



## ¡Tírate a la piscina por la fibromialgia, la fatiga crónica y la sensibilidad química múltiple!

### Fotografía de grupo. Personas participantes:

#### Deportistas

**Miguel Indurain** (excilista. Fundación Miguel Indurain)

**Miguel Flaño** (futbolista del C. A. Osasuna)

**Nerea Pena** (jugadora del Asif Itxako)

**Mikel Idoate e Iñigo Pascual** (pelotaris de ASPE)

**Gedeón Guardiola** (Amaya San Antonio)

**Matias Schulz** (Helveltia Anaitasuna)

**María Jesús Gutiérrez** Directora del Servicio de Planificación y Gestión de las Políticas de Igualdad de Género

**Cristina Ibarrola** Directora General de Salud de Gobierno de Navarra

**Mercedes Martínez** Jefa de Integración Laboral de Discapacitados de Gobierno de Navarra

**Félix Zubiri** (Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria).

#### FRIDA

**Eva Martínez** presidenta de FRIDA

**María Pilar Lerín** (tesorera de FRIDA)

**Gerardo Abárzuza** (Secretario frida)

**Isidoro Moraga** (Junta)

**Susana Aranguren** (Junta)

**Santiago Moraga** (Junta)

**Maribel Guerrero** (una de las primeras socias y una de las responsables de la atención personalizada)

**Ana Aguirre** (socia número uno)

**Mariam Oiz Domínguez** (Junta)

**Dirección:** Apdo. Correos 4, 31080 Pamplona

1

**Teléfonos:** 627 498584 / 948 106992 **E-mail:** fridanavarra@yahoo.es

<http://www.facebook.com/FRIDA.fibromialgia.fatigacronica>

<http://www.frida-fibromialgia.asociacionespamplona.es>



**Ponentes rueda de prensa:**

Eva Martínez presidenta de FRIDA  
Cristina Ibarrola Directora General de Salud de Gobierno de Navarra  
Mercedes Martínez Jefa de Integración Laboral de Discapacitados de  
Gobierno de Navarra  
Félix Zubiri (Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria).

**La Directora General de Salud se compromete a realizar un protocolo de actuación**

La presidenta de FRIDA, Eva Martínez, ha solicitado durante su discurso, a la Directora de Salud (Cristina Ibarrola), un protocolo de actuación sanitario que indique cómo actuar ante estas enfermedades. Y ésta se ha comprometido a realizarlo en un periodo de un año.

Ibarrola ha apuntado, además, que en Navarra hay 3.700 personas diagnosticadas con alguna de estas enfermedades. Por lo que ha señalado que aún queda mucho por hacer, pues en Navarra deberían ser, según las estadísticas, unas 17.000 las personas con fibromialgia, fatiga crónica o sensibilidad química múltiple.

El último en tomar la palabra ha sido Miguel Indurain que en tono jocoso ha asegurado que nadar no es lo suyo, pero que le parece un acto muy bonito, digno de apoyar. Miguel Indurain es socio de honor de FRIDA.

**Discurso de Eva Martínez, presidenta de FRIDA:**

Desde FRIDA intentamos luchar día a día por mejorar la calidad de vida de las personas enfermas de fibromialgia, fatiga crónica y sensibilidad química múltiple. Unas enfermedades, por lo general, poco conocidas por la sociedad y que afectan a **un 3% de la misma** (unas 19.000 personas aproximadamente en Navarra aunque no todas lo reconozcan o las tengan diagnosticadas). Además, lo hace en mayor medida en mujeres que en hombres. De hecho, de las 210 personas socias de FRIDA, más del **87% son mujeres**. Un porcentaje

**Dirección:** Apdo. Correos 4, 31080 Pamplona 2  
**Teléfonos:** 627 498584 / 948 106992 **E-mail:** fridanavarra@yahoo.es  
<http://www.facebook.com/FRIDA.fibromialgia.fatigacronica>  
<http://www.frida-fibromialgia.asociacionespamplona.es>



que alcanza el 93% si de las personas socias excluimos las que son sólo familiares y no enfermas. Mujeres con una media de 53 años. Siendo la afectada más joven una socia de 30 años (información ampliada abajo).

No obstante, se observa como cada vez surgen estas enfermedades a edades más tempranas. Pudiendo padecer además una misma persona dos de ellas al mismo tiempo. Por ejemplo, suele ser habitual tener fibromialgia y fatiga crónica al mismo tiempo, independientemente de que tengas una más desarrollada que la otra. La sensibilidad química múltiple también suele ir acompañada de otras dolencias.

Los síntomas de nuestras enfermedades se caracterizan por cansancio generalizado, dolores musculares, necesidad de descanso para poder responder a nuestra vida labor diaria, sueño no reparador, dificultad para vivir una vida cotidiana con dignidad y normalidad, entre otros síntomas. A lo que se suele añadir, además, etiquetas difíciles de eliminar, ya que nos tachan de “vagas”, histéricas, depresivas, etc.

Mención especial merece la **sensibilidad química múltiple** que afecta a un porcentaje de población que puede rondar el **0,5 o uno por ciento** de la misma. Una enfermedad con muchas similitudes a la fibromialgia y la fatiga crónica, pero que destaca por su intolerancia a determinados productos como perfumes, metales o alimentos. El día a día para algunas de estas personas puede ser un calvario. Incluso algunas de ellas no pueden salir de su casa e incluso por no poder no pueden ni recibir visitas por que el simple hecho del contacto con el exterior les provoca crisis agudas.

Por lo que desde FRIDA apostamos por una vida plena y saludable que incluya el bienestar físico, emocional y social. Y no sólo la ausencia de la enfermedad. Una enfermedad, que por desgracia, nos va a acompañar para siempre. Y es que la salud está condicionada por aspectos biológicos, pero también por un contexto cultural, social, político y económico.

Exigimos ser visualizados y creíbles. Urgimos la investigación de la enfermedad, queremos diagnósticos y seguimientos y no queremos etiquetas. Por lo tanto, pedimos el reconocimiento social de nuestras enfermedades.

Por tanto, queremos aprovechar este acto para exigir:

1. **Mayor investigación**
2. La creación de un **protocolo de actuación** sanitario como el que ya existe en otras comunidades autónomas y otros países.
3. La consideración de estas enfermedades crónicas como enfermedades **DISCAPACITANTES**. Reconociéndolas con la finalidad de aportar a las personas que las padecen de un **futuro digno**.

**Dirección:** Apdo. Correos 4, 31080 Pamplona

3

**Teléfonos:** 627 498584 / 948 106992 **E-mail:** fridanavarra@yahoo.es

<http://www.facebook.com/FRIDA.fibromialgia.fatigacronica>

<http://www.frida-fibromialgia.asociacionespamplona.es>



Con la labor conjunta de las diferentes asociaciones, profesionales sanitarios, políticos, voluntarios/as, etc., podremos hacer posible, esperamos que más pronto que tarde, que estos procesos sean reales y que por fin se dignifique a los enfermos/as. Enfermos y enfermas que todavía a día de hoy tenemos que soportar malas caras por padecer unas enfermedades poco visibles y menos creíbles.

**Conferencias y 24 horas nadando por la fibromialgia, la fatiga crónica y la sensibilidad química múltiple, los actos que organiza FRIDA para celebrar el día internacional de estas enfermedades**

**10 de mayo: Charla en la Escuela Universitaria de Estudios Sanitarios de la UPNA (Tudela)**

Susana Aranguren, responsable de la atención telefónica de FRIDA, Laura Irigaray, fisioterapeuta y yo como presidenta de FRIDA, acudiremos a la Escuela Universitaria de Estudios Sanitarios el 10 de mayo a las 11:00 horas para dar una charla sobre nuestras enfermedades a los alumnos de Fisioterapia de la Universidad Pública de Navarra (UPNA).

Además, el 8 de junio FRIDA amadrinará a los licenciados/as en Fisioterapia en dicho campus universitario, donde leeremos un manifiesto a favor de la fibromialgia, la fatiga crónica y la sensibilidad química múltiple.

**12 de mayo: Excursión a Sos del Rey Católico**

Como viene siendo habitual desde hace unos años, en el día internacional de la fibromialgia y la fatiga crónica nos gusta, además de reivindicar nuestras enfermedades, dejar un momento para el ocio. Un ocio que aunque nos cuesta dos días de recuperación, a la vez nos hace olvidarnos de nuestros males y coger pilas para continuar con nuestro día a día. Este año realizaremos una visita guiada por Sos del Rey Católico por la mañana, y por la tarde visitaremos la Cripta del Monasterio de Leyre.

**15 de mayo: Charla-coloquio (Hospital de Navarra)**

La tarde del 15 de mayo la aprovecharemos para informar a los enfermos/as y a la sociedad en general sobre nuestras enfermedades, ya que a las 18:30 de la tarde llevaremos a cabo una charla coloquio sobre fibromialgia, Fatiga

**Dirección:** Apdo. Correos 4, 31080 Pamplona

4

**Teléfonos:** 627 498584 / 948 106992 **E-mail:** fridanavarra@yahoo.es

<http://www.facebook.com/FRIDA.fibromialgia.fatigacronica>

<http://www.frida-fibromialgia.asociacionespamplona.es>



Crónica y Sensibilidad Química Múltiple en la sala de actos del Hospital de Navarra.

Esta conferencia pretende solucionar todas las dudas que las personas asistentes tengan sobre estas enfermedades. Por lo que, tras la presentación de los y la ponentes, los y las asistentes podrán preguntar todas las preocupaciones que tengan sobre las enfermedades. Se trata de un formato que ya hemos llevado a cabo otros años y siempre ha sido muy bien acogido por los enfermos/as.

Los profesionales que nos acompañarán serán: la Jefa de Integración Laboral de Discapacitados de Gobierno de Navarra, **Mercedes Martínez** y los médicos **Gregorio Tiberio** (Facultativo especialista adjunto del servicio de Medicina Interna del Hospital de Navarra), **Félix Ceberio** (Especialista en Medicina Física y Rehabilitadora) y **Félix Zubiri** (Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria).

### **18 de mayo: ¡Tírate a la piscina por la fibromialgia y la fatiga crónica!**

La gran novedad de este año en los actos para conmemorar el Día Internacional de la Fibromialgia y la Fatiga Crónica es la jornada que llevaremos a cabo en el polideportivo Andatze de Ayegui, donde todo el que quiera podrá *tirarse* a la piscina a favor de nuestras enfermedades.

Se trata de una jornada festiva que comenzará el viernes 18 de mayo a las 17:30 y que terminará el sábado 19 a las 19:00 horas. Por tanto, serán 24 horas nadando por nuestras enfermedades. Y de ahí el título escogido para los actos de este año: “¡Tírate a la piscina por la fibromialgia, la fatiga crónica y la sensibilidad química múltiple!”. Una zambullida que queremos que no se quede sólo ahí, sino que sea también retórica. Y es que si las autoridades pertinentes no se lanzan a la piscina por nosotros, nuestro camino por el reconocimiento será más costoso.

El acto que se inaugurará con una chocolatada el viernes 18 a las 17:30, contará con deportistas de elite navarros como: Benito Ros (Campeón del Mundo de Trial-Bici), Raúl Amatriain (Campeón de España de Triatlón), Juantxo fuertes (Nadador paralímpico) o Antxon Arza (Deportista discapacitado de "Al filo de lo imposible"), entre otros.

El primer segmento lo nadará Raúl Amatriain y tras él, todo el que lo desee podrá lanzarse a la piscina por la fibromialgia y la fatiga crónica. Aunque no es necesario, rogamos a los que quieran participar que se apunten en el polideportivo Ardantze, por cuestión de organización.

**Dirección:** Apdo. Correos 4, 31080 Pamplona

5

**Teléfonos:** 627 498584 / 948 106992 **E-mail:** [fridanavarra@yahoo.es](mailto:fridanavarra@yahoo.es)

<http://www.facebook.com/FRIDA.fibromialgia.fatigacronica>

<http://www.frida-fibromialgia.asociacionespamplona.es>



El sábado 19, además de seguir nadando por nuestras enfermedades, destaca la sesión rehabilitadora que el médico Félix Ceberio dará a enfermos de fibromialgia y/o fatiga crónica. También se sorteará un queso y un jamón, se llevará a cabo una txistorrada popular y se proyectará un documental del triatleta discapacitado Iñaki Castañeda.

### Programación detallada:

#### VIERNES 18: TARDE

17:30 INAGURACION (chocolatada popular)

18:45 FOTO CON DEPORTISTAS

19:00 PISTOLETAZO DE SALIDA

Primer segmento lo nadará Raúl Amatriain. Después comenzaran los niños y el público en general hasta última hora del día

#### SÁBADO 19: MAÑANA

11.00 COMENZAREMOS CON EL SORTEO DEL JAMON Y EL QUESO

13:00 SESION REHABILITACION EN EL AGUA con el doctor Félix Ceberio (para enfermos/as)

#### SÁBADO 19: TARDE

17:00 PROYECCION DE IÑAKI CASTAÑEDA (Deportista con discapacidad)

18.00 TXISTORRADA POPULAR

18:50 RECTA FINAL

Ultimo segmento lo nadará JUANTXO FUERTES (nadador paralimpico)

19:00 ¡¡LO HABREMOS CONSEGUIDO!!

19.15 ENTREGA DE PREMIOS Y CLAUSURA

**Dirección:** Apdo. Correos 4, 31080 Pamplona

6

**Teléfonos:** 627 498584 / 948 106992 **E-mail:** fridanavarra@yahoo.es

<http://www.facebook.com/FRIDA.fibromialgia.fatigacronica>

<http://www.frida-fibromialgia.asociacionespamplona.es>



## Conoce un poco más de FRIDA

### 1. ORIGEN Y OBJETIVOS

FRIDA, Asociación Navarra de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica, nace el 27 de febrero de 2006.

Inició su actividad ante la desprotección a nivel político, sanitario, laboral y social sentida por un grupo de personas enfermas y de sus familiares, y la necesidad de llevar a cabo los siguientes objetivos:

- a) Mejorar en lo posible la calidad de vida de los afectados y afectadas.
- b) Dar a conocer y sensibilizar a la sociedad en general la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica
- c) Apostar por una sanidad pública bien formada e informada que nos escuche para poder aprender los unos de los otros y viceversa.
- d) Colaborar y cooperar con todas aquellas entidades, públicas y privadas, siempre y cuando ello suponga una mejora en la calidad de vida de los afectados y afectadas y sus familias.
- e) Recopilar y difundir entre los asociados/as toda la información recibida.
- f) Colaborar en la investigación médica (origen, sintomatología...)
- g) Fomentar el diálogo entre las personas enfermas.
- h) Sensibilizar a la clase política de las enfermedades y sus consecuencias de modo que destinen una partida presupuestaria para la formación y la investigación de las mismas en Navarra.

### 2. ORGANIZACIÓN

#### 2.1. JUNTA DIRECTIVA

La junta, reelegida en asamblea abierta a los socios en abril de 2012 está formada por los siguientes titulares:

**Presidenta**

Eva Martínez Palacios

**Secretario**

Gerardo Abárzuza Gil

**Tesorera**

María Pilar Lerín Bajos

**Dirección:** Apdo. Correos 4, 31080 Pamplona

7

**Teléfonos:** 627 498584 / 948 106992 **E-mail:** fridanavarra@yahoo.es

<http://www.facebook.com/FRIDA.fibromialgia.fatigacronica>

<http://www.frida-fibromialgia.asociacionespamplona.es>



### Vocales

Corpus Navas Bachiller  
Pedro Santiago Merallo García  
Susana Aranguren Ruiz  
Isidoro Moraga Baena  
María Antonia Oiz Domínguez

## 2.2. FUNCIONAMIENTO

Toda la labor que realiza FRIDA la hace de forma altruista a través de los/as socios/as y colaboradores/as externos.

Durante todo el año un número variable de socias/os y personas colaboradas trabaja de forma voluntaria, individualmente o en grupo, desarrollando las siguientes actividades:

- Intercambio de experiencias e informaciones
- Ideación de las acciones a llevar a cabo desde la asociación (Día Internacional de la Fibromialgia y del Síndrome de Fatiga Crónica) y establecimiento de prioridades
- Reparto y coordinación de tareas
- Ensobrado y envío de correspondencia para los socios
- Mantenimiento de bases de datos con los socios
- Búsqueda de recursos humanos y económicos
- Establecimiento y mantenimiento de contactos de interés para la labor asociativa
- Mantenimiento de los asuntos económicos (cuotas, facturas...) al día.
- Actualización de la web de la asociación y envío de notas de prensa a los medios de comunicación
- Elaboración de carteles
- Atención personalizada, telefónica u online
- Otras

Existen, además, responsables de zona en Pamplona, Noáin, Estella y Castejón y voluntarios encargados de la atención personal en estos puntos.

La variabilidad existente en el número de personas colaboradoras se debe en gran medida, no a la buena voluntad de éstas, que suele ser grande, sino a las limitaciones físicas que imponen la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica. Asimismo, los ayudantes externos muchas veces no pueden colaborar todo lo que les gustaría debido a que tienen que hacer un hueco en sus quehaceres diarios (trabajo, familia...) para ello.

Por otra parte, las diferentes actividades y servicios que realiza FRIDA implican el trabajo de diferentes profesionales externos como psicólogos, monitores deportivos, fisioterapeutas... Expertos no contratados de forma directa por FRIDA, ya que la asociación no cuenta con ningún profesional remunerado, pero que sí que facturan por su trabajo como autónomos.

**Dirección:** Apdo. Correos 4, 31080 Pamplona

8

**Teléfonos:** 627 498584 / 948 106992 **E-mail:** fridanavarra@yahoo.es

<http://www.facebook.com/FRIDA.fibromialgia.fatigacronica>

<http://www.frida-fibromialgia.asociacionespamplona.es>





### 3. SOCIOS Y SOCIAS DE FRIDA

A 24 de agosto de 2011 FRIDA está formada por **210 socios/as**, 24 más que en septiembre de 2010 y 25 más que en febrero de 2009. Lo que indica que la asociación sigue creciendo de una manera regular. De estas 210 personas, 26 son hombres, el **12,38%** del total. Un 2% más que el pasado año.

El único requisito para ser socio/a de FRIDA es abonar una cuota anual de 35 euros. Aparte de esta cantidad, para beneficiarse de algunas actividades y servicios de los que organiza FRIDA, deben sufragar una cantidad determinada. Dependiendo esta contribución de las subvenciones y donativos recibidos por el Gobierno, Ayuntamientos u otras entidades. Desde FRIDA trabajamos para que esta aportación sea lo más pequeña posible, ya que la situación económica de la mayor parte de éstas no es, muchas veces, las que ellas querrían: desempleo, trabajo precario en determinados colectivos femeninos, incapacidad, dependencia económica de otros, etc.).

Entre los 210 socios/as, no sólo hay personas afectadas por fibromialgia y fatiga crónica, ya que en FRIDA no sólo tienen cabida las personas enfermas, sino también su entorno cercano, por ejemplo familiares. El porcentaje de personas que no sufren de forma directa estas enfermedades es del **15,71%** del total de asociados (33 personas). Una cifra algo superior a la del pasado año 14,51% y casi el doble que a finales de 2009. Esto nos indica que el entorno más cercano de los afectados/as por estas patologías está cada vez más concienciado con la fibromialgia y la fatiga crónica.

	Enfermos/as	Familiares	Totales	%
Hombres	13	13	26	12,38
Mujeres	164	20	184	<b>87,62</b>
Totales	177	33	210	100
%	<b>84,29</b>	15,71		

De la tabla se concluye que la mayoría de los socios/as son afectados/as, así como que la mayor parte de las personas socias de FRIDA son mujeres, un **87,62%** del total. Asimismo, se observa que por primera vez el número de hombres enfermos y familiares es el mismo. El año pasado había más hombres familiares que afectados.

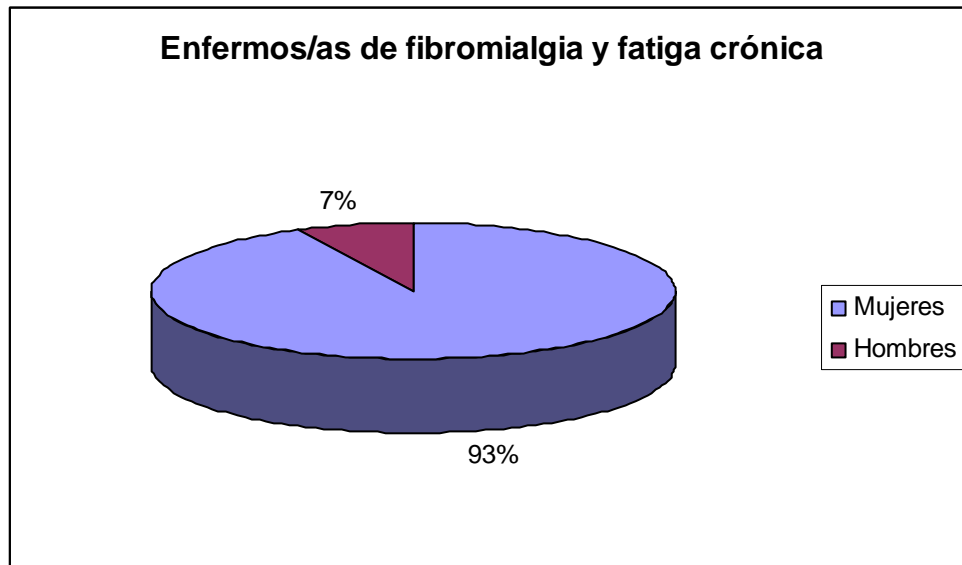
**Dirección:** Apdo. Correos 4, 31080 Pamplona

9

**Teléfonos:** 627 498584 / 948 106992 **E-mail:** fridanavarra@yahoo.es

<http://www.facebook.com/FRIDA.fibromialgia.fatigacronica>

<http://www.frida-fibromialgia.asociacionespamplona.es>



De este gráfico se desprende, por tanto, que las mujeres padecen más estas patologías que los hombres. Dato que coincide con los estudios médicos sobre fibromialgia y fatiga crónica.

La edad media de las asociados/as es de unos **53 años** concentrándose el mayor número de personas en el periodo de edad comprendido entre los 50 y 59 años. De estos datos se deduce que el perfil de asociado de FRIDA coincide, una vez más, con el de los estudios médicos sobre la materia. Sin embargo, se observa como cada vez personas más jóvenes son diagnosticadas de fibromialgia y/o fatiga crónica.

FRIDA desarrolla su actividad en torno a **cuatro** localidades principales: **Pamplona, Castejón, Noáin y Estella**. Dado que la dispersión de nuestros asociados/as es considerable, la implantación de actividades grupales se realiza en la ciudad principal alrededor de la cual se encuentran los otros lugares con menor número de socios (las arriba mencionadas).

En próximos ejercicios queremos seguir llevando nuestra actividad a zonas poco visitadas por FRIDA hasta ahora, en especial al Norte de nuestra comunidad o la zona de Sangüesa y/o Tafalla. No obstante, comparando las tablas insertadas a continuación se observa que hay más personas socias en todos las zonas donde FRIDA está incluida. Además, por primera vez se incluye la zona media con 3 personas.

En el apartado otros se incluye a una persona de Lasarte, Belascoáin y otra de Sangüesa

**Dirección:** Apdo. Correos 4, 31080 Pamplona

10

**Teléfonos:** 627 498584 / 948 106992 **E-mail:** fridanavarra@yahoo.es

<http://www.facebook.com/FRIDA.fibromialgia.fatigacronica>

<http://www.frida-fibromialgia.asociacionespamplona.es>



	Número socios/as 2011	Número socios/as
Pamplona	72	116
Comarca de Pamplona	44	
Castejón	19	24
Ribera de Navarra	5	
Estella	11	23
Tierra Estella	12	
Noáin	18	21
Valle de Elorz	3	
Otros	2	2
		186

	Número socios/as 2010	Número socios/as
Pamplona	73	122
Comarca de Pamplona	49	
Castejón	21	31
Ribera de Navarra	10	
Estella	13	25
Tierra Estella	12	
Noáin	23	26
Valle de Elorz	3	
Zona Media	3	3
Otros	3	3
		210

#### 4. FRIDA PARTICIPATIVA

La apuesta por una asociación abierta, transparente y participativa se fundamenta en nuestro deseo de que nuestra asociación responda con seriedad a las necesidades y realidades de las personas afectadas por estas patologías.

Para lograr este objetivo se hacen imprescindibles una visión global de la realidad y la participación de todos los agentes afectados por estas enfermedades, bien sea de forma directa bien de forma más o menos indirecta. Por este motivo FRIDA mantiene abiertos diferentes cauces de comunicación y participación a todos los interlocutores posibles: enfermos,

**Dirección:** Apdo. Correos 4, 31080 Pamplona

11

**Teléfonos:** 627 498584 / 948 106992 **E-mail:** fridanavarra@yahoo.es

<http://www.facebook.com/FRIDA.fibromialgia.fatigacronica>

<http://www.frida-fibromialgia.asociacionespamplona.es>



entorno cercano, profesionales sanitarios, trabajadores sociales, asociaciones, instituciones, empresas, medios de comunicación, etc.

## Servicios

### 1. SERVICIO DE ATENCIÓN PERSONALIZADA

La atención al público (socios/as y enfermos/as en general) es una prioridad para FRIDA y un servicio permanente pues sirve para:

- Ofrecer a enfermos y familiares un espacio en el que se escuchen sus problemas, experiencias y necesidades, además de prestarles apoyo y acompañamiento.
- Dar información sobre Fibromialgia, y Síndrome de Fatiga Crónica a todos cuantos la demanden. Tanto de la enfermedad, como sobre médicos especialistas, etc.
- Orientar en temas laborales y legales. De hecho, se pretende para este periodo hacer una guía jurídica mediante la que un socio voluntario pueda atender este tipo de dudas.
- Continuar presentando nuestra asociación al público en general. Incluidos medios de comunicación, Servicios Sociales de Base, etc.
- Reunir datos e información sobre el estado de los enfermos, sus familias y la atención que reciben en Navarra.

#### 1.1. ATENCIÓN PRESENCIAL

Esta actividad consistente en recibir, escuchar e informar a las personas que acuden a nosotros, asociados o no, se lleva a cabo de forma permanente en Pamplona, Estella, Noáin y Castejón.

- En Pamplona: los dos primeros lunes de cada mes de 18.00 a 20.00 h. en el CIVIVOX de San Jorge.
- Iturrama, calle Pedro I nº 1, los dos últimos miércoles de mes de 11:00 a 13:00. Además, en este lugar se realiza la atención jurídico-laboral los dos primeros miércoles de mes de 17:00 a 19:00 horas.
- En Castejón: primer martes del mes, de 19.00 a 20.00 h., en la Sala de Cultura.
- En Estella: el último lunes del mes, de 18.00 a 20.00 h., en el Paseo de la Inmaculada, 5-1C.
- En Noain: los dos primeros lunes de cada mes, de 17.30 a 19.30h., en la calle San Miguel, 4.

Existe en cada uno de estos lugares un socio o socia de FRIDA responsable de dicho servicio.

**Dirección:** Apdo. Correos 4, 31080 Pamplona

12

**Teléfonos:** 627 498584 / 948 106992 **E-mail:** fridanavarra@yahoo.es

<http://www.facebook.com/FRIDA.fibromialgia.fatigacronica>

<http://www.frida-fibromialgia.asociacionespamplona.es>



## 1.2. ATENCIÓN TELEFÓNICA

Todos los días del año una socia de FRIDA atiende, escucha e informa a todos cuantos llamen a dos números de teléfono de atención permanente: 948 106 992 y 627 498 584.

Se atienden numerosas llamadas telefónicas y se han realizan muchas más. Las colaboradoras que atienden el teléfono prácticamente las 24 horas del día suele, además, llamar a las personas que saben que están pasando por momentos de especial dificultad.

La mayoría de las llamadas tienen una duración superior a la media hora pues las personas que suelen ponerse en contacto telefónicamente suelen estar pasando momentos delicados: angustiadas, con crisis de dolor, con problemas de incomprensión familiar o laboral, etc. En ningún caso se ha colgado el teléfono sin tener la seguridad de haber serenado/animado/dado orientación y esperanza al interlocutor.

## 1.3. ATENCIÓN ON-LINE

FRIDA cuenta con una dirección de correo electrónico ([fridanavarra@yahoo.es](mailto:fridanavarra@yahoo.es)) al que la gente escribe contando sus experiencias o demandando información. La asociación se encarga de dar respuesta a cada uno de estos e-mails.

También es éste un cauce de participación para nuestros socios/as y colaboradores/as, pues nos remiten por email informaciones, noticias y documentos sobre nuestras patologías que han llegado a su conocimiento y que desean compartir con toda la asociación.

A través del correo electrónico se contestan consultas procedentes de Navarra, otras Comunidades Autónomas e incluso de otros países. La temática de estos e-mails es muy diversa (actividades, terapias, gestión de proyectos, atención sanitaria, servicios sociales, legislación laboral, etc.) y los remitentes también (enfermos, familiares, asociaciones, profesionales de diversos campos, etc.).

Además, FRIDA envía información de actualidad sobre nuestras dolencias y temas relacionados a nuestros socios/as a través del correo electrónico. Contamos con las direcciones de e-mail de muchos asociados/as, aunque con cierta frecuencia se da el hecho de que, por desconocimiento de las nuevas tecnologías, la dirección que se nos facilita es la de algún familiar que se ofrece a hacerles llegar dicha documentación. No olvidemos que la mayoría

**Dirección:** Apdo. Correos 4, 31080 Pamplona

13

**Teléfonos:** 627 498584 / 948 106992 **E-mail:** [fridanavarra@yahoo.es](mailto:fridanavarra@yahoo.es)

<http://www.facebook.com/FRIDA.fibromialgia.fatigacronica>

<http://www.frida-fibromialgia.asociacionespamplona.es>



Asociación Navarra de Fibromialgia, Fatiga Crónica y Sensibilidad  
Química Múltiple

de personas afectadas por estas dolencias tienen una edad comprendida entre los 50 y los 59 años.

También se mantiene contacto y se realizan envíos a otras asociaciones y a profesionales sanitarios y de servicios sociales con información relevante de nuestra asociación y nuestras actividades.

Asimismo, contamos con página web propia, página en Facebook y blog.

**Dirección:** Apdo. Correos 4, 31080 Pamplona

14

**Teléfonos:** 627 498584 / 948 106992 **E-mail:** fridanavarra@yahoo.es

<http://www.facebook.com/FRIDA.fibromialgia.fatigacronica>

<http://www.frida-fibromialgia.asociacionespamplona.es>