www.farodevigo.es/ocio/agenda/2021/07/11/hoy-vigo-54895504.html>

Faro de Vigo 11//07/21

<https://www.farodevigo.es/gran-vigo/2021/07/11/vigueses-mojan-esclerosis-multiple-54913743.html>

Atlántico Diario 11/07/21

<https://www.atlantico.net/articulo/vigo/rendirse-es-opcion-esclerosis/20210711015006851070.html>

Atlántico Diario 11/07/21

<https://www.atlantico.net/articulo/vigo/vigo-moja-apoyo-pacientes-esclerosis-multiple/20210711232515851243.html>

La Voz de Galicia 11/07/21 (Agenda)

https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/vigo/vigo/2021/07/11/ultimo-tren-comprar-coche-motorocasiontras-seis-corales-cantando-dos-plazasbandas-oia-bembrive-paseo-alfonsoargalica-30-anos-artesaniauxia-lambona-alcabresamil-acoge-campana-mollate-pola-esclerosis-emocion-color-logra-transmitir-din-matamoro/0003_202107V11C109919.htm

La Voz de Galicia 11/07/21 (incluye vídeo)

<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/vigo/vigo/2021/07/11/repesca-tarde-mojarse-esclerosis-multiple/00031626003817388987570.htm>

La Voz de Galicia 12/07/21

https://www.lavozdegalicia.es/noticia/vigo/2021/07/12/multiples-banos-esclerosis/0003_202107V12C3992.htm

Axencia EFE 11/07/21

<https://www.efe.com/efe/espana/gente/samil-acogio-banos-solidarios-para-concienciar-sobre-la-esclerosis-multiple/10007-4583840>

Eldiario.es 11/07/21

https://www.eldiario.es/sociedad/samil-acogio-banos-solidarios-concienciar-esclerosis-multiple_1_8125707.html

Yahoo noticias 11/07/21

<https://es.noticias.yahoo.com/samil-acogi%C3%B3-ba%C3%B1os-solidarios-concienciar-162916873.html>

IX CARREIRA SOLIDARIA POLA EM- EU MÓVOME 2021

Faro de Vigo 15/10/21

<https://www.farodevigo.es/gran-vigo/2021/10/15/inscripcion-carrera-solidaria-esclerosis-multiple-avempo-58397418.html>

Faro de Vigo 16/10/21

<https://www.farodevigo.es/gran-vigo/2021/10/16/avempo-abre-plazo-inscripcion-ix-58426673.html>

Vigoalminuto 15/10/21

<https://www.vigoalminuto.com/2021/10/15/abierta-la-inscripcion-para-la-carrera-solidaria-eu-movome-por-la-esclerosis-multiple/>

Noticias Vigo 15/10/21

<https://www.noticiasvigo.es/abierto-el-plazo-de-inscripciones-de-la-ix-carrera-solidaria-eu-movome-por-la-esclerosis-multiple/>

Metropolitano.gal 17/10/21

<https://metropolitano.gal/deportes/running-solidario-en-vigo-para-visibilizar-la-esclerosis-multiple/>

Faro de Vigo 19/11/21

<https://www.farodevigo.es/deportes/2021/11/19/ix-carrera-solidaria-esclerosis-multiple-59735852.html>

VigoÉ 19/11/21

<https://www.vigoe.es/solidaridad/vigo-celebra-nueve-dias-de-carrera-virtual-por-la-esclerosis-multiple/>

TreintaYSeis 19/11/21

<https://www.lespanol.com/treintayseis/articulos/actualidad/este-sabado-arranca-la-ix-carrera-solidaria-por-la-esclerosis-multiple-en-vigo>

Metropolitano.gal 19/11/21

<https://metropolitano.gal/deportes/eumoveme21-la-carrera-viguesa-contra-la-esclerosis-multiple-regresa-traspassando-fronteras/>

Faro de Vigo 24/11/21

<https://www.farodevigo.es/gran-vigo/2021/11/24/avemppo-celebra-dias-ix-carrera-59887283.html>

La Región 26/11/21

<https://www.laregion.es/articulo/deporte-local/correr-luchar-esclerosis-multiple/202111261033021085534.html>

Faro de Vigo 30/11/21

<https://www.farodevigo.es/deportes/2021/11/30/exito-carrera-solidaria-esclerosis-multiple-60126065.html>

Metropolitano.gal 30/11/21

<https://metropolitano.gal/deportes/exito-total-de-eumovome21-con-601-participantes-virtuales-contra-la-esclerosis-multiple/>

Atlántico Diario 1/12/21

<https://www.atlantico.net/articulo/deporte-local/mas-600-solidarios/20211201000406879796.html>

XERAL

La Voz de Galicia. 25/04/21

https://www.lavozdegalicia.es/noticia/pontevedra/pontevedra/2021/04/25/principio-me-negue-diagnostico-queria-seguir-estudiando/0003_202104P25C3991.htm

MEDIOS IMPRESOS

ANIVERSARIO 25 AÑOS

Faro de Vigo. 27/02/21

12ª VIGO

“La red pública nos tiene abandonados”

La Asociación Viguesa de Esclerosis Múltiple celebra sus 25 años ▶ Proporciona a unas 80 personas a la semana servicios como fisioterapia que no les ofrece el sistema sanitario

A. BLASCO



El presidente de Avemppo, Miguel Ángel Sánchez, ante la sede. // María G. Brea

Un pequeño grupo de pacientes y sus familiares, buscando apoyo mutuo, crearon en 1996 la Asociación Viguesa de Esclerosis Múltiple (Avemppo). Celebran estos 25 años EM Compañía. Un eslogan con el que quieren verbalizar ese sentimiento de apoyo, comprensión y complicidad. Irónicamente, llega en un año en el que se echan mucho de menos. “Con el COVID no podemos coincidir, pero antes aquí nos juntábamos, teníamos muy buen ambiente e intentabas animar a los que venían de bajón”, explica el que es el presidente del colectivo desde hace cinco años, Miguel Ángel Sánchez Prián. Porque, en una enfermedad en la que no hay cura y que les ha puesto “una mochila cargada a la espalda”, lo importante “es aprender a llevarla”.

Miguel cuenta que la asociación está “mucho mejor” desde que, en 2009, se instaló en un local que la Xunta le cedió en Bouzas, donde presta servicios de fisioterapia, logopedia, psicología, trabajo social, terapia ocupacional... No han dejado de hacerlo ni en pandemia, aunque lo han adaptado también a la modalidad online para los que prefieren no salir de sus hogares. Con un presupuesto anual de unos 100.000 euros, hacen “encaje de bolillos” para poder dar esta atención a sus socios –tienen medio millar entre afectados y familias–. A la semana pasan por allí unas 80 personas. Miguel destaca la labor “enorme” de la trabajadora social, Andrea Soliño, para conseguir subvenciones. También organizan eventos, como su tradicional carrera solidaria que, con gran éxito, han reinventado de forma virtual. “La red pública nos tiene abandonados, como somos enfermos crónicos. Nos dicen que si nos cubrieran, por ejemplo el ‘fiso’, saturaríamos el servicio”, lamenta.

En esta “enfermedad de las mil ca-

ras”, a él le ha tocado una de las más feás. Es uno de los socios más afectados por esta patología crónica, autoinmune y degenerativa del sistema nervioso central que afecta al cerebro y a la médula espinal.

A él se la diagnosticaron en el 2000, con 34 años. Empezó a ver doble. El oculista le dijo que era algo neurológico. Tras una resonancia magnética, en el hospital le dieron la noticia. “No tenía ni idea” de lo que era la esclerosis múltiple. Pensó en Stephen Hawking. “Yo no estoy tan jodido como ese hombre”, dijo. Confundirla con la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es un error muy común. “Es muy desconocida”, señala. Su diagnóstico fue rápido pero no es lo habitual. Aunque, cuenta que ahora llegan cada vez afectados más jóvenes a la asociación. “Muchos de 20 años”. Tienen pocos tratamientos y solo “frenan” la progresión, así que cuanto antes se empiece, mejor.

Cree que fue el estrés el que despertó algo que tenía latente. Durante cinco años, Miguel casi no notó nada. Luego pasó a necesitar una muleta. Las dos. Una scooter. “Ya no soy ca-

paz de manejar la silla”, resalta. Necesita ayuda para casi todas las tareas. “Poco a poco te vas haciendo consciente y te vas adaptando”, explica y cuenta como, siendo previsora, puso en su casa un ascensor que ahora le resulta imprescindible.

A pesar de su positividad para seguir adelante, no oculta la realidad: “Te trunca la vida”. A este ingeniero técnico naval le encantaba su trabajo, pero lo tuvo que dejar. También le pasó factura a su matrimonio. Pero siempre sigue su máxima, adaptarse a lo que viene de la mejor manera. “Estoy siempre entretenido”, asegura. Prepara un libro técnico sobre construcción naval. Ha aprendido a maquetarlo, se ha documentado para autoeditar y incluso se ha formado para hacer una web para promocionarlo. Últimamente le cuesta manejar el ordenador. Pero no desiste. “Algún día, con paciencia. No hay que desesperarse”.

SUS FRASES

MIGUEL ÁNGEL SÁNCHEZ
PRESIDENTE DE AVEMPO

“Llevamos una mochila cargada; lo que hay es que aprender a llevarla”

“Cada vez están diagnosticando a gente más joven. Muchos de 20 años”

DÍA MUNDIAL DA ESCLEROSE MÚLTIPLE 2021

Faro de Vigo 30/05/21

32 = SOCIEDAD

FARO DE VIGO
 DOMINGO, 30 DE MAYO DE 2021

"El COVID me ha dejado hecho polvo", cuenta Jesús Cadavid, un vigués de 46 años con esclerosis múltiple desde los 24 e incapacidad permanente desde hace algo más de una década. La enfermedad

ya conlleva de por sí falta de energía y fatiga. Con el coronavirus, se ha multiplicado y los efectos están tardando en pasar. Pese a las dificultades, Cadavid es superoptimista: "Solo hay un camino, tirar hacia

adelante". Hoy se conmemora el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple. En Avemppo, la asociación de Vigo, son unos 70 usuarios. Calculan que unas 4.000 personas con esclerosis en la comunidad gallega.

SELINA OTERO ■ Vigo

"Es más importante la actitud que el estado físico". Así de rotundo se expresa Jesús Cadavid. Tiene 46 años. Le diagnosticaron esclerosis múltiple cuando tenía 24. Desde entonces, "convive" con ello como se suele decir. Atraviesa momentos muy distintos, evidentemente. Muchos muy malos, otros mejores. Con ayuda de especialistas y el apoyo incondicional de la familia, vas superando las etapas. Al final, es una condición, quiero decir, un estado físico que aceptas. Por eso digo que lo más importante es la actitud; las ganas que le pongas, la fuerza para tirar para adelante y mantenerlo optimista", expresa Jesús, que acude tres veces a la semana a la Asociación Viguesa de Esclerosis Múltiple (AVEMPO), para actividades con fisioterapeutas, logopedas... Son unos 70 usuarios, cerca de 500 con los familiares. Allí se sienten bien, "con grandes profesionales". Lo recalcan: "gente muy buena, somos como una familia".

Precisamente hoy se conmemora el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, una enfermedad del sistema nervioso más frecuente en jóvenes de entre 20 y 40 años. Afecta más a mujeres. En Galicia hay alrededor de 4.000 casos en total, con un promedio de 11 nuevos pacientes cada mes. Después de los accidentes de tráfico es la primera causa de discapacidad en el mundo occidental.

Cadavid, vigués, casado y con un hijo de 12 años, es uno de ellos. Estudió Publicidad y Relaciones Públicas en Pontevedra y muy pronto le diagnosticaron esclerosis, si bien los primeros años pudo llevar una vida prácticamente normal. "Tenía algún mareo pero lo llevaba en silencio. Trabajaba en una multinacional farmacéutica y viajaba mucho por toda España, sobre todo por el norte. Montaba escaparatés y todo. Pero no decía nada. Tenía mucha fuerza y mucha voluntad. Tenía miedo de un despido, si se sabía", expresa Cadavid. Después llegarían brotes más serios (mareos, cojera, fatiga, infecciones de orina...) y desde 2009, la incapacidad permanente. Asegura que lo peor llegó a partir de 2017: "Empecé mucho y entré en la fase de muletas y silla de ruedas". "Anímicamente, por suerte, tengo mucha fuerza de voluntad y lo tengo muy asimilado. Es un problema que no tiene solución. Tienes dos opciones: o amargarte o seguir adelante. Por eso es tan importante normalizar. E intentar tirar para adelante y ser feliz en las condiciones que tú tengas en cada momento, y las mías en la actualidad son estas. Pero me encanta leer, salir a pasear, combinando muletas y silla de ruedas puedo moverme por cualquier lugar, tengo una familia estupenda y sobre todo muchas ganas de seguir", expresa Cadavid.

Habla con un hilo de voz débil. ¿Estás alfonico? "Es que tuve COVID y todavía me estoy recuperando. Me ha dejado hecho polvo. Ya hace un mes que lo pasé pero aún estoy muy dé-

Esclerosis: cuando la actitud importa más que el físico

Jesús Cadavid, con la enfermedad desde los 24 años, se recupera del COVID-19, que multiplicó su fatiga habitual



Jesús Cadavid posa con un libro en el Calvario. // Ricardo Grobas

"Con los primeros síntomas físicos me vine abajo, pero cambié el chip"

gro y los riesgos para personas como Jesús ante una pandemia como la sufrida. "Hay que tener en cuenta que esta enfermedad pide moverse, quiero decir, tienes que dar paseos y moverte; si te tiras dos semanas en un sofá después no te levanta nadie! De ahí que un tema como el COVID sea especialmente preocupante en estos casos, porque pierdes la energía para moverte, te fatigas, y al mismo tiempo necesitas moverte para que tu cuerpo no se estanque", describe Cadavid, que echa de menos practicar deporte como lo hacía antes, que le encantaba y le encanta. Confía en que los efectos del COVID-19 vayan pasando poco a poco, como le dicen los médicos.

"Con los primeros síntomas físicos, hace algo más de una década, me vine abajo. Necesité ayuda, claro. Y tuve que cambiar el chip y normalizar el tema. Lo conseguí, porque aunque tengo momentos malos, muchas veces, es algo puntual", recuerda Cadavid. Desde que sabe que tiene esclerosis prácticamente ha pasado la

mitad del tiempo (evolución de la enfermedad) bien, sin apenas notarla, y la otra mitad ya con la incapacidad. Ahora, el objetivo inmediato es volver a las condiciones previas a pasar el COVID. Los médicos auguran que así será, pese a no haber demasiada información-investigación sobre este tema todavía.

En este Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, los expertos apuntan que la pandemia ha generado un deterioro en la calidad de vida en casi el 50% de los pacientes con esclerosis múltiple.

bil, sin energía. Se me ha ido la voz y también el olfato y el gusto, que voy recuperando poco a poco. Que conste que la voz ya la perdí en alguna ocasión, por la enfermedad. Pero el tema voz, gusto y olfato no me preocupa. Lo que me preocupa es la fatiga y la energía", expresa Cadavid. Evidentemente, son pacientes de riesgo ante el SARS-CoV2. La esclerosis ya implica niveles de fatiga, falta de energía o falta de concentración (aunque

depende mucho de cada paciente, los efectos son distintos en cada persona; la enfermedad puede mostrar diferentes caras). Lo que sí ocurre es que con un contagio por COVID, los síntomas se disparan. De ahí el peli-

depende mucho de cada paciente, los efectos son distintos en cada persona; la enfermedad puede mostrar diferentes caras). Lo que sí ocurre es que con un contagio por COVID, los síntomas se disparan. De ahí el peli-

NURIA MARTI ■ De 52 años, con esclerosis múltiple desde los 33. Practica natación y pilates

"Es fundamental no desanimarse y el apoyo de la familia"

Esta enfermedad se genera en el sistema nervioso central, afectando al cerebro y a la médula espinal. Los principales síntomas son: debilidad muscular, alteraciones de la vista, sensación de hormigueo, picazón, pinchazos o entumecimiento, problemas de memoria y pensamiento, problemas de coordinación y equilibrio y/o fatiga. "Pero cada persona es un caso distinto", expresa Nuria Marti, de 52 años de edad y con esclerosis desde los 33. Asegura que su fuerza y sus ganas de seguir son fundamentales. Ella era administrativa. "Hace seis años que no trabajo. Hasta ese momento estaba bastante bien", cuenta Nuria. Ahora se mueve con el apoyo de un bastón. "Hago mucho deporte: piscina y pilates. Me viene muy bien. De hecho el deporte es fundamental tanto para la evolución de la esclerosis como para sentirte bien en el día a día", cuenta Marti. "Es como si la orden que vivía



Nuria Marti, en el paseo de A Laxe. // Ricardo Grobas

del cerebro no llegara a donde tiene que llegar. Por ejemplo, un día bajando una cuesta, el cuerpo se me aceleró, yo quería parar pero las piernas no me hacían caso", cuenta Marti. Hormigueo en las

piernas (su lado afectado es el derecho) o que se quede una pierna parada, que quieres moverla y no puedes, suele ser algo habitual, comenta. "Algunos ven doble; aunque no es mi caso. Y hay mucha

gente a la que no se le nota, vamos. En mi caso, ahora, porque llevo bastón", cuenta Marti. "Es crucial el apoyo, no desanimarse y rodearse de familia y profesionales", concluye Marti.

MÓLLATE POLA ESCLEROSE MÚLTIPLE - 2021

Atlántico Diario 11/07/21

DOMINGO, 11 DE JULIO DE 2021

ATLÁNTICO 11

VIGO

Rendirse no es una opción contra la esclerosis

La asociación viguesa Avemppo organiza el domingo "Móllate pola esclerosis múltiple" en Samil para visibilizar la enfermedad

CHRISTOPHER RODRÍGUEZ, VIGO
 crodriiguez@atlantico.net

■ ■ ■ "La esclerosis múltiple tiene mil caras, pero ninguna que nos detenga." Este es el lema que preside la página web de la Asociación Viguesa de Esclerosis Múltiple de Pontevedra (Avemppo), una organización que trabaja de forma interdisciplinar en labores de atención social para mejorar la calidad de vida de los afectados por este trastorno y de sus familiares. La asociación organiza una serie de actividades, la más destacada "Móllate pola esclerosis múltiple" en la playa de Samil. Aquí colabora Jacobo Caruncho, un joven vigués que fue diagnosticado hace cinco años de la enfermedad, tras un largo período en el que comenzó a sentir que cosas extrañas ocurrían en su cuerpo. "Pensé que era fruto del estrés, un día se me dormía un brazo, al otro se me nublaba la vista... Decidí hacer las maletas e irme a Bruselas para evadirme" explica en tono informal. Allí fue cuando se dio cuenta de que algo no iba bien, cuando la pérdida de visión fue más pronunciada. En el neurólogo le dieron la mala noticia, tenía esclerosis múltiple. "El

"CUANDO ME DIAGNOSTICARON FUE UN JARRO DE AGUA FRÍA, PERO SIEMPRE QUISE SACAR EL LADO BUENO DE LAS COSAS"

diagnóstico fue un jarro de agua fría, pero siempre quise sacar el lado bueno de las cosas, por eso me metí en la asociación". La esclerosis múltiple es conocida como la enfermedad de las mil caras debido a que tiene una sintomatología muy amplia que varía considerablemente de un paciente a otro, por esto además de por su complicado diagnóstico, se muestra como una peligrosa compañera de viaje. En este sentido, Jacobo afirma: "Antes de saber lo que era, me sentía incomprendido por todos los síntomas que tenía y que parecían minucias, la cosa es que esto le pasa a más gente". La esclerosis más común es la remitente/recurrente, que genera brotes esporádicos, por otro lado está la que tiene una evolución progresiva, que es la más discapacitante. Desde Avemppo, tanto él co-



Jacobo posa con el cartel de esta edición de "Móllate".

mo sus compañeros intentan hacer más fácil la vida a los demás. "Mientras esté en condiciones intentaré ayudar a más personas, al igual que ellos harán conmigo si algún día el que no puede soy yo". La labor de esta asociación es de vital importancia para los afectados, que de no ser por ella se verían relegados a enormes listas de espera para acceder a servicios preventivos y básicos para ellos como son las fisioterapia o la psicología. La asociación favorece la integración a nivel social, más importante si cabe después de un confinamiento que en muchos casos generó ansiedad y depresiones agravadas por la enfermedad. Jacobo destaca la labor de la trabajadora social, quien asegura que hace "de todo" aunque en especial se centra en el trato humano con los pacientes de la enfermedad, desde el primer día que



Imagen de la última jornada "Móllate" antes de la pandemia.

ponen un pie en el recinto, haciéndolos sentir como en casa. La asociación destaca la importancia de visibilizar la patología para mejorar la investigación y la calidad de vida de los afectados. ■

Faro de Vigo 12/07/21

El chapuzón más solidario del verano

Los vigueses volvieron a “mojarse” (y mucho) para dar visibilidad a la esclerosis múltiple en una playa de Samil llena hasta la bandera / Págs. 34/35



Un grupo de jóvenes participa en el acto convocado por Avemppo en Samil. // Alba Villar



Bañistas que participaron en el chapuzón solidario, ayer por la mañana en Samil. // Alba Villar

Los vigueses “se mojan” por la esclerosis múltiple

La playa de Samil acoge un chapuzón solidario para recaudar fondos destinados a las personas que sufren esta enfermedad

C.P.

La playa viguesa de Samil se convirtió este domingo en el epicentro de la celebración en Galicia de la campaña de sensibilización social *Mójate por la Esclerosis Múltiple*, acunada en la comunidad gallega como *Mollate*. Numerosas personas se acercaron a lo largo del día hasta el arenal para apoyar la iniciativa puesta en marcha por la Asociación Viguesa de Esclerosis Múltiple de Pontevedra (Avemppo) y bañarse en solidaridad con las personas que conviven con la conocida como la *enfermedad de las mil caras*.

La carpa informativa instalada por la asociación en el paseo de Samil recibió visitantes durante todo el día, que quisieron interesarse por la iniciativa y colaborar con Avemppo a través de donativos y la compra del merchandising oficial del *Mollate*, campaña que se celebró simultáneamente en más de 600 puntos de España.

Si bien este año esta asociación tuvo que prescindir de las actividades acuáticas que en anteriores ediciones se celebraban en la piscina del puente de Rande, debido a la crisis sanitaria actual, sí que se mantuvo el ya tradicional baño solidario. Decenas de personas se sumaron en el arenal a los pacientes, familiares y profesionales de la asociación al grito de *Mollate* para posteriormente darse un chapuzón en el mar. Al baño solidario celebrado por la mañana se sumó el alcalde de Vigo, Abel Caballero, que se acercó al arenal para mostrar su apoyo al colectivo. Desafortunadamente, el clima no acompañó por la tarde y tuvieron que suspender el segundo chapuzón solidario que tenían planificado al no haber ya prácticamente personas en el arenal vigués.

Pese a todo, la organización se mostró satisfecha con la iniciativa y con el nivel de participación logrado. Ocho que hemos conseguido bastante visibilidad. Especialmente teniendo en cuenta que el año pasado tuvimos que organizar el evento de forma virtual debido a la pandemia”, apuntan desde Avemppo.

Con esta iniciativa, la asociación viguesa quiso visibilizar la realidad de una enfermedad que afecta a más de 3.700 personas en Galicia y alrededor de 55.000 en España, y recaudar fondos para el mantenimiento de los servicios que ofrece en su sede a las personas afectadas de esclerosis múltiple y sus familiares.



El alcalde, junto a una de las sillas anfibia en Samil. // A. Villar

Las sillas anfibia para personas con discapacidad, ya disponibles

El Concello de Vigo ya ha puesto en marcha el dispositivo de baño para personas con movilidad reducida en los arenales de Samil y en O Vao. Entre ambas playas hay disponibles tres sillas anfibia, para cuyo uso es necesario una reserva previa. Además, también hay pasarelas flexibles de diez metros de acceso hasta la orilla para el personal en situación de discapacidad, grúas hi-

dráulicas para ayudar al movimiento de estos usuarios entre sillas y carpas facilitadoras de sombra.

El alcalde, Abel Caballero, presentó el dispositivo para personas con movilidad reducida ayer en Samil, además de las pulseras para los niños, unos elementos que permiten localizar inmediatamente a las familias en caso de que los pequeños se pierdan.

IX CARREIRA SOLIDARIA 'EU MÓVOME POLA EM' 2021

Faro de Vigo 16/11/21



“A mi hijo le dije que su mamá ya no iba a ser la de antes”

Lara González es una viguesa de 35 años que lleva desde 2018 conviviendo con la esclerosis y relata cómo le cambió la vida

preguntas: si me iba a morir y si era hereditario, por si mis hijos la podían padecer. La parte positiva en comparación con otros casos fue que como debuté con unos brotes muy fuertes y tan seguidos, en solo dos semanas yo ya conocía el diagnóstico”.

Su compañera de habitación, que se enfrentaba a un cáncer de mama metastásico y que el pasado verano falleció como consecuencia del mismo, no

dejó de animarla en ningún momento y antes de que le dieran el alta se puso en contacto con la Asociación Viguesa de Esclerosis Múltiple de Pontevedra (Avemppo), de la que en la actualidad forma parte de la junta directiva. González cuenta que, “para mí y para mi familia, su ayuda fue fundamental. Tienen un equipo increíble”.

El día a día con sus hijos

Lara González abandonó el hospital con hemiparesia, con la movilidad de la parte derecha del cuerpo incapacitada, y su único pensamiento era qué iba a pasar cuando sus hijos la vieran entrar por casa. Al llegar, se sentó con el mayor en su habitación y se emociona al recordar que “le dije que mamá ya no iba a ser nunca más la de antes, pero le prometí que iba a ser mejor”.

Desde entonces, su hijo mayor aprendió a poner la lavadora o a abrocharle el uniforme a su hermana, porque Lara perdió la sensibilidad en las manos y un 70% de visión en un ojo. Los pequeños incluso han visitado la sede de Avemppo porque, según indica esta viguesa, “quería que conocieran cuál es la realidad de su madre, que cualquier día puede quedarse en silla de ruedas tras un brote o que luego puede volver a andar con muletas”.

En su casa y en su vida han cambiado muchas cosas desde finales del 2018: algunas amistades se han apartado, tuvo que dejar el trabajo... pero esta viguesa afirma que tiene “suerte”, porque su familia ha permanecido “más unida que nunca”.

CAROLINA SERTAL

Lleva tatuadas en el brazo izquierdo las palabras que le dijo su neurólogo el mismo día en el que le comunicó su diagnóstico: “Vive la vida y sé feliz”. En su brazo derecho, también con tinta en la piel, se aprecia la cifra 439, el número de habitación que compartió con Mercedes Fernández Caramés, su “salvavidas” y compañera durante los primeros días de ingreso.

El 14 de diciembre de 2018, con 32 años de edad, Lara González supo que padecía esclerosis múltiple. La alarma había saltado unos 15 días antes cuando notó un cosquilleo en las manos que inicialmente

achacó al frío, pero que, lejos de desaparecer, se prolongó durante una semana y se extendió a los pies.

El domingo de esa misma semana estaba trabajando cuando, de repente, su visión se volvió borrosa y se asustó. Fue entonces cuando la llevaron al hospital y, aunque al principio los médicos le dijeron que podía tratarse de estrés, esta viguesa afirma que al día siguiente volvió a manifestar todos los síntomas “multiplicados por diez”.

Tras una resonancia y una punción lumbar, dos días más tarde, Lara González ya conocía el nombre de su enfermedad y explica que “no sabía a qué me estaba enfrentando y al médico solo le hice dos

Una carrera 2.0 por la esclerosis múltiple

Desde el próximo día 20 y hasta el 28 de noviembre se celebrará la IX Carrera Solidaria por la Esclerosis Múltiple organizada por Avemppo y que, por segundo año consecutivo, tendrá lugar de forma virtual. En la actualidad hay 300 personas inscritas de distintas partes de España y, como principal novedad, en esta edición los participantes podrán realizar el recorrido en bicicleta. El plazo continúa abierto y los interesados pueden inscribirse en www.avemppo.org.

Atlántico Diario 23/11/21

Atlántico

Martes, 23 Noviembre de 2021
 SUPLEMENTO DEL DEPORTE LOCAL
www.atlantico.net

DEPORTE

El ejercicio telemático más solidario

Avemppo celebra esta semana en todo el mundo su cita Eu Móvome para la lucha contra la esclerosis

TEXTO REDACCIÓN
 FOTOS AVEMPO

■ No importa dónde, poco importa cómo, lo realmente importante es el porqué. Desde el pasado sábado y hasta el próximo domingo, todo aquel que lo desee puede apoyar la lucha contra la esclerosis múltiple haciendo deporte. Avemppo (Asociación Viguesa de Esclerosis Múltiple) pone en marcha un año más la cita Eu Móvome, que por segundo año consecutivo se celebra de forma telemática, lo que amplía el plazo y el escenario para afrontarla.

Las modalidades van creciendo año tras año. A las tradicionales carreras de 5 y 10 kilómetros, se han ido uniendo una andaina y, ahora, una marcha en bicicleta. Los interesados en colaborar pueden inscribirse todavía hasta la medianoche del próximo domingo a través de la web 'laptime'. Después, se bajarán la aplicación que recogerá la actividad que realicen. Además, la organización ha establecido también un dorsal 0 para todos aquellos que quieran colaborar sin necesidad de realizar el ejercicio físico. Todas las inscripciones tienen un coste de 6 euros, aunque se puede reservar además una camiseta conmemorativa por otros 6 euros más.

Como viene sucediendo desde su nacimiento, la

La inscripción sigue abierta tras haberse iniciado el evento el pasado sábado

respuesta desde la puesta en marcha de esta edición ha sido entusiasta. Avemppo invita a compartir en redes fotografías del desarrollo de la prueba por parte de cada participante y las mismas están siendo recogidas por la asociación, formando un mosaico de solidaridad, dado que estos ingresos son claves para Avemppo. ■



Los participantes van enviando sus fotografías a lo largo de toda la semana larga que dura la competición en la carrera solidaria.

XERAL

La Voz de Galicia. 25/04/21

La Voz de Galicia • Domingo, 25 de abril del 2021 • PONTEVEDRA • L3

«Al principio me negué al diagnóstico porque quería seguir estudiando»

Una vecina de Marín relata cómo es convivir con esclerosis múltiple

CAROLINA SERTAL
 PONTEVEDRA / LA VOZ

Maitte Pereira estudiaba el ciclo de Administración y Finanzas cuando a una compañera le diagnosticaron esclerosis múltiple. En aquella época, ella también notaba un cosquilleo en toda la mano y podría «quemarse», que apenas sentiría nada. Aunque no tenía problemas de visión ni de memoria, de algún modo intuía que estaba desarrollando aquella enfermedad crónica puesto que compartía diversos síntomas con su compañera. Pero se negó a ser diagnosticada.

Maitte Pereira es una vecina de Marín que lleva conviviendo con la esclerosis múltiple desde hace 20 años. En la actualidad tiene 41 y explica que al principio se negó al diagnóstico «porque quería seguir estudiando y terminar el ciclo. Seguí, seguí, hasta que llegó un día en que me caí y tuvieron que llevarme al hospital».

Dice que en aquel momento la esclerosis no le cambió la vida, puesto que finalizó sus estudios con éxito y siguió posteriormente con Diseño Gráfico hasta que se incorporó al mercado laboral. «Pero a medida que el estrés iba en aumento, el cuerpo también empezó a empeorar y sé que si hubiera tenido un diagnóstico más precoz, quizás hoy no tendría el pie equino tan agudizado», relata Pereira.

Fue a raíz de esta deformidad del pie, en la que este se encuentra permanentemente en una posición de flexión plantar y al caminar se apoya la región ante-



Maitte Pereira, paseando con ayuda de un andador en el muelle de Agüete, en Marín. RAMÓN LEIRO

rior del pie y el talón no entra en contacto con el suelo, que Maitte Pereira debe hacer uso de un aparato ortopédico que le ayuda a levantar los pies y caminar.

«Hace aproximadamente tres años tuve un brote muy fuerte y me quedé en silla de ruedas. Jamás en mi vida había pensado que eso podría pasar, pero lo que siempre tuve claro es que no iba a tirar la toalla», cuenta esta marinense. Así, Pereira explica que ella «tuvo suerte», pues su marido entrenaba a fútbol sala y cuando él iba con el equipo, ella lo acompañaba a los entrenamientos y en una esquina se

ponía a hacer su rehabilitación.

Un día, en aquellos entrenamientos, mientras hacía sus ejercicios escuchó que le empezaban a aplaudir y su sorpresa fue mayúscula al darse cuenta de que estaba caminando: «Me quedé muy sorprendida porque lo había logrado y porque me estaban viendo. Yo pensaba que nadie me veía... Para mí fue emocionante, porque un año en silla de ruedas es mucho tiempo, tienes que luchar contra él, pero no desistí y lo conseguí», comenta Pereira.

Maitte sabe de buena mano que cuando tiene lugar un brote, «las fuerzas pueden flaquear», pero

si tuviera que decirle algo a una persona en su misma situación sería que «intente, en la medida de lo posible, hacer algo. Que hagan deporte, que practiquen aquello que les guste, porque hoy en día se sabe que la actividad física es fundamental».

Esta vecina de Marín entiende que cuando llega el diagnóstico, «es muy difícil y aceptarlo puede costar mucho tiempo. Tras 20 años conviviendo con la esclerosis pasas por todas las etapas, es por eso que me parece fundamental que la gente conozca nuestra realidad y que podamos hablar de ella libremente».

Jornada con 21 nuevos contagios y leve descenso en la hospitalización en Pontevedra

PONTEVEDRA / LA VOZ

La evolución de la pandemia provocada por el coronavirus en el área sanitaria de Pontevedra y O Salnés sigue estabilizándose. Este sábado el Sergas reportaba 21 nuevos contagios detectados en veinticuatro horas (el viernes habían sido 37) y un ligero descenso en cuanto a hospitalización, ya que bajó de 20 a 16 pacientes ingresados en planta (once en el Complejo Hospitalario de Pontevedra y cinco en el Hospital do Salnés). Además, seguía habiendo cinco pacientes en la unidad de críticos de Montecelo.

Con los 21 nuevos casos y las 18 altas decretadas en las últimas veinticuatro horas, la cifra total de pacientes en seguimiento en el área se elevaba ayer a 469, tres más que el día anterior. De ellos, 448 evolucionan en sus domicilios.

En cuanto a la realización de pruebas PCR, se realizaron 1.412, que se añaden a las 204.925 ya efectuadas desde el inicio de la pandemia en el área sanitaria de Pontevedra y O Salnés.

Centros de enseñanza

Asimismo, en el balance relativo a centros de enseñanza, desde el Sergas se informó de la existencia de cuatro aulas cerradas en el área de Pontevedra. El balance oficial reporta un aula cerrada y 18 casos positivos en el CPR A Inmaculada, de Marín, aunque fuentes municipales aseguran que en este centro son tres las aulas cerradas. Hay otras dos en el CEIP Chancelas, de Poio, donde se registran 9 positivos. Y un aula cerrada en el CIFP Carlos Oroza, con tres casos positivos.

En cuanto al balance por municipios, Pontevedra y Marín tienen el mismo número, 83. En la ciudad del Lárez son cuatro casos más que el día anterior, y en la villa marinera, uno más. En Sanxenxo hay tres casos menos que dejan la cifra en 24; Y Bueu se mantiene igual que el día anterior, con 6 casos.

Por otro lado, cabe destacar que el subcomité clínico acordó que a partir del lunes subirán de 10 a 12 los concellos del área en nivel máximo, alto y medio. En el máximo seguirá O Grove y se sumará el lunes Vilanova de Arousa. En el nivel alto estarán Marín, Meis, Meaño y Ribadumia. Y en el medio, Catoira, A Illa, Cambados, Vilagarcía, Poio y Sanxenxo.

«Con la pandemia, parece que quedamos en un limbo»

La esclerosis múltiple es una enfermedad degenerativa y crónica del sistema nervioso, de origen autoinmune, que afecta al cerebro y la médula espinal. Es conocida como la enfermedad «de las mil caras», puesto que en cada paciente manifiesta unos síntomas y lesiones diferentes, de ahí que los tratamientos también varíen desde medicamentos inyectables o orales, hasta neurorehabilitación y terapia ocupacional.

Con la llegada de la pandemia provocada por el covid-19, estos pacientes tuvieron que extremar las precauciones, más si cabe que la población general. Maitte Pereira apunta que la falta de información repercute en el sentido de que «con la pandemia, parece que quedamos en un limbo, porque no nos dejan claro si somos pacientes de riesgo o no. A

la hora de llevar a cabo la vacunación, si entramos dentro de la población de riesgo deberíamos ir antes, pero si nos vacunan dependiendo de la edad, eso variará... no hay mucha información al respecto», indica.

Durante el confinamiento las consultas de seguimiento fueron telefónicas, mientras que ella en ningún momento dejó de acudir al Hospital Provincial para sus sesiones de rehabilitación. Donde sí detectó un cambio importante fue en Atención Primaria: «Llama mucho la atención que realicen valoraciones de esta enfermedad por teléfono, porque hay que tener en cuenta que en base a lo que diga el paciente se le aplicará un tratamiento u otro, cómo es posible hacer una valoración así por vía telefónica? Además, creo que la gente le es-

tá cogiendo miedo a ir a su médico de cabecera y en muchos casos empeoran», comenta Pereira.

La importancia de la «o»

Maitte decidió formar parte de la Asociación Viguesa de Esclerosis Múltiple de Pontevedra (Avemppo) cuando promovieron el reto de llegar caminando de la mano hasta la calle Príncipe de Vigo y no se consiguió. Cuenta que fue a partir de ahí cuando empezó a integrarse y lo considera una red de apoyo fundamental para poder gestionar la dolencia.

Avemppo es la única asociación de estas características en la provincia y Pereira recuerda que, en su momento, se había constituido una en la ciudad de Pontevedra, pero finalmente desapareció porque «nadie se hizo cargo, lo cual es una pena porque aquí ha-

bía bastantes personas diagnosticadas», señala.

Maitte considera que la población está cada vez más sensibilizada con realidades como la suya, pero señala que «todavía queda un largo camino que recorrer» en cuanto a accesibilidad en los edificios de la Administración pública y en recursos socio-sanitarios.

En este sentido, esta marinense explica que las sesiones de terapia ocupacional, que posteriormente le permiten «coger una simple cuchara», no son de acceso universal. «Personalmente, me gustaría que la gente fuera consciente de la gran diferencia que significa para nosotros marcar la 'x' solidaria en la declaración de la renta, porque supone que podamos acceder a estos servicios y ganar en calidad de vida», concluye.

PERSPECTIVAS

ENFERMEDADES QUE NO SANGRAN

Hace apenas una semana, el 12 de mayo, fue el Día Internacional de la Enfermera. No quiero aburrir a nadie repitiéndome, recordando lo triste que resultó el espectáculo de confundir algo tan grande como la Libertad—vendida así, con mayúsculas—con algo tan lamentable como ir a celebrar un botellón justo delante de una unidad de cuidados intensivos. Estoy seguro de que a todos se nos ocurre más de un ejemplo con el que ruborizamos, y comprender que no estuvimos a la altura de lo que nuestras enfermeras y enfermeros esperaban de nosotros. A la altura de lo mucho que les debemos. Baste con decir que fallamos.

Ahora, lo que tampoco deberíamos olvidar es que, mientras no nos tomemos esto en serio como sociedad, el covid seguirá estando ahí. Ocupándolo todo, robándonos mucho más espacio del que a estas alturas le debería corresponder. Porque mientras la pandemia siga adueñándose de todo, otras cuestiones—tanto o más importantes que el coronavirus—continuarán en la oscuridad, a mucha distancia de la atención y cuidado que merecen. Al fin y al cabo, nuestros hospitales ya estaban ahí mucho antes, ocupándose de tantas y tantas otras cuestiones sanitarias que, desde la llegada del covid, parecen haber pasado a un segundo plano. Y no está de más recordar que no sólo es el coronavirus el que mata, como tampoco lo es exclusivamente el cáncer, el ictus o el infarto... También están esas otras enfermedades. Esas otras dolencias tantas veces tan difíciles de reconocer desde los ojos del que no las padece. Todas esas enfermedades que no sangran...

Pienso en las enfermedades mentales. Pienso en la depresión. Pienso en el autismo. Pienso en el lupus... Pienso en la esclerosis múltiple. En

SI LO SÉ NO LO CUENTO

PEDRO FEIJOO
MÚSICO Y ESCRITOR



tantos y tantos pacientes que, más allá del covid, siguen necesitando no solo de nuestra atención sino (y sobre todo) de nuestra comprensión. Pueden que nosotros estemos cansados. Pero no como ellos. Si un paciente de esclerosis múltiple de pronto olvida dónde ha aparcado su coche, no es porque ande muy despistado. Si un paciente de esclerosis múltiple llega a casa sin un zapato no es porque se trate de una modema Cenicienta, sino porque el cable que hasta es momento llevaba esa información a su cerebro se ha desconectado. Si un paciente de esclerosis múltiple nos dice que hoy no siente las piernas, ténganlo en la consideración



que merece, porque lo suyo no es como lo del coronel Truman... Si un paciente de esclerosis múltiple nos dice que necesita ser escuchado, háganle caso. Porque nosotros, como sociedad, no venimos estando a la altura. Y, como ellos mismos les indicarán, estamos haciendo que se sientan juzgados antes siquiera de haberlos escuchado.

Aunque a veces parezcamos olvidarlo, e incluso despreciarlo, uno de nuestros principales activos a defender es nuestra sanidad pública. Un sistema maravilloso porque es público, porque es nuestro, porque es universal. Pero, sobre todo, porque está compuesto por unos profesionales increíbles, que se dejan hasta la vida en todos y cada uno de sus campos. Como, por ejemplo, los neurólogos de los hospitales Álvaro Cunqueiro y Povisa, hombres y mujeres dispuestos incluso a llegar allá donde el siste-

ma no alcanza, aunque sea casi a título personal. Por fortuna, ellos siguen dejándose la piel por ayudar a todos estos enfermos que no sangran. Por permanecer al pie del cañón, por atender e incluso por devolver las llamadas cuando no pueden llegar a tiempo. Pero, así y todo, las circunstancias hacen que todavía no sea suficiente. La necesidad de estos pacientes es mayor, mucho mayor, y la solución, muchas veces, depende de la capacidad que cada uno tenga para alcanzar ciertos servicios de manera particular. Es aquí, pues, donde entra en escena un recurso tan importante como el asociacionismo. Porque ahí, en el marco de las asociaciones, es donde quienes padecen la enfermedad encuentran el espacio para recordar que no son "afectados", sino personas con nombres y apellidos, hombres y mujeres que —aunque muchos no lo crean—

corren, nadan, reman, ríen, sienten, padecen y aman. Y comparten. En nuestro entorno, a la ya existente en Vigo (AVEMPO) viene a sumarse ahora una nueva asociación, EMMO, con la intención de dar apoyo a todos quienes lo necesitan en el área de O Morrazo. Es una buena noticia ante la que no cabe más que felicitar. Y cumplir, claro.

Porque, sinceramente, creo que como sociedad seguimos teniendo una deuda pendiente con todas estas enfermedades que no sangran. Tenemos que aprender a juzgar menos y colaborar más, contribuyendo, como poco, en la lucha por la visibilidad. A fin de cuentas, como ellos mismos dicen, no hay mejor terapia que la voz.

La semana que viene, el domingo 30 de mayo, será el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple. Por favor, no fallemos también en esto.

RADIO:

FONDOS DO 0,7% DO IRPF

Radio Voz. 06/04/21. Programa “Las voces de tu ciudad”. Entrevista a Jorge Villar. Na segunda parte da carpeta do 6 de abril. Minuto: 24’ 40”.

<http://radiovoz.com/archivo/8/vocesdetuciudad/>

MÓLLATE POLA ESCLEROSE MÚLTIPLE – 2021

Radio Vigo 10/07/21 Programa ‘Hora 14 Vigo’. Declaracións de Lara González. Minuto: 09’:37”

https://play.cadenaser.com/audio/ser_aso_vigo_hora14vigo_20210710_141500_143000/#

Cope Vigo 12/07/21 ‘Mediodía Copa Vigo’ Entrevista con Jacobo Caruncho. Minuto 12’50”

https://www.cope.es/emisoras/galicia/pontevedra-provincia/vigo/audios/mediodia-cope-vigo-12-07-2021-20210712_1521399

Cope Vigo 12/07/21 ‘Informativo local’. Declaracións de Jacobo Caruncho. Minuto 5’15”

https://www.cope.es/emisoras/galicia/pontevedra-provincia/vigo/audios/informativo-cope-vigo-12-07-2021-20210712_1521563

IX CARREIRA SOLIDARIA POLA EM- EU MÓVOME 2021

RadioVigo ‘Ser Deportivos’ 17/11/21 Información sobre a carreira e entrevista con Jacobo Caruncho (25’40”)

https://play.cadenaser.com/audio/ser_aso_vigo_serdeportivosvigo_20211018_152000_160000/#

DÍA MUNDIAL DA ESCLEROSE MÚLTIPLE 2021

Radio 5 Galicia 31/05/21. ‘Informativo Galicia’. Información sobre a carpa informativa e declaracións de Jacobo Caruncho. Minuto: 11’:35”

https://mediavod-lvlt.rtve.es/resources/TE_R15TBTT/mp3/6/3/1622441230336.mp3

TELEVISIÓN:

MÓLLATE POLA ESCLEROSE MÚLTIPLE 2021

La Sexta 11/07/21

https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/campana-mojate-esclerosis-multiple-vuelve-forma-presencial-playas-piscinas_2021071160eb260346368f0001d8f9be.html

IX CARREIRA SOLIDARIA POLA EM- EU MÓVOME 2021

TeleVigo – Programa ‘Plató Abierto’, entrevista con Jorge Villar, secretario de Avempo (a partir de 1’05”)

https://www.youtube.com/watch?v=fjZHZhchbofs&t=65s&ab_channel=TeleVigo

TVG – Programa ‘A Revista’, entrevista a Lara Rodríguez e Susana Mínguez

<https://www.crtvg.es/tvg/a-carta/ocupamonos-da-esclerose-multiple-e-da-ix-carreira-solidaria-eu-movome-pola-esclerose-5409248>

PÁXINAS WEB:

ANIVERSARIO 25 ANOS

AEDEM. 25/02/21

<https://aedem.org/noticias-asociaciones/noticias-vigo/3774-vigo-la-asociacion-viguesa-de-esclerosis-multiple-cumple-25-anos-apoyando-a-las-personas-afectadas-por-la-enfermedad>

FONDOS DO 0,7% DO IRPF

AEDEM. 06/04/21

<https://aedem.org/noticias-asociaciones/noticias-vigo/3793-vigo-avempo-pone-en-marcha-el-servicio-de-terapia-ocupacional-para-personas-con-esclerosis-multiple-gracias-a-la-x-solidaria>

ENCONTROS DIXITAIS “EM COMPAÑÍA DE...”

EM COMPAÑÍA DE MIS FISIOTERAPEUTAS

COFIGA. 15/04/21

<https://www.cofiga.org/ciudadanos/sala-de-prensa/noticias/1265/Encuentro-dixital-sobre-Fisioterapia-e-Esclerose-Multiple-titulado-organizado-por-AVEMPO>

CGCFE. 15/04/21

<https://www.consejo-fisioterapia.org/noticias/3848-Encuentro-dixital-sobre-Fisioterapia-e-Esclerose-Multiple-organizado-por-AVEMPO.html>

AEDEM. 15/04/21

<https://aedem.org/noticias-asociaciones/noticias-vigo/3796-vigo-encuentro-digital-em-compania-de-mis-fisioterapeutas-de-avemppo>

COGAMI. 20/04/21

<https://www.cogami.gal/axenda/movemento-asociativo/avemppo-organiza-o-primeiro-encuentro-dixital-para-falar-de-fisioterapia-e-esclerose-multipl/>

EM COMPAÑÍA DE MIS NEURÓLOGOS

COGAMI 08/06/21

<https://www.cogami.gal/axenda/movemento-asociativo/avemppo-analiza-a-evolucion-da-esclerose-multiple-nun-encuentro-dixital/>

AEDEM 4/06/21

<https://aedem.org/noticias-asociaciones/noticias-vigo/3829-vigo-8-de-junio-encuentro-digital-em-compania-de-mis-neurologos>

EM COMPAÑÍA DE MI URÓLOGO

AEDEM 22/06/21

<https://aedem.org/noticias-asociaciones/noticias-vigo/3838-vigo-22-de-junio-webinar-em-compania-de-mi-urologo>

MÓLLATE POR LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE 2021

AEDEM

<https://aedem.org/noticias-asociaciones/noticias-vigo/3843-vigo-campana-mollate-por-la-em-11-de-julio-en-la-playa-de-samil>

Vigo Plan

<https://vigoplan.com/eventos/mollate-pola-esclerose-multiple-evento-solidario/>

IX CARREIRA SOLIDARIA POLA EM- EU MÓVOME 2021

AEDEM

<https://aedem.org/noticias-asociaciones/noticias-vigo/3873-vigo-ix-carrera-solidaria-por-la-esclerose-multiple-eumovome21>

COGAMI

<https://www.cogami.gal/axenda/movemento-asociativo/avemppo-organiza-a-ix-carreira-solidaria-pola-esclerose-multiple/>

AFAEM BURGOS

<https://www.esclerosismultipleburgos.org/ix-carrera-solidaria-por-la-esclerose-multiple/>

FEGADEM

<https://esclerosismultiplegalicia.org/ix-carrera-solidaria-eu-movome-es>

PÁXINAS GALEGAS

<https://www.paxinasgalegas.es/fiestas/carreira-solidaria-por-la-esclerose-multiple-vigo-20884.html>

IN-PACIENT

<https://www.in-pacient.es/enfermedades/esclerose-multiple/actualidad-en-esclerose-multiple/convocatorias-esclerose-multiple/>

FEGADEM

<https://esclerosismultiplegalicia.org/600-participantes-llegan-meta-virtual-carrera-solidaria-esclerose-multiple-es>

BALANCE DO 0,7% DO IRPF EN 2021

COGAMI. 28/12/21

<https://www.cogami.gal/difusion/sala-de-prensa/novas/case-30-persoas-con-esclerose-multiple-recipientes-este-ano-terapia-ocupacional-en-avemppo/>

FEGADEM 23/12/2021

<https://esclerosismultiplegalicia.org/balance-servicio-terapia-ocupacional-avemppo-es>

SOMOS PACIENTES 11/01/2022

<https://www.somospacientes.com/noticias/asociaciones/terapia-ocupacional-para-preservar-la-funcionalidad-en-la-esclerose-multiple/>

12. BALANCE ECONÓMICO DO ANO 2021

Balance económico do exercicio 2021 pendente de aprobación para a súa incorporación ás memorias.