

# *PLAN DE ACTIVIDADES 2026*

ASEMCAN trabaja para promover acciones e información destinadas a mejorar la calidad y esperanza de vida de las personas afectadas por enfermedades neuromusculares, así como la de sus familias y su entorno social.

Aunque alcanzar plenamente todos los objetivos que permitan paliar las múltiples necesidades de este colectivo no es tarea sencilla, en los últimos años se ha producido un avance significativo que deseamos consolidar en 2026, al tiempo que seguimos reivindicando aquellos recursos y derechos aún pendientes.

Para el año 2026, ASEM CAN desarrollará las siguientes líneas de actuación:

- Servicio de Atención Social
- Servicio De Fisioterapia a Domicilio.
- Servicio de Psicoterapia.
- Grupos de Ayuda Mutua para afectados y familiares.
- Talleres de Autoestima y Autoconcepto para afectados y cuidadores principales.
- Programa VAVI (Vida Autónoma, Vida Independiente)
- Organización de encuentros entre asociados.
- Promover participación infantil y adolescente.
- Promover campañas de difusión de la entidad.
- Promover campañas de sensibilización para con las enfermedades neuromusculares.
- Participación en diferentes campañas, comisiones y proyectos, juntas, asambleas, etc. organizada por COCEMFE-Cantabria y Federación ASEM.
- Organizar el XXI Campeonato De Ajedrez ASEM CAN.
- Organizar la VIII SAN SILVESTRE SOLIDARIA DE EL ASTILLERO a favor de ASEM CAN.

## ❖ TRABAJO SOCIAL

El Servicio de Trabajo Social constituye la puerta de entrada a la asociación y a todos sus recursos. Su finalidad es ofrecer una atención integral desde un enfoque biopsicosocial, atendiendo las necesidades físicas, psicológicas y sociales de las personas afectadas y sus familias.

Este servicio proporciona:

- Información y orientación sobre recursos sanitarios y sociales.
- Elaboración de diagnósticos sociales individualizados.
- Gestión y tramitación de recursos del Sistema Público de Servicios Sociales.
- Derivación a los diferentes servicios de Asemcan.
- Detección de necesidades del colectivo.
- Asesoramiento a centros educativos y profesionales.
- Consolidación de AEMSCAN como entidad de referencia en Cantabria.

### Objetivo general

Mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedades neuromusculares y sus familias.

### Objetivos específicos

- Acoger y atender demandas directas.
- Realizar estudios sociales individualizados.
- Facilitar el acceso a recursos públicos y privados.
- Detectar necesidades emergentes.
- Fomentar redes de apoyo entre iguales.
- Diseñar programas adaptados a las necesidades del colectivo.

Este servicio será llevado a cabo en este 2026 gracias a la subvención otorgada por el Gobierno de Cantabria en la subvención de IRPF, así como a la subvención concedida por la Fundación Obra Social la Caixa.

❖ **SERVICIO DE FISIOTERAPIA A DOMICILIO**

Para el año 2026 pretendemos mantener este servicio gracias a la Subvención Nominativa del Gobierno de Cantabria, así como las subvenciones otorgadas por el Ayuntamiento de Santander y de la Fundación Obra Social la Caixa.

Las enfermedades neuromusculares, a día de hoy, no tienen curación posible. No existe tratamiento curativo para estas enfermedades degenerativas que provocan la pérdida progresiva de la fuerza muscular. El agarrotamiento de los músculos, además de causar dolor por la inmovilidad, llega a dificultar seriamente el proceso respiratorio. Además, hay que tener en cuenta, que los beneficios de la fisioterapia de mantenimiento y respiratoria están reconocidos y aceptados plenamente por la ciencia médica. Los especialistas prescriben siempre fisioterapia (al menos, dos sesiones por semana) para mantener la funcionalidad muscular el máximo tiempo posible y mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

Dado que la movilidad de estos enfermos es prácticamente inexistente o muy limitada, en la mayoría de los casos necesitan la fisioterapia para mantenerse en el mejor estado posible y evitar contracturas, dolores posturales, malformaciones, etc.

Cabe destacar que la fisioterapia es, en estos pacientes, un tratamiento que se ha de efectuar de manera continuada ya que, dado que es una enfermedad progresiva, requiere un control estricto de su evolución desde el punto de vista de la rehabilitación con la finalidad de retardar las complicaciones derivadas de su progresión, pues esta característica produce una pérdida progresiva de fuerza que incapacita al paciente

tanto por la debilidad muscular como por las deformaciones y contracturas que se derivan. Esto quiere decir que un enfermo neuromuscular necesita sesiones continuadas de rehabilitación realizadas por un fisioterapeuta.

#### **OBJETIVOS:**

- Mejorar / mantener / retardar la pérdida de fuerza muscular.
- Evitar / reducir contracturas y deformaciones.
- Promover / estimular / prolongar la deambulación.
- Mantener / mejorar la función respiratoria.
- Estimular la independencia y las funciones físicas.
- Promover la educación padres-niño.
- Mejorar la calidad de vida social, fomentando una plena participación en actividades de esparcimiento.

Las enfermedades neuromusculares siguen un patrón predecible y conocido de progresión o regresión y las varias etapas o fases de la enfermedad pueden ser anticipadas de forma que se puede planear la conducta a seguir. Sin embargo, debemos recordar que las diferencias individuales en el curso de la enfermedad, pueden ser grandes; cada paciente es un caso individual y para planificar su tratamiento se debe tener en consideración lo siguiente: La debilidad muscular, la presencia de contracturas, la eficacia y comodidad de aparatos, férulas o corsés indicados, el grado de progresión, la motivación para llevar a cabo todo tipo de actividades, la aceptación de la incapacidad y sus consecuencias psicosociales. Hay que tener en cuenta, que la fisioterapia retrasa las contracturas, pero no siempre las previene. Debe adaptarse constantemente al estado evolutivo de la enfermedad, evitando siempre desencadenar fatiga, ya que agrava el proceso evolutivo, por ello se deben establecer pausas de descanso durante las sesiones, contraindicándose la cinesiterapia resistida y teniendo especial precaución con la cinesiterapia activa. El ejercicio físico excesivo puede acelerar el proceso de degeneración de las fibras musculares, siendo preferible la movilización activa en el agua o mediante suspensiones.

## Criterios de inclusión

- Diagnóstico de enfermedad neuromuscular.
- Prescripción médica.
- Pertener a ASEMCAN.
- Compromiso de participación activa.

El Servicio de Fisioterapia será evaluado continuamente por diferentes sistemas. La duración en el tiempo, es decir, su mantenimiento, será indicativo de que funciona. El cumplimiento de los objetivos se evaluará en función del grado de satisfacción de la persona, la adquisición de nuevas habilidades, la mejora en la calidad de vida, el aumento de la adhesión a los tratamientos, la mejora de la comunicación en todos los contextos, el incremento en las prácticas preventivas, etc.

### ❖ PSICOTERAPIA A LAS PERSONAS CON E.N.M Y SUS FAMILIAS

Para desarrollar este servicio contaremos con la subvención de Fundación Once, así como la subvención nominativa del Gobierno de Cantabria (ICASS) y de la Fundación Obra Social la Caixa.

La aparición de una enfermedad neuromuscular conlleva fuertes cambios emocionales desde la comunicación del diagnóstico. Para lidiar con las consecuencias de la enfermedad en el día a día y conseguir, poco a poco, un nuevo equilibrio vital, es necesario movilizar los recursos personales y, muy a menudo, buscar apoyo alrededor de uno mismo: en la familia, en los amigos, en asociaciones, etc. Recurrir a un psicólogo es otra forma de apoyo. La terapia psicológica ofrece un lugar en el que descargar el sufrimiento, las emociones y las dudas y esperanzas, un lugar en el que se escucha y se comprende a los enfermos. El psicólogo es un profesional de la escucha que ofrece un espacio que acoge a la persona, a su sufrimiento y a sus preguntas.

Al no estar implicado a nivel personal (no hay lazos afectivos, familiares ni es el cuidador, etc.), la escucha que ofrece es diferente a la de los seres queridos. Es

importante destacar que el profesional en este ámbito no emite juicios de valor sobre lo que los usuarios dicen, algo muy importante para los afectados.

Tanto para la persona con una enfermedad neuromuscular como para su entorno, existen numerosas situaciones de estrés. Algunas están relacionadas con la propia enfermedad, con momentos delicados derivados de su evolución, con la organización diaria impuesta por el cuidado, etc. La enfermedad neuromuscular obliga a replantearse el modo de vida, a tomar decisiones que pueden ser difíciles en muchas áreas (seguimiento médico y cuidado, acondicionamiento del hogar, escolarización, etc.) Las personas afectadas también pueden tener la impresión de no saber cómo actuar o de verse desbordadas frente al cúmulo de dificultades, lo que puede provocar una gran angustia. Con este tipo de terapia psicológica a domicilio, el profesional se desplaza hasta el hogar del paciente para realizar la terapia correspondiente en el entorno de éste.

Al tratarse de enfermedades crónicas y degenerativas genera en los usuarios una gran incapacidad a la hora de poder desplazarse hasta una consulta donde poder obtener el servicio, por ello de la importancia de fomentar este servicio en la entidad para los afectados por enfermedad neuromuscular, para ofrecer una mayor calidad de vida en este colectivo. Además, el hecho de encontrarse en un entorno conocido aporta al paciente un confort y una confianza que puede contribuir en gran medida a la eficacia de su tratamiento. Ahí, reside la gran importancia de la existencia del servicio de psicólogos a domicilio.

#### **Beneficios de la psicoterapia a domicilio:**

- Para el psicólogo, intervenir directamente en el domicilio conlleva obtener una gran cantidad de información y, además, mucho más objetiva de la que obtendría en consulta y para su utilización a posterior de la elaboración de los planes de actuación individualizados.
- Para la persona demandante y su familia, el acercamiento a la terapia resulta más cálido y cercano, al estar en un entorno conocido y elegido por ellos mismos. A su

vez, para estas personas que se encuentran muchas de ellas con grandes dificultades de movilidad debido a su patología y al momento de su evolución, supone la obtención del servicio en igualdad de condiciones de aquellas personas que si cuentan con la autonomía para poder acudir a consulta.

### Objetivos Generales

1. Proporcionar apoyo emocional y psicológico a personas con enfermedades neuromusculares y a sus familias.
2. Facilitar la aceptación de la enfermedad y la adaptación a los cambios vitales que ésta conlleva.
3. Mejorar la calidad de vida y el bienestar psicosocial del colectivo atendido.

### Objetivos Específicos

1. Ofrecer un espacio seguro de expresión donde la persona pueda compartir emociones, dudas y preocupaciones sin juicios de valor.
2. Reorganizar y equilibrar los sentimientos y emociones alteradas por el diagnóstico y la evolución de la enfermedad.
3. Brindar estrategias de afrontamiento frente a situaciones de estrés derivadas de la enfermedad y del cuidado familiar.
4. Favorecer la comunicación y la cohesión emocional dentro del núcleo familiar.
5. Contribuir a la autonomía psicológica y a la capacidad de toma de decisiones del paciente y de sus familiares.
6. Potenciar la resiliencia, autoestima y confianza en sí mismos de los usuarios.

### ❖ GRUPOS DE AYUDA MUTUA

A lo largo de este año 2026 se continuará con el servicio de ayuda mutua de los grupos, subvencionado por el Ayuntamiento de Santander, la Fundación Once y de la Fundación Obra Social la Caixa.

Contar con un espacio de estas características nos parece realmente importante sobre todo allí donde no abundan los espacios sociales en los que podamos acudir para la obtención de apoyo, orientación y/o contactos interpersonales.

Por todo ello se mantiene el Grupo de Ayuda Mutua ASEM CAN creado el año 2.004, formado por personas que tienen un problema común y en el que, a base de compartir, de empatía, de identificación, de confrontarse y mirarse en el espejo de otras personas, cada uno de sus miembros tiene la posibilidad de aprender a conocerse y de esta forma mejorar su situación psicológica y social.

El grupo permite a la persona y a su familia aclarar un problema específico, ayudar a elaborar un proyecto de vida, reflexionar sobre la función de la familia, ser aconsejado en relación con la vida de la pareja, recibir consejos sobre educación y afrontar la aceptación de la enfermedad. El psicoterapeuta apoyará a la persona en el proceso de aceptación de la enfermedad, ayudando a reorganizar los sentimientos que se han descolocado y a recuperar el equilibrio emocional. Además, este profesional ofrece espacios para expresar y superar los sentimientos adversos hacia su proceso vital. El grupo escucha, reconforta y consuela, ofreciendo un espacio de aceptación incondicional y empatía, donde la persona puede madurar sus sentimientos y hacerlos tan suyos como sus problemas, consiguiendo no dejar la realidad a un lado y aceptar la situación.

#### **Objetivos generales:**

- Proporcionar mayor bienestar a todas las personas que padecen una enfermedad neuromuscular y de sus familias.
- Fomentar la integración familiar y social de los/as enfermos/as.
- Favorecer el proceso de adaptación a las diferentes situaciones generadas por los diagnósticos relacionados con la enfermedad.

#### **Objetivos específicos:**

- Mejorar el equilibrio emocional, la cohesión interna y la fortaleza de la persona.

- Potenciar en la persona la búsqueda de sus propios recursos para su mejora emocional.
- Mejorar la autoestima de la persona afectada por enfermedad neuromuscular.

#### ❖ **Talleres de Autoestima y Autoconcepto**

Estos talleres están dirigidos tanto a personas afectadas por enfermedades neuromusculares como a sus cuidadores principales, con el fin de fortalecer la autoestima, mejorar la percepción personal y favorecer el desarrollo de un autoconcepto positivo. Se plantean como espacios participativos donde se trabajan habilidades emocionales, sociales y de afrontamiento.

#### **Objetivos Generales**

1. Mejorar la autoestima y el autoconcepto de las personas con enfermedades neuromusculares y de sus cuidadores principales.
2. Fomentar el bienestar emocional y psicológico de los participantes.
3. Facilitar la integración social y familiar mediante el desarrollo de habilidades personales y de comunicación.

#### **Objetivos Específicos**

1. Proporcionar estrategias para reconocer y potenciar las fortalezas personales.
2. Trabajar la aceptación de la enfermedad y la adaptación a los cambios que conlleva.
3. Favorecer la expresión emocional y la gestión de sentimientos negativos como la frustración o la ansiedad.
4. Mejorar la relación con el entorno familiar y social, promoviendo la empatía y la comprensión mutua.
5. Potenciar la autonomía emocional y la capacidad de afrontamiento de los desafíos diarios.

❖ **V.A.V.I. (Vida Autónoma, Vida Independiente)**

Para el año 2026 mantendremos este servicio.

Este servicio va dirigido a personas con una enfermedad neuromuscular que, en un momento del desarrollo de su enfermedad, necesitan del apoyo y ayuda de una persona para poder realizar las actividades que desean. Se trabaja para que las personas afectadas sean más independientes e indirectamente, se realice un apoyo a la familia. Con este proyecto se quiere potenciar que la persona afectada sea libre para poder decidir lo que desea hacer con su vida y potenciar aquellas habilidades y/o recursos que lo permitan.

**Objetivos generales:**

- Promover la autonomía e independencia de las personas afectadas por una enfermedad neuromuscular con el fin de conseguir un pleno desarrollo personal.

**Objetivos específicos**

- Potenciar la autonomía y la integración en el medio habitual de las personas usuarias de la prestación, estimulando la adquisición de competencias personales.
- Apoyar la organización familiar evitando situaciones de crisis, sin suplir en ningún caso la responsabilidad de la misma.
- Favorecer la mejora de las condiciones de vida de las personas afectadas por una enfermedad neuromuscular con una limitación en su autonomía personal.
- Prevenir situaciones de deterioro personal y social.
- Posibilitar la interacción de la persona en el entorno habitual de convivencia.

## ❖ XXI CAMPEONATO DE AJEDREZ ASEM CAN

Se pretende celebrar el XXI campeonato de Ajedrez.

El gran éxito conseguido con el Campeonato celebrado en años anteriores hace que nos volquemos en la continuación de este deporte. Trataremos de aumentar la participación y la repercusión. La experiencia ha demostrado que es el medio, en gran parte, el que determina el efecto de una deficiencia o discapacidad sobre la vida diaria de una persona. El individuo se ve abocado a la minusvalía cuando se le niegan las oportunidades de que dispone la comunidad, las cuales son necesarias para los aspectos fundamentales de la vida, destacando en este caso la participación en actividades deportivas y culturales.

El principio de igualdad de derechos entre personas con y sin discapacidad significa que las necesidades de todo individuo son de la misma importancia, que estas necesidades deben constituir la base de la planificación social y que todos los recursos deben emplearse de tal manera que garanticen una oportunidad igual de participación a cada individuo. Entendiendo todo lo anterior como cierto, y siendo de sobra conocidas por todas las limitaciones que tanto en el ocio, deporte y vida laboral soportan las personas con discapacidad pretendemos paliar esta deficiencia con la organización de este **21º**.

### **CAMPEONATO DE AJEDREZ ASEM CAN.**

El objetivo primordial de este Campeonato es el de crear un espacio donde todas las personas con discapacidad puedan disfrutar de los beneficios que el deporte y el ocio proporcionan. Y todo ello con el fin de:

- Conseguir interrelación social.
- Normalizar relación con el entorno social.
- Fomentar la autonomía personal.
- Conseguir la adquisición de nuevas habilidades.
- Desarrollar la autoestima personal.
- Trabajar el desarrollo integral de la personalidad.

Y en consecuencia producir LA INTEGRACIÓN SOCIAL.

Este **21º CAMPEONATO DE AJEDREZ ASEM CAN** está dirigido a todas aquellas personas que lo deseen.

Se jugará en los locales cedidos a tal fin por el Ayuntamiento de Liendo, ubicados en la Sala polivalente de este municipio. El sistema de juego se determinará en orden a la participación, siendo con toda probabilidad el sistema Suizo.

- El ritmo de juego será de 25 minutos de juego a finish.
- Los desempates serán los propios de la modalidad de juego.
- Los emparejamientos podrán ser realizados con un programa informático.
- No se admitirán reclamaciones salvo que sean por la introducción de resultados erróneos.

La participación en el torneo supone la aceptación de las bases. Las partidas se jugarán en fecha a determinar.

#### ❖ **VIII SAN SILVESTRE SOLIDARIA DE EL ASTILLERO A FAVOR DE ASEM CAN**

El Club deportivo Guaramako, en colaboración la Concejalía de Deporte del Ayuntamiento de El Astillero, organiza la San Silvestre Solidaria Ayuntamiento de El Astillero y en beneficio de la Asociación Cántabra de Enfermedades Neuromusculares (ASEMCAN). Esta carrera se encuentra avalada por la Federación Cántabra de Atletismo (quien proporcionará los jueces, seguros, etc.)

Se trata de un anillo por el casco urbano de El Astillero, un recorrido 1.440m (por vuelta) que consta de 3 vueltas para las categorías masculinas y femeninas desde 14 años en adelante. Una vez finalizada la carrera de adultos tiene lugar la de benjamines, alevines e infantiles (890m) y los últimos los pitufos que realizan un recorrido de 200 a 400m.

El objetivo de esta carrera es ayudar a las familias con niños que padecen enfermedades neuromusculares, dado que el gasto que supone la atención a los mismos es un esfuerzo añadido a la economía familiar. Aunque bajo ese nombre se agrupan dolencias distintas y en ocasiones casi únicas y propias de cada paciente, de ahí también la calificación de "raras", tienen en común su origen genético, generalmente hereditario, y el deterioro progresivo de los músculos o de los nervios destinados a ellos, lo que supone que las personas con estas enfermedades dependan de la ayuda de otros para su día a día.

Al ser consideradas crónicas, es decir, que persisten a lo largo del tiempo, sus efectos determinan la vida diaria no solo de aquellos que las padecen sino de su entorno más cercano. De ahí la necesidad de dotar de más recursos tanto económicos como asistenciales a las familias que conviven con una enfermedad de este tipo.

Con esta actividad obtenemos recursos económicos para seguir ofreciendo los servicios de la entidad a todos los socios y a sus familias.

❖ **OTRAS ACTIVIDADES A REALIZAR EN 2026:**

- Organización de encuentros entre asociados.
- Participación infantil y adolescente.
- Campañas de difusión de la entidad.
- Campañas de sensibilización para con las enfermedades neuromusculares. Día de las Enfermedades Neuromusculares.
- Participación en diferentes campañas, comisiones y proyectos, juntas, asambleas, etc. organizada por COCEMFE-Cantabria y Federación ASEM.

Fdo.: Gisela Saiz Burgaleta

Presidenta ASEMCAN

  
Asociación Cantabra de Enfermedades Neuromusculares  
C/ Cardenal Herrera Oria, 43 Int. 39011  
Santander (Cantabria)  
Teléfono: 942 320 579