

Más de 6.000 almerienses padecen algún tipo de enfermedad reumática

El colectivo Adeal celebra el Día Mundial de la Espondilitis Anquilosante con mesas informativas sobre la patología



Jornadas sobre enfermedades reumáticas celebradas recientemente por Adeal.

DIARIO DE ALMERÍA

M. París / ALMERÍA

Dolores lumbares, sobre todo nocturnos, pérdida de movilidad en la región lumbar, dolor cervical y dorsal de la columna y en algunos pacientes inflamación ocular o fiebres elevadas. Son los principales síntomas de la espondilitis anquilosante, una enfermedad reumatológica que padecen más de 6.000 personas en Almería y que suele manifestar sus primeros síntomas en personas con edades comprendidas entre los 20 y los 30 años.

La enfermedad suele aparecer en personas previamente sanas, aunque otras veces, otras espondilopatías afectan a pacientes con una enfermedad de la piel llamada psoriasis, enfermedades inflamatorias del intestino o del tracto urinario. El tratamiento incluye

la administración de medicamentos en fase de actividad de la enfermedad, rehabilitación permanente orientada a fortalecer la espalda para evitar rigidez y pérdida de movilidad así como el mantenimiento de posturas funcionales correctas.

Anti inflamatorios, deportes que favorezcan el fortalecimiento y la extensión de la espalda como la natación, caminar o hacer bicicleta estática, así como la práctica diaria de ejercicios de respiración, para movilizar la caja torácica y la columna dorsal evitando así que las vértebras se anquilosen, son la medicina para esta enfermedad.

Entre las recomendaciones de los expertos para aliviar los síntomas derivados de la espondilitis anquilosante son entre otros el no fumar; tomar una ducha matinal

de agua caliente para relajar los músculos; hacer diariamente ejercicios; no estar demasiado tiempo en la cama o sentado y no coger demasiado peso.

Con motivo del Día Nacional de esta enfermedad, la Asociación de Afectados de Espondilitis en Almería (Adeal), integrante de FAAM (Federación Almeriense de Asociaciones de Personas con Discapacidad) ha organizado una jornada informativa en la capital almeriense. A través de una mesa informativa los técnicos de la asociación han informado acerca de todos los aspectos relacionados con la espondilitis. Los responsables de Adeal han insistido en la importancia de acudir al especialista en caso de padecer alguno de los síntomas anteriormente citados para frenar la enfermedad lo antes posible.

"Todo lo que he perdido ya no lo puedo recuperar"

El presidente de Adeal, Antonio López, padece artritis y espondilitis anquilosante. El representante del colectivo almeriense asegura que el día a día de estas patologías "es muy difícil ya que el dolor que producen es crónico". Antonio ha señalado que se trata de patologías que "te van invalidando hasta el punto de tener que ir renunciando a muchas actividades de la vida cotidiana". "El problema es que vas perdiendo movilidad y te vas anquilo-



Antonio López.

DIARIO DE ALMERÍA

sando. En mi caso desde el principio me tuve que ayudar de un bastón para andar y estoy operado de las dos rodillas. Todo lo que he perdido ya no lo puedo recuperar". El presidente de Adeal ha insistido en que existen tratamientos que frenan la enfermedad y alivian el dolor aunque la espondilitis anquilosante a día de hoy "no tiene cura". En la capital más de 5.000 personas padecen algún tipo de patologías reumáticas.

En breve

La UAL organiza un taller para la prevención de drogodependencias

MEDIADOR. La Unidad de Promoción de la Salud, integrada en el vicerrectorado de Estudiantes y Empleo de la Universidad de Almería, ha organizado el curso-taller de *Mediador juvenil en la prevención de drogodependencias: La inteligencia emocional como mejora de la calidad de vida*. Este curso se celebrará del 3 al 11 de noviembre y el importe de la matrícula asciende a 60 euros. El curso equivale a tres créditos de libre configuración para antiguas Titulaciones y el reconocimiento de créditos para las nuevas.

CSI-F exige a Educación que se persone en los casos de agresión

SINDICATOS. La Central Sindical Independiente y de Funcionarios, CSI-F Almería, exige a la Consejería de Educación de la Junta que se persone en los casos de agresión en los centros educativos, con el fin de que ningún ataque quede impune. En su día la administración se había negado sistemáticamente argumentando que en el ámbito de la Junta estas personaciones no se realizaban. El sindicato aconseja que se presente la correspondiente denuncia, que "a veces no se produce por miedo".

La Villaespesa será hoy sede de donaciones de sangre

COLECTAS. El Centro de Transfusión Sanguínea de Almería, dependiente del Servicio Andaluz de Salud (SAS), llevará a cabo hoy una jornada especial en la biblioteca Villaespesa de la capital, dentro del programa de colectas de sangre del mes de octubre. Hasta allí se podrán dirigir las personas interesadas en donar su sangre entre las 10:00 de la mañana y las 13:00 horas. Un grupo de profesionales expertos del centro almeriense se encargarán de recoger la sangre. Deberán ser mayores de edad.

Cruz Roja realiza un teatro a pie de calle para captar voluntarios

CAMPAÑA. En Cruz Roja trabajan para quienes más lo necesitan en proyectos muy diferentes. Sus miembros quieren que los ciudadanos conozcan que hay una realidad muy cerca de ellos en la que pueden tomar partido ayudando a los demás. Por esta razón, han decidido salir a la calle para enseñar, a través de un original escenario ambulante, algunos de los proyectos en los que necesitan su ayuda. El objetivo es abrir las puertas de Cruz Roja a las personas con inquietudes sociales y humanitarias, mayores o jóvenes, con mucho o poco tiempo libre, sepan hacer lo que sepan hacer.



DIARIO DE ALMERÍA

Alcer celebra las quintas Jornadas Provinciales de Enfermos Renales

HOSPITAL TORRECÁRDENAS. Hoy se llevarán a cabo las quintas Jornadas Provinciales de Enfermos Renales. Un encuentro con la formación renal organizado por Alcer Almería, Asociación para la lucha contra las enfermedades Renales. Las jornadas declaradas de interés científico y sanitario se desarrollarán en el salón de actos del Hospital Torrecárdenas. Allí se darán cita diversos especialistas para analizar la influencia de otras enfermedades en las insuficiencias.