

2013

# MEMORIA ANUAL ABAC 2013



Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña

*Rompemos espejos, salvamos vidas*



## 1. INTRODUCCIÓN

## 2. INFORMACION INSTITUCIONAL

2.1. Quienes Somos.....	3
2.2. Qué hacemos.....	4

## 3. ÁREA DE SERVICIOS TERAPÉUTICOS

3.1. Propuesta Terapéutica. Tratamiento ABAC.....	8
3.2. Programa intensivo para el tratamiento ambulatorio, colaboración Sanidad.....	11
3.3. Comedor Terapéutico, convenio con el Concello de A Coruña.....	12
3.4. Pacientes y Becas de Tratamiento.....	14

## 4. ÁREA DE INFORMACIÓN Y DIFUSIÓN

4.1. Servicio de información y primera acogida.....	17
4.2. Campaña de Concienciación – Abac-Vazva.....	19
4.3. Campaña Entre Nos, Campus La Coruña.....	20
4.4. Convenio con el Colegio de Farmacéuticos de La Coruña.....	20

## 5. ÁREA DE FORMACIÓN Y PREVENCIÓN

5.1. Programa Prevención de TCA y Hábitos Saludables en el ámbito educativo y familiar. colaboración con LA CAIXA.....	22
5.2. Programa prevención y Comunidad.....	23
5.3. Prórroga del Programa Más Social.....	23
5.4. Programa de Formación en TCA en el ámbito educativo.....	24
5.5. Programa Formación práctica de alumnos de la facultad de Psicología.....	24

## 6. ÁREA DE REINSERCIÓN SOCIAL Y EMPLEO

6.1. Programa de Terapia Ocupacional.....	26
6.2. Revista Cuenta Conmigo.....	28

## 7. OTRAS ACTIVIDADES

7.1. ABAC Miembro de Honor de la Federación de Asociaciones contra Anorexia y la Bulimia.....	29
7.2. Sorteo de Navidad ABAC.....	29

## 8. PLAN DE VOLUNTARIADO..... 31

## 9. CALIDAD Y TRANSPARENCIA

9.1. Certificado de Utilidad Pública.....	34
9.2. Rendición de cuentas.....	35

## 10. MEDIOS DE COMUNICACIÓN..... 37



## INFORMACION INSTITUCIONAL

## 2. INFORMACION INSTITUCIONAL

### 2.1. QUIÉNES SOMOS

La Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña, de carácter privado y sin ánimo de lucro, se constituyó el 24 de Octubre de 1996, surge ante la preocupación de muchos padres, afectados y personas sensibilizadas con este tema que, después de luchar contra el desconocimiento de estos trastornos, y los recursos sanitarios mostrarse insuficientes, se unen para intentar conseguir mejores condiciones asistenciales.

A lo largo de su existencia y hasta la actualidad, ABAC ha centrado su **misión** en tres objetivos fundamentales que son:

- **Luchar contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y dar apoyo a las familias.**
- **Detectar precozmente la aparición de los TCA.**
- **Prevenir los TCA.**

Los **valores** que sustentan nuestra misión son:

- **Honestidad**
- **Transparencia**
- **Compromiso**

### Visión

**ABAC** ofrece un Tratamiento Multidisciplinar Integral de calidad contrastada para personas con **Trastornos de la Conducta Alimentaria** en el que se abordan los aspectos psicológico, psiquiátrico, nutricional y ocupacional de forma simultánea, además de promover sus derechos investigando, difundiendo conocimientos, innovando sobre su atención y favoreciendo la participación de otras personas y entidades en la promoción de una cultura del fomento de hábitos de vida saludables y prevención de los TCA que garantice el bienestar y desarrollo integral de todos sus miembros.

En España entre el 5 y 6 % de los adolescentes padecen un TCA. La OMS advierte de que los índices de obesidad en esta etapa de la vida han ascendido alarmantemente.

Desde **ABAC** queremos hacer conscientes a la sociedad de la necesidad de erradicar los siguientes peligros:

1. **Ideal de belleza imperante en la sociedad asociado a la delgadez extrema.**
2. **Hábitos alimentarios no saludables (las dietas).**
3. **Ausencia de actividad física (sedentarismo).**
4. **Publicidad sobre productos dietético - estéticos y dietas milagro.**
5. **Pérdida de valores familiares y falta de comunicación entre los miembros de la familia.**

## Órganos de Gobierno

La Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña fundamenta su labor en principios democráticos, participativos, éticos y de calidad. Sus órganos de gobierno Asamblea General y Junta Directiva responden a estos principios.

### ASAMBLEA GENERAL

La Asamblea General es el órgano de participación y representación de **ABAC**. En ella están presentes los socios y la Junta Directiva.

La Asamblea se reúne, al menos, una vez al año, y entre sus funciones se encuentra la de aprobar los Planes de Gestión y los Presupuestos de la entidad, así como elegir a los miembros de la Junta Directiva.

En Marzo de de 2013, ABAC celebró en A Coruña la XVII Asamblea Anual, donde se presentó la Memoria de Actividades 2012, se aprobaron las cuentas del ejercicio 2012 y el Plan de Gestión para 2013.

### JUNTA DIRECTIVA

La Junta Directiva es el órgano ejecutivo de **ABAC**. El período de actuación para el que son elegidos sus miembros es de cuatro años y su cargo no está remunerado.

#### COMPOSICIÓN:

##### **PRESIDENTA:**

**Marina Tallón Garrido**

##### **VICEPRESIDENTE:**

**Jorge Muñoz Martínez**

##### **SECRETARIA:**

**M<sup>a</sup> Asunción del Valle**

##### **TESORERA:**

**Manuela Carro Naya**

##### **VOCAL:**

**Jose Manuel Moar Graña  
Manuel José Lage Mayo**

## Equipo Terapéutico

**RESPONSABLE DEL E.T.:**  
Mariana Pla Roso

**PSIQUIATRA:**  
Ana García López

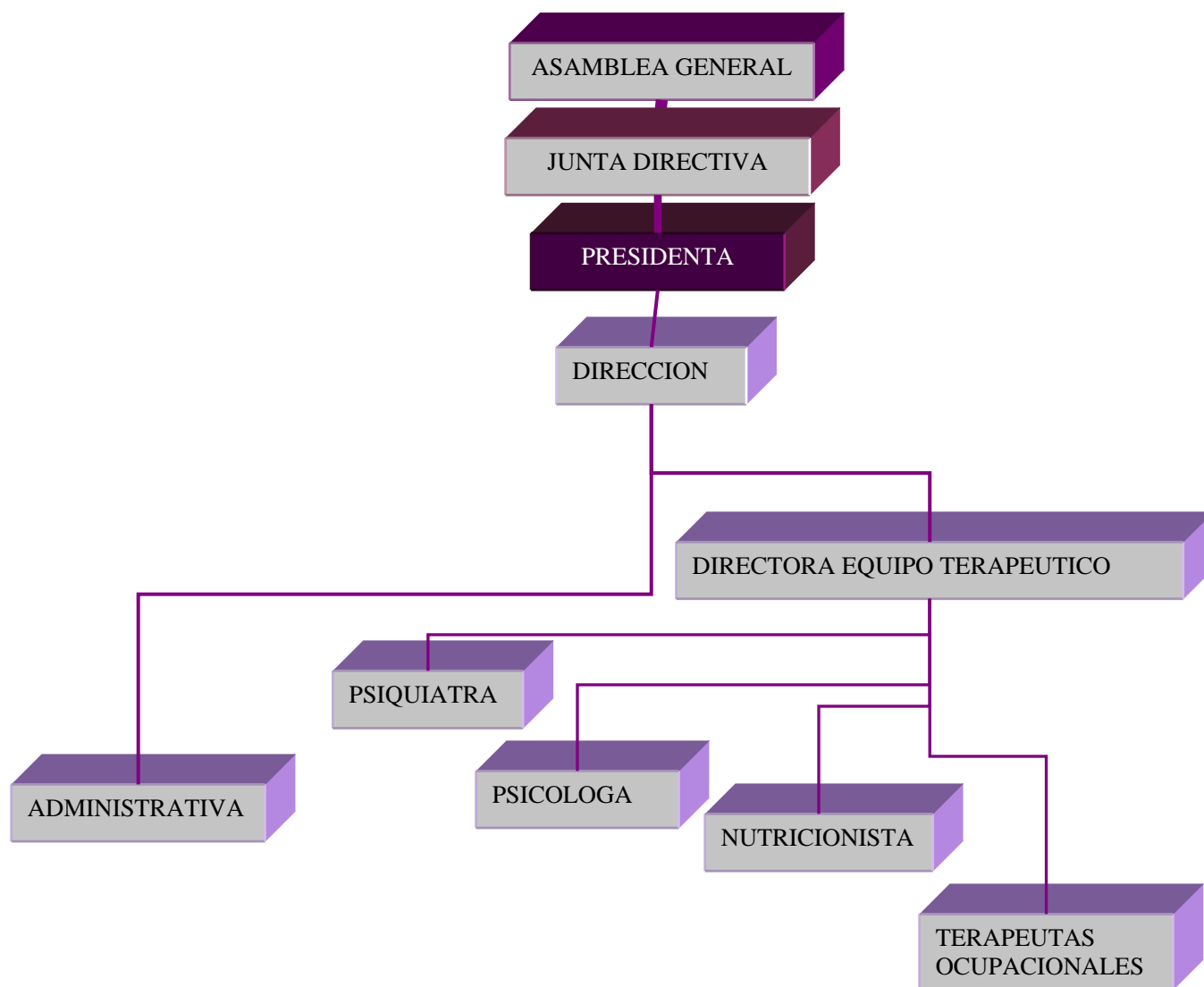
**PSICÓLOGAS:**  
Mariana Pla Roso  
María Blanco Suárez

**TERAPEUTAS OCUPACIONALES:**  
Ana Castro Sanjurjo  
Verónica Varela Domínguez

**NUTRICIONISTA**  
Nerea Carregal Aller

**ADMINISTRACIÓN:**  
Paloma Mauleón

## ORGANIGRAMA



## 2.2. QUÉ HACEMOS

Trabajamos en cuatro áreas que cubren la totalidad de nuestros servicios, siendo el eje central de nuestra actividad el **AREA DE SERVICIOS TERAPÉUTICOS**, que lleva adelante el **Tratamiento integral de los TCA**





## ÁREA DE SERVICIOS TERAPÉUTICOS



### 3. AREA DE SERVICIOS TERAPÉUTICOS

#### 3.1. PROPUESTA TERAPÉUTICA. TRATAMIENTO ABAC

Nuestro tratamiento es **Multidisciplinar** y lo integran **cuatro áreas terapéuticas**



- **Atención psicológica:** para evitar la cronificación de la enfermedad.
- **Atención psiquiátrica:** en el que se hará una evaluación detallada del cuadro clínico así como las pruebas médicas que resulten pertinentes.
- **Reeducación de la conducta alimentaria:** para trabajar en la interiorización de los hábitos alimentarios adecuados y así erradicar conductas nocivas en relación con la comida.
- **Terapia Ocupacional:** facilita la reinserción sociolaboral y/o educativa de las pacientes, dependiendo de su edad y proyecto de vida.

El tratamiento ambulatorio es adecuado para un gran número de pacientes, siendo fundamental la motivación del afectado, tener conciencia de enfermedad y el apoyo familiar.

Integra terapia individual, de grupo y familiar desde una perspectiva multidisciplinar.

La primera entrevista es realizada por una psicóloga. Se realiza una valoración inicial de la posible existencia de un TCA y de la necesidad de tratamiento. En los casos en que se considere conveniente el inicio de tratamiento se darán una serie de pautas específicas sobre alimentación a las familias, así como una serie de normas que, tanto pacientes como el resto de la familia, deberán seguir a lo largo del proceso terapéutico.

#### TRATAMIENTO PSICOLÓGICO

A través de este servicio se pretende evitar la cronificación de la enfermedad e iniciar la recuperación física y mental del paciente. Esta recuperación es un proceso que interesa iniciar cuanto antes, con la responsabilidad conjunta de los profesionales, paciente y la familia. Es importante identificar los procesos psicológicos que contribuyeron a iniciar o mantener el cuadro: antecedentes personales o familiares.

## **TRATAMIENTO MEDICO- PSIQUIÁTRICO**

Se realizará una evaluación detallada del cuadro clínico abordando los diversos aspectos del trastorno (estado físico, psicopatológico, nutricional y situación socio-familiar principalmente), así como las pruebas médicas que resulten pertinentes (analítica de sangre, electrocardiograma...)

Es importante descartar la existencia de patología concomitante tanto física como psiquiátrica, siendo frecuente la sintomatología depresivo-ansiosa, obsesivo-compulsiva, alteraciones del sueño y determinados rasgos de personalidad dentro de los TCA.

**La terapia psicofarmacológica es eficaz junto con el resto de las intervenciones dependiendo de las necesidades individuales.**

## **REEDUCACIÓN ALIMENTARIA Y ASESORAMIENTO NUTRICIONAL**

Además de la reeducación alimentaria, brindamos un taller nutricional individualizado en el que se explica la importancia de los diferentes nutrientes y donde se intenta que la paciente aprenda a elaborar un planning de ingestas para facilitar su autonomía personal, es decir, conseguir una reeducación alimentaria.

## **TERAPIA OCUPACIONAL**

Entendemos por ocupación la actividad con propósito y significado para la persona. El terapeuta ocupacional, usando los beneficios de una actividad, previene, restaura y desarrolla el estado físico, mental, sensorial y social del individuo que ha sufrido o sufre alguna disfunción

## **ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS:**

### **Asesoramiento familiar**





Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña

*Rompemos espejos, salvamos vidas*

Intervención terapéutica orientada a formar a las familias para el abordaje del TCA. Se enseñan estrategias y herramientas que necesitarán a lo largo del tratamiento.

Este abordaje contempla la aceptación de la enfermedad en el núcleo familiar, su comprensión, cómo manejar problemáticas más comunes asociadas (dietas, purgas, normas, crisis), información sobre el tratamiento así como informar sobre la evolución propia del paciente.

### **Grupos Psicoeducativos con pacientes**

La terapia de grupo busca abordar y compartir necesidades comunes, aprendiendo unos de otros a resolver problemas con la menor intervención posible de los profesionales, que actuarán como meros coordinadores de las sesiones.

En el caso de los TCA, el beneficio fundamental de este formato es la identificación que se da entre los participantes, que facilita una mayor conciencia de la enfermedad así como una mejor comprensión de cómo ésta ha influido en sus vidas, deteriorando parcelas que "a priori" nada tendrían que ver con la alimentación como los estudios, las relaciones de pareja, de amistad, familiares, su autoestima, etc.

### **Grupos de Autoayuda para padres**

En ABAC pensamos que este espacio permite reducir los sentimientos de soledad y aislamiento de la familia.

Se crea para ayudar a los diferentes miembros de la familia a compartir su experiencia con otras personas que viven una situación similar.

## **3.2. PROGRAMA INTENSIVO PARA EL TRATAMIENTO AMBULATORIO DE ADOLESCENTES Y MUJERES CON TCA., COLABORACIÓN CON SANIDADE**



**XUNTA DE GALICIA**  
CONSELLERÍA DE SANIDADE

Programa socio sanitario dirigido a personas afectadas por trastornos de la conducta alimentaria: Atención continuada e intervención intensiva a pacientes que se encuentren en tratamiento ambulatorio

<b>OBJETIVOS GENERALES:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofrecer acciones terapéuticas complementarias a las líneas estratégicas del SERGAS 2011-2014, basadas en la experiencia terapéutica de 16 años, de ABAC.</li> <li>- Ser una alternativa terapéutica efectiva para los servicios de atención primaria y Urgencias del SERGAS, que permita responder a la demanda de tratamiento de TCA en los Servicios de Salud Mental.</li> </ul>
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptar la imagen corporal</li> <li>- Fortalecer la autoestima</li> <li>- Facilitar la autonomía personal ( Reeducación Alimentaria)</li> <li>- Reinserirse social y laboralmente.</li> </ul>
<b>DESTINATARIOS</b>	Colectivo de mujeres de 12 a 24 años diagnosticadas de TCA

<b>Grupos psicoeducativos con pacientes</b>	La terapia de grupo busca abordar y compartir necesidades comunes, aprendiendo unos de otros a resolver problemas con la intervención de los terapeutas, que actuarán como coordinadores de las sesiones
<b>Taller de Reeducación de la conducta alimentaria</b>	La distorsión que el trastorno de la alimentación produce en las pacientes trae consigo un escaso control de la ingesta y hace necesario trabajar y practicar los hábitos alimentarios adecuados para erradicar conductas nocivas en relación con la comida, normalizar su alimentación y adquirir nuevas pautas saludables
<b>Taller de Cocina</b>	Taller nutricional en el que se explica la importancia de los diferentes nutrientes y donde se intenta que el paciente aprenda a elaborar un planing de ingestas para facilitar su autonomía personal, es decir, conseguir una reeducación alimentaria
<b>Terapia Ocupacional "Revista ABAC"</b>	En este programa desarrollarán la REVISTA ABAC, con uso de Nuevas Tecnologías : Programas de Diseño Gráfico, Maquetación y Diseño
<b>Taller de Autoestima y Asertividad</b>	Con diferentes recursos y dinámicas se busca dar herramientas de refuerzo emocional según los diferentes aspectos terapéuticos a tratar: el proyecto personal, la familia y amigos, el entorno laboral, etc.
<b>Taller de Risoterapia</b>	Permite desarrollar destrezas cognitivo-perceptivas, emocionales y sociales, proporciona un espacio de diversión y disfrute; trabajando desde el placer se posibilita la expresión de necesidades y sentimientos de forma satisfactoria.

### 3.3. COMEDOR TERAPÉUTICO, CONVENIO CON EL CONCELLO DE A CORUÑA



El Comedor Terapéutico es el eje **del tratamiento** y es el **único en Galicia**. Está sostenido con fondos propios y por un **Convenio de Colaboración con el Ayuntamiento de La Coruña**.

Permite que las personas con TCA, vinculados la mayoría de las veces a poco control de la conducta de ingesta y a una escasa interiorización de los

Se ofrece una atención continuada a lo largo de toda la jornada. Es un recurso que ofrece una intervención intensiva y eficaz, permitiendo que el paciente pueda mantener de manera más o menos parcial sus rutinas diarias.

El Comedor Terapéutico permite al paciente ir adquiriendo la autonomía necesaria en su vida diaria y enfrentarse a las posibles situaciones personales conflictivas que pueden desencadenar una recaída ofreciéndole la ayuda terapéutica para ello.





Instalaciones	Descripción	Capacidad
Comedor Terapéutico	Mesas de comedor 5 con capacidad de 10/12 personas por cada una	50 personas
Área Multiusos	Espacio de usos múltiples. Mesas de estudio. Ordenador	50 personas
Consultas Intervención	3 despachos para la realización de las terapias tanto psicológicas como psiquiátricas.	50 personas
Cocina	Equipada para calentar comidas y preparar meriendas y medias mañanas	
Baños	2 con acceso restringido y sin cerrojos	
Área de descanso	Equipada con mobiliario. Equipos de audio. TV, DVD. Biblioteca. Juegos de mesa, etc.	
Despachos Administración	: 2 despachos para administración y dirección con equipos informáticos	
Nutrición	Equipos básicos de atención nutricional a pacientes.	

### OBJETIVOS TERAPÉUTICOS

- Evitar la cronificación de la enfermedad.
- Recuperar y consolidar un peso razonable y cercano al IMC 20.
- Fomentar hábitos diarios que logren una alimentación variada y equilibrada.
- Promover la salud mediante la alimentación.
- Estabilizar determinados rasgos de personalidad que evolucionan paralelamente a la normalización de la ingesta.
- Adquirir una práctica de ejercicio físico adecuada.



Programa/ Servicio	Descripción	Frecuencia
Tratamiento TCA	Reeducación alimentaria Taller de preparación de comidas	Catering diario Desayunos, Almuerzos y Meriendas. Semanal
Programa de Terapia Ocupacional	Pacientes TCA Pacientes otras patologías	Semanal
Asesoramiento y control Nutricional	Supervisado por nutricionista Pacientes TCA. Gpo. Familiar de las pacientes.	Diario
Grupo Psicoeducativo	Pacientes TCA	Semanal
Grupo de Apoyo Familiar	Pacientes TCA	Semanal
Técnicas de relajación	Pacientes TCA	Diario
Voluntariado	Apoyo a la Asociación	Semanal

### 3.4. .PACIENTES Y BECAS DE TRATAMIENTO

El gasto estimado por paciente es de **600 €**. Este importe incluye: Manutención tratamiento Psicológico, Psiquiátrico, Reeducación Alimentaria y Terapia Ocupacional.

Gracias al **aporte solidario de Socios y Patrocinadores** podemos subsidiar en un alto porcentaje el coste del mismo.

**ABAC asume el 41 % del costo del tratamiento y esto permite que las pacientes reciban el tratamiento sin ningún tipo de restricciones desde el primer día.**



*Sin el aporte de nuestros socios y patrocinadores esta ayuda no sería posible, y dificultaría el acceso de las personas menos favorecidas económicamente..*

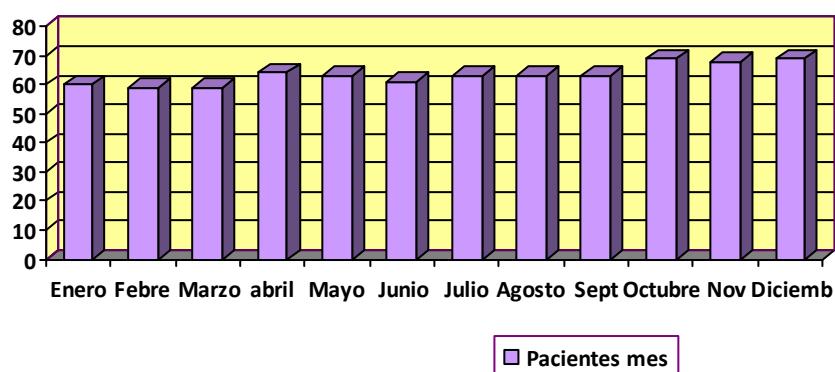
#### FONDO DE BECAS:

Las personas con dificultades económicas cuentan con la posibilidad de solicitar una beca tratamiento. Existen unos requisitos comunes a todas las administraciones públicas con las que la Junta Directiva evalúa las condiciones del solicitante.

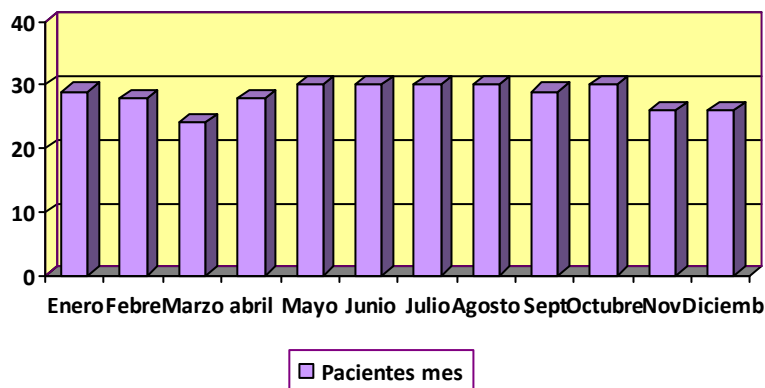
ABAC es una asociación fundada por padres, y está en nuestro espíritu y en nuestros valores, hacer que todos los pacientes reciban tratamiento.

Durante el año 2013 esta fue la progresión de pacientes atendidos por ABAC:

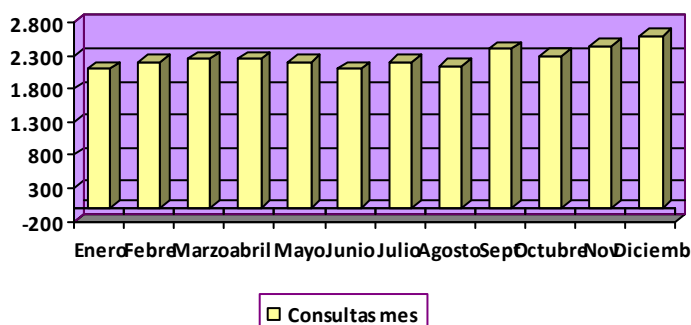
**PROGRESIÓN DE  
PACIENTES  
ABAC 2013**



**PACIENTES  
COMEDOR**



**CONSULTAS  
ABAC 2013**







## ÁREA DE INFORMACIÓN Y DIFUSIÓN

### 4. ÁREA DE INFORMACIÓN Y DIFUSIÓN

#### 4.1. SERVICIO DE INFORMACIÓN Y PRIMERA ACOGIDA

La información telefónica en nuestra sede podemos dividirla en dos subgrupos:

**Información y asesoramiento a familiares o amigos** de personas con un probable TCA que tras observar diferentes indicadores conductuales buscan apoyo y asesoramiento para poder llevar a cabo una solución eficaz al problema. Cabe destacar que la mayoría de las personas con un TCA esconden y niegan su problema, síntoma provocado por el propio trastorno “Falta de Conciencia del Problema” lo cual dificulta incluso impide en algunos casos (mayoría de edad) el inicio de un tratamiento adecuado.

**Información en primera persona**, nos encontramos con casos que tras un largo devagar de profesionales / administraciones públicas y con una clara conciencia de su trastorno acuden a nuestra Asociación tratando de buscar una solución alternativa.

## La información

Horario lunes a viernes

Sede Administrativa:

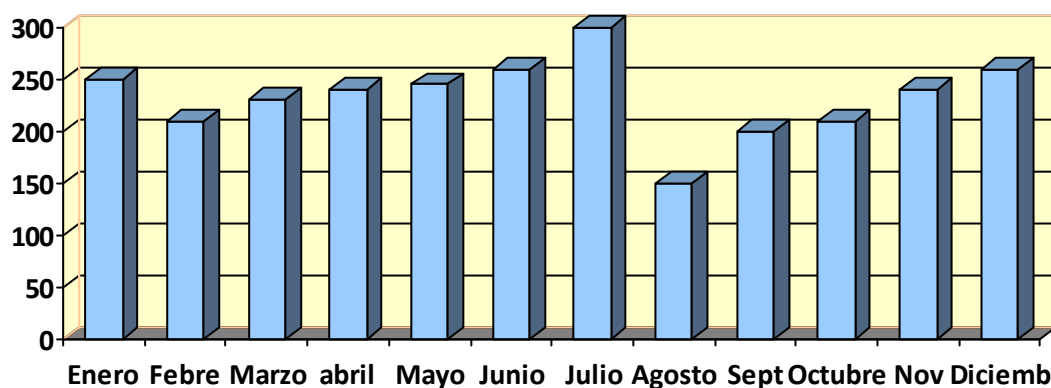
mañanas 10.00 – 13.00

tardes 16.30 – 20.30

Comedor Terapéutico:

11.30 – 19.00

## INFORMACIÓN OFRECIDA

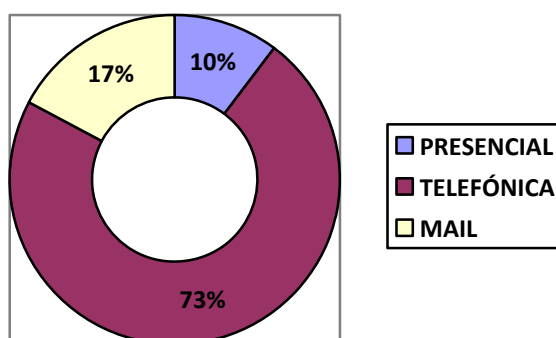


## Información personal y acogida

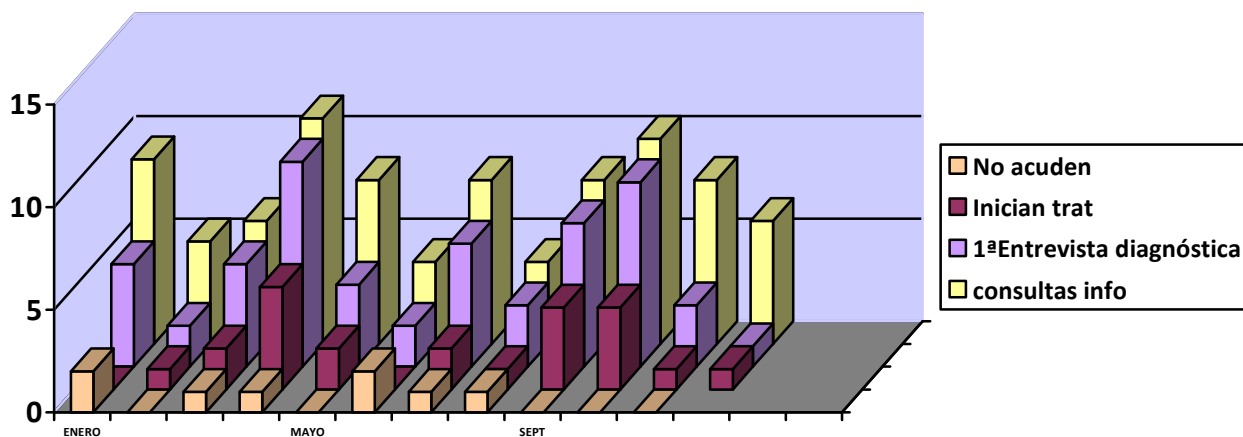
La información personalizada en nuestra sede tiene unas características vinculadas a la naturaleza de la patología. El personal cumple con una labor muy cuidada de acogida, más allá de la mera transmisión de información a los pacientes y /o familiares. Es habitual encontrarnos con familias desbordadas por un trastorno que desconocen y con el que por sí solas no pueden luchar.

Las personas que se acercan por primera vez a ABAC buscan no sólo una solución, sino que las escuchen, las comprendan y les puedan dar una vía alternativa a las hasta el momento utilizadas.

### ORIGEN DE LAS PETICIONES DE INFORMACIÓN



### PORCENTAJES DE PERSONAS INFORMADAS QUE INICIAN TRATAMIENTO



### 4.2. 1º GRIL SURFING DAY : PROGRAMA DE CONCIENCIACIÓN SOCIAL ABAC-VAZVA



Durante el primer fin de semana de Octubre nos desplazamos con nuestras voluntarias hasta el paseo de la Playa del Orzan.

Delante de la Estatua de los Surferos podía verse la enorme carpa que los chicos de la tienda de Surf VAZVA, nos montaron con esta vez un doble objetivo:

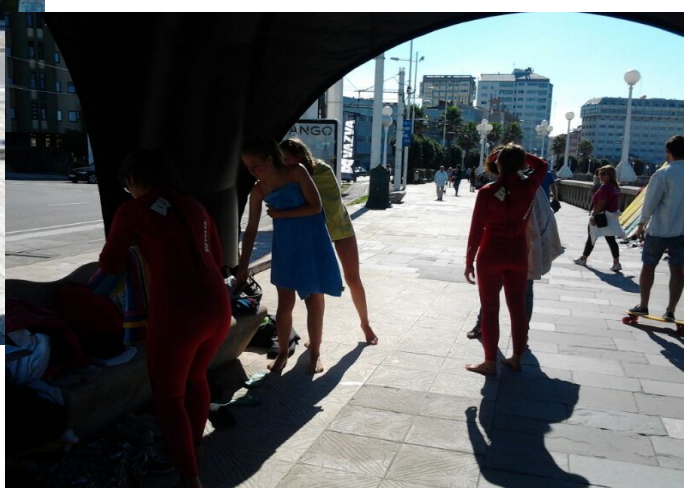
- Concienciar a los ciudadanos de lo que supone sufrir un Trastorno de la Conducta Alimentaria, informar de sus consecuencias y de algunas de las señales que deben hacer sonar la alarma.
- Ofrecer clases de Surf gratuitas para todas las mujeres, hemos de decir que los hombres también pudieron participar.

Una vez finalizada la clase de surf ofrecimos un sabroso almuerzo con el que recuperar las fuerzas perdidas durante toda la mañana.

La labor de nuestra voluntarias una vez más fue imparable, familias, deportistas, abuelos, quedaron informados de que estaba ocurriendo esa mañana en la Playa del Orzan.



Y para culminar la jornada que mejor que todo el equipo al agua para coger una última ola juntos!!



OBJETIVOS Y FINALIDAD	
<b>Objetivos Principales</b>	Concienciar a los ciudadanos de los peligros y consecuencias de sufrir un TCA Divulgar nuestra misión en la ciudad de A Coruña
<b>Objetivos Secundarios</b>	<p>Medir el grado de conocimiento de ABAC Percibir la imagen actual de ABAC entre la población Conocer la opinión sobre la Asociación y los servicios que ofrecemos Explorar el grado de conocimiento de los eventos realizados por ABAC</p> <p>Manifestar nuestro total desacuerdo con el ideal de belleza imperante en la sociedad, asociado con la delgadez extrema Concienciar de nuestro papel activo con respecto al inicio y mantenimiento de los TCA Transmitir nuestra constante lucha contra los TCA Informar a cerca de los Servicios Terapéuticos ofrecidos por ABAC Dar a conocer el carácter subsidiario del Tratamiento de TCA</p>
<b>Finalidad</b>	Ampliar el conocimiento de ABAC en la ciudad
<b>Actividades</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrega de dípticos informativos ABAC</li> <li>2. Juego conoces los TCA</li> <li>3. Clase de Surf</li> <li>4. Almuerzo conjunto</li> </ol>
<b>Temporalización</b>	1º fin de semana de Octubre
<b>Localización</b>	Playa del Orzan
<b>Recursos Humanos</b>	Voluntarios ABAC Profesores de Surf
<b>Recursos Materiales</b>	<p>Carpa Vazva Almuerzo Dípticos Mesas Chalecos ABAC Tablas de Surf Vazva Trajes Neopreno Vazva</p>

#### 4.3. CAMPAÑA ENTRE NOS, CAMPUS LA CORUÑA

ABAC ha participado junto con **La Oficina de Cooperación y Voluntariado de la Universidad de la Coruña** y **ACLAD** (Asociación Ciudadana de Lucha Contra la Droga) en la campaña "**Entre Nós**", que consto de unas mesas informativas sobre *Prevención de conductas de riesgo a través de la promoción de hábitos saludables*,

Desde el **23 hasta el 26 de Abril**, las mesas se ubicaron en los Campus de Elviña y Zapateira con información sobre Drogas, Sexualidad y Trastornos Alimentarios.

#### 4.4. CONVENIO CON EL COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE LA CORUÑA



ABAC continúa su **Convenio de Colaboración con el Colegio de Farmacéuticos** en el que junto a otras asociaciones de carácter socio sanitario, recibirán apoyo para sus campañas informativas a través de la red de farmacias de la provincia de A Coruña

## ÁREA DE PREVENCIÓN Y FORMACIÓN

### 5. ÁREA DE PREVENCIÓN Y FORMACIÓN

#### 5.1. PROGRAMA PREVENCIÓN DE TCA Y HáBITOS SALUDABLES EN EL ÁMBITO EDUCATIVO Y FAMILIAR. COLABORACIÓN CON LA CAIXA



**Obra Social**  
Fundación "la Caixa"

Este año continuamos con nuestro programa seleccionado dentro **del Programa de Ayudas a Proyectos de Iniciativas Sociales 2013** que cada año organiza **Fundación La Caixa**.

Una de las principales estrategias de ABAC es adoptar e impulsar actividades de prevención y detección de los trastornos relacionados con la alimentación.

Los Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA) son alteraciones psicológicas graves, cuya incidencia está aumentando de forma paradójica en una sociedad de opulencia pero que a la vez rinde un excesivo culto al cuerpo e impone la delgadez como ideal de éxito y de belleza.

Tanto la anorexia como la bulimia, no son sólo problemas de alimentación sino también del modo en que la persona se valora y percibe a sí misma. Es decir; estamos hablando de un severo problema de salud mental que tiene tratamiento.

Afectan de forma característica a la población femenina entre los 15 y los 18 años, pero en la actualidad se observa un aumento de su aparición entre población masculina y edades más tempranas.

En ABAC pensamos que es fundamental hacer actividades de prevención en los centros educativos dirigidas a los menores de edades comprendidas entre los 13 y 18 años.

**DESCRIPCION:** Tres módulos con diferentes contenidos que se complementan y permiten dictarse por separado

**OBJETIVO:** Prevención de los Trastornos de la Alimentación y fomento de Hábitos de Vida Saludables en la familia y el colegio.

**DESTINATARIOS:** Alumnos de Secundaria, padres, profesores y orientadores de Centros Educativos de La Coruña.

## 5.2 PROGRAMA PREVENCIÓN Y COMUNIDAD

**OBJETIVO:** Prevención de los Trastornos de la Alimentación y difusión de Hábitos Saludables.



**DESTINATARIOS:** Diferentes colectivos del ámbito local, asociaciones, fundaciones, centros cívicos.



Charlas impartidas por el equipo terapéutico en centros educativos, ayuntamientos, ongs y asociaciones bajo el título “Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria y Promoción de Hábitos Saludables”.

### 5.3. CONTINUIDAD DEL PROGRAMA MÁS SOCIAL



El pasado año 2011 ABAC fue elegida entre las diez entidades seleccionadas de toda Galicia, como una de las beneficiarias del Programa Mas Social, cuyo objetivo es promover un modelo de acción social económicamente sostenible y gracias al cual las entidades seleccionadas contamos con formación, apoyo para la realización de nuestro plan de acción, acompañamiento en su implantación y financiación para la contratación de un profesional.

Una vez más la Fundación Barrié dentro de su Programa Mas Social quiere echarnos una mano, por una parte acercándonos a una convocatoria de ayudas de la Fundación Roviralta, para el próximo 2014.

Además la fundación Barrié ha decidido seleccionar a ABAC para la implementación de la web Más Social Conecta, prototipo de web institucional para entidades del Tercer Sector, además de financiar parte de los costes de implementación



### 5.4. PROGRAMA DE FORMACIÓN EN TCA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO





Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son un problema de salud que impactan en nuestra sociedad. Son trastornos muy complicados con alta incidencia en mujeres adolescentes y niños de edad cada vez más temprana.

En general, a los profesionales les resulta difícil abordar estos problemas pues comportan serias consecuencias físicas, psicológicas y emocionales para quien lo sufre perjudicando también su desarrollo psicosocial-afectivo-educativo además de provocar alteraciones en la vida familiar y entorno social del paciente con TCA.

Estos trastornos tienen más de un origen por tanto su abordaje debe ser multidisciplinar. Es necesaria una atención sanitaria, familiar, social y educativa.

La educación debe ser una de las herramientas primordiales en la prevención de los TCA, por tanto, hay que educar en hábitos saludables, integrando la educación alimentaria en la asignatura de Educación para la Salud y preparando a los docentes para la impartición de la misma.

Creemos que es necesario fomentar actuaciones preventivas para detener el aumento en la incidencia y prevalencia de estos trastornos con nuevos recursos y programas.

## OBJETIVOS

- **Proporcionar estrategias a los docentes para una detección temprana en el aula de un posible TCA**
- **Aprender a identificar señales de alarma de un TCA**
- **Enseñar a los docentes a promover en el alumnado la formación de un juicio crítico ante las imposiciones sociales**
- **Formar a los docentes en cómo enfrentarse en el aula a un TCA**

## METODOLOGÍA

Se usará una pedagogía activa, participativa, bidireccional, partiendo de preconceptos y buscando el aprendizaje significativo. Se pretende promover el diálogo entre todos, hacer partícipes a los demás de las propias opiniones y adoptar diferentes puntos de vista.

## DIRIGIDO A

Orientadores y tutores de Centros Públicos, Concertados y Privados

## 5.5. PROGRAMA DE FORMACIÓN PRACTICA DE ALUMNOS DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA.

Convenio de colaboración establecido entre la Facultad de Psicología de la Universidad de Santiago de Compostela y ABAC los alumnos de 4º y 5º curso del Grado en Psicología de la USC podrán realizar las prácticas en nuestra asociación. Los futuros psicólogos son profesionales que quieren especializarse en el ámbito de los Trastornos de la Conducta Alimentaria.



Están en nuestro día a día durante dos meses, tanto en el Comedor como en las Terapias y demás actividades que forman parte del Tratamiento Integral y Multidisciplinar que ofrecemos en ABAC.



## ÁREA DE REINSERCIÓN SOCIAL Y EMPLEO

### 6. ÁREA DE REINSERCIÓN SOCIAL Y EMPLEO

#### 6.1 PROGRAMA DE TERAPIA OCUPACIONAL



Podemos definir la terapia ocupacional de forma sencilla como una profesión que utiliza la ocupación como medio y como fin terapéutico. Entendemos por ocupación la actividad con propósito y significado para la persona. El terapeuta ocupacional, usando los beneficios de una actividad, previene, restaura y desarrolla el estado físico, mental, sensorial y social del individuo que ha sufrido o sufre alguna disfunción.

## OBJETIVOS DE LA TERAPIA OCUPACIONAL

- Evaluar el comportamiento ocupacional de las usuarias.
- Explorar/identificar/desarrollar ocupaciones significativas.
- Evitar inactividad.
- Explorar nuevos intereses de ocio y tiempo libre.
- Identificar/compartir intereses y valores con el grupo.
- Fomentar conocimiento de las propias capacidades.
- Fomentar conocimiento de los miembros del grupo.
- Desarrollar habilidades cognitivas y perceptivas alteradas (rigidez de pensamiento, creatividad, ideas irracionales, percepción distorsionada de su eficacia e imagen corporal, resolución de problemas, etc.)
- Desarrollar destrezas emocionales deterioradas (tolerancia al fracaso y a la frustración, manejo emocional para reconocer emociones y controlarlas, autoestima, etc.)
- Mejorar habilidades sociales afectadas (empatía, asertividad, habilidades comunicativas, etc.)

**DESTINATARIOS:** Pacientes de ABAC

## ACTIVIDADES:

### Ludoterapia:

Durante este año se realizaron diferentes juegos tanto propuestos por terapia ocupacional como propuestos por las propias usuarias del centro. Entre ellos, juegos de palabras

como el password, palabra enigmática, scattergories o palabras encadenadas, juegos de expresividad con mímica o dibujo, de ingenio y estrategia como el diccionario o el rummikub, e incluso diseñar juegos que posteriormente podrían utilizar en el centro. Con este tipo de actividades se pretende desarrollar las destrezas cognitivo-perceptivas, emocionales y sociales comentadas anteriormente. Pero también proporcionar un espacio de diversión y disfrute ya que trabajando desde el placer se posibilita la expresión de necesidades y sentimientos de forma satisfactoria.

**Actividades de reflexión y autoconocimiento:** Se encuentran en este grupo actividades como realizar un collage sobre el presente, pasado y futuro, dibujar un cuerpo humano señalando valores, reflexionar acerca de las buenas y malas noticias o sobre cualidades propias y de los demás. Con este tipo de actividades se pretende que las usuarias reflexionen acerca de sus conductas, emociones y sentimientos y puedan desarrollarlos y manejarlos de forma adecuada ayudándolas a que elaboren y planifiquen metas presentes y futuras.

**Actividades sobre valores e intereses:** Se realizaron también durante este año diversas actividades sobre valores e intereses de las usuarias. Estas actividades nos sirven para que se puedan conocer mejor entre ellas, crear un clima de confianza en el grupo, compartir gustos, aficiones, etc. Se suele recurrir a las actividades de este apartado cada vez que hay una persona nueva en el grupo. La importancia de estas actividades radica también en que nuestros valores e intereses influyen de manera muy importante en las decisiones que tomamos en nuestra vida.

**Gestión de Recursos Motivacionales:** Cada vez son más los estudios en los que se contempla la necesidad de reconocer el papel activo que el estudiante desempeña a la hora de gestionar los cimientos afectivo-motivacionales de su proceso de aprendizaje.

Una “sociedad del conocimiento” como la que vivimos hoy en día, en la que los avances y los cambios se suceden a un ritmo frenético, exigen una continua formación y actualización de los aprendizajes adquiridos para dar una respuesta efectiva y satisfactoria de este complejo reto.

### **Orientación Socio- Laboral y Técnicas de Estudio.**

Este programa comienza con la finalidad de que los pacientes aprendan las técnicas de estudio, con el fin de favorecer su autonomía, tanto en el ámbito escolar como en su posible aplicación en el espacio laboral.



Este Programa está destinado a ofrecer acciones terapéuticas complementarias a través de diversos talleres que favorezcan los hábitos de vida saludable, la asertividad y el fortalecimiento emocional frente a las presiones sociales o grupales, que las hacen especialmente vulnerables.

Con una duración determinada, promueve la pertenencia a un grupo de pares basado en un estilo de vida de hábitos saludables y con un propósito común vinculado a un proyecto de trabajo: la revista cuatrimestral Cuenta Conmigo, a través del cual podrán dar rienda suelta a su creatividad, y encontrar un canal adecuado para sus emociones y sentimientos a través de diversos talleres.

## OBJETIVOS

- Aceptar la imagen corporal
- Fortalecer la autoestima
- Facilitar la autonomía personal
- Reinsertarse social y laboralmente.

**DESTINATARIOS:** Pacientes de ABAC



## 7. OTRAS ACTIVIDADES

### 7.1. ABAC MIEMBRO DE HONOR DE LA FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES CONTRA LA ANOREXIA Y LA BULIMIA



En noviembre ABAC asistió a la Asamblea General que cada año organiza la Federación.

La Federación de Asociaciones contra la Anorexia y la Bulimia



Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña

*Rompemos espejos, salvamos vidas*

nerviosa, se constituye con carácter nacional, sin perjuicio de que las Asociaciones que se federen tengan un ámbito de actuación limitado a una Autonomía, región, provincia o ciudad.

## OBJETIVOS

- Promover la existencia de soluciones socio-sanitarias y educativas adecuadas y suficientes para la prevención y tratamiento de estas enfermedades.
- Promover códigos de buenas prácticas, tanto para las asociaciones como para otros colectivos: medios de comunicación, comercio, etc.
- Sumar los esfuerzos de prevención que ya están realizando cada una de las asociaciones

## 7.2. SORTEO DE NAVIDAD ABAC

Durante el mes de Diciembre pusimos en marcha el primer Sorteo de Navidad ABAC.

Organizado con el fin de recaudar fondos para Becas de Tratamiento para personas con pocos recursos nos movimos por toda la ciudad vendiendo rifas.



## PLAN DE VOLUNTARIADO ABAC

### 8. PLAN DE VOLUNTARIADO ABAC

En el **Plan de Voluntariado de ABAC** nace como un intento de dar respuesta al compromiso asumido por la organización de fomentar la participación de la sociedad en general, y una oportunidad para canalizar los deseos de muchas







personas de poder ayudar y trabajar para prevenir y erradicar los Trastornos de la Conducta Alimentaria así como de hacer consciente a la sociedad de la necesidad de erradicar los siguientes peligros:

- 1. Ideal de belleza imperante en la sociedad asociado a la delgadez extrema.**
- 2. Hábitos alimentarios no saludables (las dietas).**
- 3. Ausencia de actividad física (sedentarismo).**
- 4. Publicidad sobre productos dietético - estéticos y dietas milagro.**
- 5. Pérdida de valores familiares y falta de comunicación entre los miembros de la familia.**

En ABAC creemos que la situación de las personas con TCA necesita de la aportación de todos para reducir las graves discriminaciones que todavía se están produciendo en la sociedad actual.

Valoramos el compromiso social, propiciando la corresponsabilidad social, el trabajo en red y la participación activa en el conocimiento y defensa de la igualdad, la no discriminación y la lucha contra los TCA.

## **OBJETIVO GENERAL**

**Contribuir a consolidar la presencia estable y duradera de las personas voluntarias en La Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña, para apoyar el cumplimiento de su misión.**

## **ÁREAS DE VOLUNTARIADO**

### **Área de atención a TCA:**

- 1.1. Apoyo Escolar a personas con TCA.
- 1.2. Apoyo a las familias de personas con TCA.
- 1.3. Apoyo en actividades realizadas para/con personas con TCA

### **Área de sensibilización y divulgación:**

- 2.1. Promoción de Hábitos Saludables.
- 2.2. Comunicación para la sensibilización de los TCA y consecuencias y peligros sociales asociados





2.3. Campañas de difusión de la labor de la Asociación.

2.4. Colaboración en revista “Cuenta Conmigo”

### **Área de gestión y organización:**

3.1. Apoyo en tareas administrativas y de gestión.

3.2. Apoyo informático.

3.3. Gestión bibliográfica y documental.

3.4. Apoyo jurídico.



# CALIDAD Y TRANSPARENCIA

## 9.CALIDAD Y TRANSPARENCIA

### 9.1. CERTIFICADO DE UTILIDAD PÚBLICA



El 4 de junio de 2009 el Ministerio del Interior, de acuerdo con el artículo 32 de la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación, mediante Orden del Ministerio del Interior, previo informe favorable de las Administraciones Públicas competentes en razón de los fines estatutarios y actividades de la asociación y en todo caso del Ministerio de Economía y Hacienda.



Asociación de Bulimia y Anorexia de La Coruña

Rompemos espejos, salvamos vidas

**Decide declarar de Utilidad Pública a ABAC**, inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior.

Denominación	CCAA	Nº Reg. CCAA
<b>Asociación Bulimia y Anorexia de La Coruña (ABAC CORUÑA)</b>	<b>Galicia</b>	<b>4418</b>

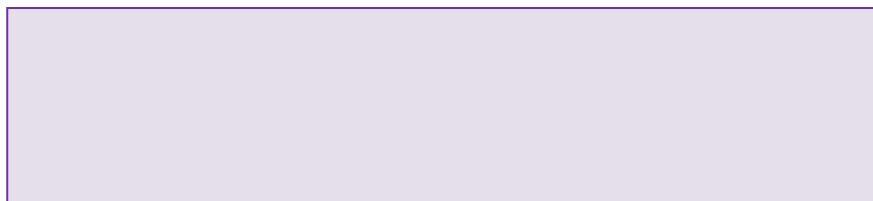
## 9.2. RENDICIÓN DE CUENTAS

### CUENTA EJERCICIO 2013

CONCEPTOS	ABAC	
	INGRESOS	GASTOS
ARRENDAMIENTOS LOCALES (Rubine 6-Canceliña 1)		<b>7.230,96</b>
PÁGINA WEB (Mantenimiento/Servidor/programa inform)		<b>1.450,79</b>
GESTORIA-ASESORÍA		<b>9.365,95</b>
PRIMAS SEGUROS – Resp. CIVIL		<b>571,40</b>
ENTIDADES BANCARIAS (Gastos y comisiones)		<b>974,56</b>
ELECTRICIDAD (Alumbrado/Calefacción)		<b>3.075,85</b>
SUMINISTRO AGUA ALCANTARILLADO		<b>366,36</b>
COMIDAS (Catering centro terapéutico)		<b>20.065,69</b>
TELÉFONO- INTERNET		<b>2.621,04</b>
COMUNIDAD PROPIETARIOS (Ascensor-alumbrado Rubine)		<b>869,92</b>
GASTOS LIMPIEZA		<b>2.942,53</b>
OTROS GASTOS (Terapia ocupacional, talleres, charlas, asesoramiento, dietas viajes y desplazamiento, transportes)		<b>14.697,05</b>



CUOTA FEDERACION		310,00
MATERIAL OFICINA		1.260,67
OTROS TRIBUTOS		3.576,51
SALARIOS		106.153,08
SEGUROS SOCIALES		29.637,58
AMORTIZACIÓN INMOVILIZADO MATERIAL		2.932,36
CUOTAS AFILIADOS/SOCIOS Y CONSULTAS	171.342,00	
ORGANISMOS PÚBLICOS (Subvenciones-convenios)	25.839,95	
PATROCINADORES Y COLABORADORES	18.483,22	
Otros ingresos (Conferencias, Federación, Bonificaciones SS, Rifas )	5.815,78	
REFORMA NUEVO LOCAL – MOBILIARIO - EQUIPAMIENTO		163.073,95
REMANENTE / RESERVAS EJERCICIOS ANTERIORES	163.073,95	
SUMA	384.554,90	371.176,25
<b>TOTAL</b>	<b>13.378,65</b>	





## MEDIOS DE COMUNICACIÓN

### 10. MEDIOS DE COMUNICACIÓN

**Enero**, artículo, ABAC entrega su primera cesta del Sorteo de Navidad 2012, **La Voz de Galicia**.

**Marzo**, Reportaje de ABAC, necesidad de fondos para atender la demanda. **La Opinión**.

**Mayo**, entrevista, Marina Tallón: El comedor terapéutico desbordado por la demanda, **La Voz de Galicia**.

**Junio**, llamamiento en **Boletín Universitario** para participar en acciones de voluntariado ABAC.

**Julio**, artículo, La asociación de anorexia busca 100.000€ para su nueva sede, en **La Voz de Galicia**.



Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña

*Rompemos espejos, salvamos vidas*

**Agosto**, entrevista, Anorexia y Bulimia, entrevista con la psicóloga Mariana Pla Roso, **blog Escolarizando**.

### **Septiembre**,

declaraciones de María Blanco y María Ferreiro, Psicóloga y Directora, **EFE**, Fashion Week, Modelos entre la normalidad y la desnutrición.

**Octubre**, Cuenta Conmigo, artículo de Mariana Pla, Responsable del Equipo Terapéutico de ABAC, **Cuenta Conmigo**, La batalla continua: "en busca de la homologación de tallas de cuerpos reales.

**Octubre**, reportaje sobre la Campaña de Concienciación Social Espejos para ver, **La Voz de Galicia**.

**Octubre**, mención en Telexornal de la Campaña de Concienciación Social Espejos para ver, **Televisión de Galicia**.

**Noviembre**, entrevista a María Ferreiro, Directora en **Radio Prometea**, ABAC Tratamiento y servicios ofrecidos por la asociación.

**Diciembre**, Reportaje en **La Voz de Galicia** sobre el Comedor Terapéutico

**Diciembre**, Nota de prensa: ABAC busca fondos para habilitar el nuevo local concedido por el concello de A Coruña



**“Rompeamos espejos, salvamos vidas**