

# EXPAUMI MENSAJEROS DE SALUD



## DOSSIER

**EXPAUMI** (Asociación de Expacientes de la Unidad de Medicina Intensiva)  
Sede Social: C/ Virgen de la Candelaria s/n,  
Centro Social Rafael González Luna (Barriada de Carranque), 29007, Málaga.  
Teléfonos 952303122 - 647859378 - 647859373  
[www.expaumi.org](http://www.expaumi.org)

# EXPAUMI MENSAJEROS DE SALUD

## **BREVE HISTORIA DE EXPAUMI**

EXPAUMI es una Asociación creada por enfermos que anteriormente estuvieron ingresados en la Unidad de Medicina Intensiva del Hospital Universitario Virgen de la Victoria de Málaga.

Su fundación se remonta al mes de Noviembre de 1996. Su objetivo primordial en relación al paciente es ayudar a los enfermos ingresados en la U.M.I. de este Hospital, así como a sus familiares, ofreciendo ayuda tanto en el aspecto psicológico y emocional, como en el socioeconómico.

Esta ayuda se articula a partir de un Programa de Visitas llevadas a cabo por expacientes-voluntarios (con el apoyo técnico del personal de la propia U.M.I. y de la Trabajadora Social y del Psicólogo de la Asociación)

# EXPAUMI MENSAJEROS DE SALUD

EXPAUMI, Asociación sin ánimo de lucro, está dotada de Personalidad Jurídica. Entre sus objetivos figuran los siguientes:

- Promover un foro de información sobre los motivos de ingreso en Cuidados Intensivos, a fin de prevenirlos y lograr la recuperación física y psíquica del afectado.
- Desarrollar, con carácter periódico, reuniones de enfermos de patología afín, con objeto de conocer los problemas de tipo psicosocial y laboral que hayan surgido o agudizado a causa de la enfermedad.
- Establecer contactos permanentes con diversos profesionales sanitarios a fin de prestar y recibir ayuda precisa en apoyo de los intereses de todos los asociados.
- Impulsar iniciativas que den a conocer a los familiares y población en general la problemática de los pacientes ingresados en Cuidados Intensivos.

# EXPAUMI MENSAJEROS DE SALUD

Para llevar a cabo dichos fines, la Asociación ha desarrollado a lo largo de estos casi diez años las siguientes actividades:

Reuniones semanales para informar sobre novedades de interés para la Asociación.

Reunión semanal del grupo de expacientes visitantes, donde se tratan distintos aspectos relacionados con las visitas realizadas.

Estos visitantes han sido formados a través de cursos asistenciales impartidos por profesionales del Hospital y referidos a salud, factores de riesgo cardiovasculares, estilo de vida saludable, disponibilidad de recursos sociales por las instituciones públicas y en habilidades de comunicación con los pacientes.

Estos visitantes han realizado más de 4500 visitas a pacientes ingresados en la U.M.I. y a posteriori en Planta. Además, han atendido a más de 8000 familiares con el objeto de valorar necesidades psicosociales y ofertarles los servicios de la Asociación.

Esta actividad ha sido un esfuerzo importante para HUMANIZAR la actividad asistencial de la U.M.I.

Con esta experiencia de voluntariado se ha desarrollado un proyecto del Fondo de Investigación Sanitaria del Ministerio de Sanidad, Instituto Carlos III, de Calidad Asistencial, con la participación de la Asociación, donde se investigó el nivel de C.A. recibida por el paciente y su familia.

# EXTRAU MENSAJEROS DE SALUD

Cursos mensuales de Reanimación Cardiopulmonar (R.C.P.) Básica de pacientes de Riesgo Vital. La finalidad de estos Cursos es la de instruir a la población de cuales serían las actuaciones a realizar en caso de emergencia sanitaria en el tiempo de espera de un servicio sanitario especializado.

En colaboración con la Empresa Pública de Emergencias Sanitarias (EPES) se han realizado más de 2000 tramitaciones de Tarjetas de Corazón del 061 (Listado preferente del 061 ante nuevas llamadas de los usuarios).

Desde hace seis años se lleva a cabo un Programa de Deshábito al Tabaco por el psicólogo de la Asociación como ayuda a pacientes fumadores y a su familia.

Se está realizando un Programa de Relajación y Terapia Emocional a pacientes con secuelas psicológicas tras su ingreso en la U.M.I. dirigido por el psicólogo de la Asociación.

# EXPAUMI MENSAJEROS DE SALUD

En el año 2002 se realizó un Estudio de Calidad de Vida de los pacientes de la U.M.I., a cargo de la trabajadora social, antes de su ingreso en la Unidad y un seguimiento al año, con el objeto de potenciar áreas de Soporte Social y favorecer tramitación de invalideces y asesoramiento en otros problemas sociales.

Cada seis meses se vienen organizando mesas redondas con temas de interés para el expaciente y su familia, donde han participado profesionales de distintos ámbitos y representantes de Instituciones Sociales y Sanitarias.

Se han editado dieciseis números de la “Revista de la Asociación de Expacientes de Medicina Intensiva”, donde se han recogido los contenidos de dichos foros de debate junto a información de las actividades de la Asociación.

Se han diseñado distintos carteles murales diseñados para ocasiones de actividades organizadas por la Asociación, así como distintos folletos informativos dirigidos a los enfermos que ingresan y/o sus familiares.

Se ha organizado un Ciclo de Charlas de Salud de periodicidad mensual sobre distintos temas de interés.

# EXPAUMI MENSAJEROS DE SALUD

Desde 2003 EXPAUMI, con la colaboración de la Sociedad Andaluza de Medicina Intensiva, Crítica y Unidades Coronarias (SAMIUC) y la Sociedad Andaluza de Medicina de Familia y Comunitaria (SAMFYC) y el Excmo. Ayuntamiento de Málaga, desarrolla unos Talleres para el aprendizaje de las Técnicas de Soporte Vital Básico en los diez Distritos de la capital malagueña.

Estos Talleres están realizados dentro del marco del Plan Nacional de Resucitación Cardiopulmonar de la Sociedad de Medicina Intensiva, Crítica y Unidades Coronarias (SEMICYUC) y son impartidos por instructores acreditados por dicho Plan.

Esta misma experiencia se ha extendido al ámbito provincial, comenzando por la localidad de Alhaurín de la Torre en colaboración con la Concejalía de Sanidad de su Ayuntamiento.

Desde 2003, con la colaboración del Excmo. Ayuntamiento de Málaga, y las Sociedades Científicas SAMFYC y SAMIUC y la Fundación Luis Portero García, se han realizado unas Jornadas de Divulgación en Playas Malagueñas de Soporte Vital Básico y Actividades Preventivas en Salud.

# EXPAUMI MENSAJEROS DE SALUD

En abril de 2005 se realizó el primer viaje “MENSAJEROS DE SALUD”, en el cual se visitaron las U.M.I. de siete Hospitales andaluces con la intención de difundir la experiencia de EXPAUMI en nuestra Comunidad Autónoma.

En enero de 2006, por iniciativa de EXPAUMI se constituyó la Plataforma Andaluza Sociosanitaria (PAS), que engloba a nuestra Asociación, a la Fundación Luis Portero García y a las Sociedades Científicas SAMFYC y SAMIUC. Esta Plataforma tiene por objetivo combinar los esfuerzos de profesionales y usuarios del Sistema Sanitario Andaluz.

## PREMIOS Y MENCIONES RECIBIDAS POR EXPAUMI

La labor de EXPAUMI ha sido reconocida por las Instituciones Públicas Autonómicas y Locales, en diversas apariciones públicas ante los medios de comunicación, a través de representantes como D. José Luis Marcos Medina (a la sazón Delegado de Salud de la Junta de Andalucía en Málaga).

La Junta de Andalucía, que en febrero de 2002 otorgó a EXPAUMI una Distinción en “reconocimiento a su labor humanitaria, desinteresada y solidaria”.

El Excmo. Ayuntamiento de Málaga, que en diciembre de 2005 galardonó a EXPAUMI con el Premio Málaga Voluntaria.

Asimismo EXPAUMI ha organizado distintas Conferencias de Prensa para difundir su actividad en los medios de comunicación. Se cita la presentación de la mencionada Plataforma realizada en la Sede de la Asociación de la Prensa en Málaga el pasado 11 de enero de 2006.

## MEMORIA DESCRIPTIVA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS PROYECTOS LLEVADOS A CABO POR EXPAUMI EN EL AÑO 2010.

Los distintos proyectos que EXPAUMI ha llevado a cabo a lo largo del año han sido:

### **SERVICIO DE ATENCIÓN SOCIAL A ENFERMOS CRÓNICOS.**

El proyecto tiene como objetivos:

-GENERAL:

Ofrecer atención social a expacientes de la Unidad de Medicina Intensiva, favoreciendo su inserción social tras el alta hospitalaria.

-ESPECÍFICO:

- Prestar atención social a expacientes con necesidades o problemas sociales.
- Establecer protocolo de derivación hacia recursos sociales adecuados, para la resolución de problemas sociales detectados o demandados.

Las actividades que se llevan a cabo en este proyecto son, entre otras:

- Resolución de necesidades sociales de tipo individual.
- Información sobre recursos sociales (públicos y privados) y prestaciones sociales.
- Información y tramitación sobre pensiones
- Información sobre el servicio de teleasistencia.
- Seguimiento de pacientes tras el alta hospitalaria.
- Información y tramitación sobre el programa Tarjeta Corazón.
- Información sobre apoyo emocional y ayuda psicológica.
- ...

Este proyecto se lleva a cabo a lo largo del año, tanto en el Hospital como en la sede de la Asociación.

Tanto el Área Social y la Psicológica de la Asociación como el Personal Sanitario de la UMI, son los encargados de llevar a cabo este proyecto.

### **DESHÁBITO AL TABACO PARA EXPACIENTES.**

El proyecto “Deshábito al Tabaco para Expacientes” tiene como objetivos:

-GENERAL:

Apoyar el proceso de rehabilitación cardíaca de los pacientes ingresados por un síndrome coronario agudo.

-ESPECÍFICO:

- Detectar los pacientes ingresados en la UMI por descompensación aguda de su patología crónica.
- Garantizar la mejora obtenida en el bienestar integral del paciente.

#### **1. Destinatarios.**

La población a la que va dirigido el proyecto son grupos formados por 40 a 45 personas, entre familiares y pacientes ingresados en la Unidad de Medicina Intensiva del Hospital Clínico Universitario, con edades comprendidas entre los 20 y los 75 años.

#### **2. Actividades.**

Talleres de seis sesiones a expacientes fumadores y a sus familiares de 90 minutos de duración con participación activa de los mismos con el soporte profesional.

# EXPAUMI MENSAJEROS DE SALUD

## **APOYO AL DUELO Y AL PACIENTE TERMINAL.**

Los objetivos que se han llevado a cabo durante el desarrollo del programa han sido:

### -GENERAL:

Aportar información sobre el proceso de duelo en los tres niveles (Físico, cognitivo/emocional y conductual).

### -ESPECÍFICO:

- Entender la dinámica emocional de la persona.
- Disminuir el sentimiento de aislamiento y consecuentemente, aumentar el sentido de normalidad con otras situaciones.
- Compartir experiencias emocionales dentro de un entorno conocido y seguro.
- Fomentar las actividades sanas.

### **- Destinatarios.**

Este proyecto va dirigido a los pacientes terminales y sus familiares. Igualmente va dirigido a los profesionales de la salud.

### **- Actividades.**

- Información al personal sanitario
- Carta de condolencia al mes a familiares de pacientes fallecidos. Cita y entrevista.

## **PROGRAMA ANUAL DE FORMACIÓN A FAMILIARES DE ENFERMOS EN SITUACIÓN DE EMERGENCIA VITAL.**

Los objetivos del “Programa Anual de Formación a Familiares de Enfermos en situación de emergencia vital” son:

### -GENERAL:

Capacitar tanto en aspectos preventivos, como asistenciales a familiares de enfermos crónicos, con patologías cardio-respiratorias, vasculares o neurológicas, para poder atenderle en situación de emergencia, en espera de la llegada de los servicios de emergencia.

### -ESPECÍFICOS:

Aportar conocimientos de las causas de enfermedades cardio-vasculares en el ámbito de los factores de riesgo, así como detectar los distintos niveles de gravedad en situación de emergencia.

Capacitar específicamente a los familiares en aquellas habilidades prácticas, relacionadas con estas situaciones de emergencia, tanto a nivel de pérdida de conciencia, parada respiratoria, como parada cardíaca.

### **- Colectivo destinatario:**

Grupo de familiares de pacientes de UMI del Hospital Clínico. En cada grupo participan entre 20 y 25 familiares que conviven con los expacientes y con posibilidad de emergencia en el domicilio.

### **- Metodología:**

Suelen ser grupos de entre 20 y 25 alumnos, aunque en ocasiones se ha superado esta cifra llegando a los 30 alumnos.

La jornada se divide en una parte teórica, un descanso, con merienda saludable para los participantes, y una parte práctica, en la que se dividen en subgrupos para aplicar los contenidos aprendidos a unos maniqués especiales utilizados en Medicina.

# EXPAUMI MENSAJEROS DE SALUD

Es el sexto año de realización de estos cursos, se realizan un sábado al mes, y es llevado a cabo por voluntarios de EXPAUMI y doctores de la UMI, instructores del Plan Nacional de Reanimación Cardiopulmonar, y personal voluntario de EXPAUMI.

## **CUIDADORES PRIMARIOS DEL PACIENTE DISCAPACITADO.**

Los objetivos buscados en este proyecto han sido:

### -GENERAL:

Potenciar el factor familiar en la recuperación del paciente discapacitado y/o crónico.

### -ESPECÍFICOS:

Detectar los pacientes ingresados en UMI por descompensación aguda de su patología crónica.

Favorecer la participación del cuidador en la recuperación integral del paciente.

Favorecer la formación multi e interdisciplinar para los cuidadores primarios en un programa continuo a demanda de las necesidades detectadas.

Garantizar la mejora obtenida en el bienestar integral del paciente.

### **- Población destinataria.**

Familiares de pacientes o expacientes de la Unidad de Medicina Intensiva del Hospital Clínico Universitario, con edades comprendidas entre los 18 y los 70 años.

### **- Actividades.**

Curso de formación durante un mes a familiares de pacientes ingresados en UMI con problemas de salud crónicos invalidantes, donde de forma interdisciplinar se les explican tres módulos:

Contenido de salud.

Contenido social.

Contenido psicológico.

Este proyecto se lleva a cabo normalmente entre los meses de mayo y junio, organizados por doctores de UMI, el psicólogo y la trabajadora social de la asociación.

## **TALLER DE HABILIDADES SOCIALES EN VOLUNTARIADO DE AUTOAYUDA.**

Los objetivos buscados en este proyecto han sido:

### -GENERAL:

Capacitar a los voluntarios de EXPAUMI en Habilidades Sociales para la autoayuda.

### -ESPECÍFICO:

Aportar destrezas en habilidades sociales básicas.

Capacitar específicamente a los voluntarios en habilidades sociales relacionadas con la visitas a enfermos.

### **Colectivo destinatario.**

Grupo de unos 10 voluntarios en tareas de autoayuda con pacientes ingresados en la UMI.

### **1.Contenidos del taller.**

Unidad didáctica I: Área de salud.

-Módulo I: Conceptos introductorios.

# EXPAUMI MENSAJEROS DE SALUD

- Módulo II: La situación de enfermedad o accidente. Factores de riesgo precipitantes.
- Módulo III: Estilos de vida saludable.
- Modulo IV: Rehabilitación tras la situación de enfermedad o accidente.

Unidad didáctica II: Área práctica.

- Módulo I: Valoración de estrategias de intervención individual.
- Módulo II: Habilidades sociales (Comunicación, información, empatía)
- Módulo III: Análisis de la personalidad- Perfil del paciente.
- Módulo IV: Práctica de apoyo psicosocial a enfermos.

## - Metodología

La metodología utilizada ha intentado ser en todo momento activa y participativa, procurando dar así una mayor dinamización del taller. El trabajo práctico ha primado sobre los contenidos teóricos, buscando siempre la capacitación de los asistentes para las tareas de voluntariado a realizar.

## - Actividades complementarias de formación

Prácticas de apoyo presencial a enfermos ingresados en UMI, supervisados por personal sanitario y social.

La duración este proyecto es de un mes, normalmente entre los meses de abril y mayo, y se lleva a cabo por personal los doctores de UMI, la trabajadora social y el psicólogo de la asociación.

## **ATENCIÓN A FAMILIARES DE PACIENTES DE LARGA ESTANCIA.**

Objetivos del proyecto “Atención a familiares de pacientes de larga estancia:

### -GENERAL:

Aliviar necesidades de los familiares de pacientes de larga estancia, ingresados en UMI, desde el punto de vista social.

### -ESPECÍFICOS:

Garantizar una higiene básica.

Asegurar un descanso adecuado.

Proporcionar una alimentación básica durante el proceso vivido.

En la metodología utilizada, se ha pretendido en todo momento realizar un trabajo interdisciplinar donde se ha pretendido implicar unidades de trabajo social usuarios profesionales familiares, mediante:

-Contacto con familiares.

-Contacto de familiares con la trabajadora social.

-Si se estima conveniente, contacto de la trabajadora social con las empresas correspondientes.

-Evaluación de los familiares.

-Evaluación final.

Las actividades realizadas han sido:

- **Contacto con familiares:** A través de la unidad de trabajo social del Hospital Clínico, del personal médico, del personal de enfermería del Hospital, y de los voluntarios visitantes del EXPAUMI, quienes detectarán la situación socio económica de éstos.

- **Contacto de la trabajadora social** con los familiares: una vez detectado el caso, la trabajadora social mantiene una entrevista con los familiares, donde evaluará la situación económica de éstos.

# EXPOSICIÓN DE MENSAJEROS DE SALUD

- **Evaluación de cada caso:** Donde se ofertará el servicio de descanso, de higiene y/o de alimentación.
- **Contacto con la empresa** correspondiente de hospedaje y/o restaurante del Hospital, a los cuales deberá acudir los beneficiados del presente proyecto.
- **Seguimiento de cada caso** durante la estancia del paciente en el Hospital, y si se estimase oportuno, una vez recibida el alta médica.
- **Evaluación del servicio por los familiares** beneficiarios.
- **Evaluación final.**

Los destinatarios del proyecto han sido familiares de pacientes de la Unidad de Medicina Intensiva del Hospital Clínico Universitario, con edades comprendidas entre los 18 y los 70 años.

El presente proyecto ha abarcado un total de 30 unidades familiares.

La duración del proyecto es durante todo el año, y es llevado a cabo por el personal sanitario del Hospital y la trabajadora social de la asociación, junto a la trabajadora social de la Unidad de Trabajo Social del Hospital.

## **DIFUSIÓN DE TÉCNICAS DE SOPORTE VITAL BÁSICO Y DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS EN SALUD EN LOS DISTRITOS Y LAS PLAYAS MALAGUEÑAS.**

Este proyecto responde a la necesidad de formación del ciudadano en la prevención e intervención inmediata ante situaciones de emergencias (dolor torácico, ahogamiento, accidentes, intoxicaciones,...) difundir la importancia de aprender las técnicas de soporte vital básico, favorecer la prevención en los problemas de salud más prevalentes en nuestro entorno y la participación del usuario en el autocuidado y en la gestión de los recursos relacionados con la asistencia y la integración tras la enfermedad.

Este proyecto se realiza en diferentes ámbitos, como los distritos municipales de Málaga, y en tres escenarios distintos de playas, donde se realizan diferentes simulacros de ahogamiento, de ataque al corazón...

Este proyecto se realiza entre los meses de marzo y septiembre, es llevado a cabo por personal sanitario del Hospital y por voluntarios de la asociación, junto con la colaboración de diferentes instituciones, tanto públicas como privadas.

Este proyecto se encuentra mas desarrollado en cuanto a objetivos, actividades... en la solicitud de subvención.

# EXTRAU MENSAJEROS DE SALUD

**DOCUMENTACIÓN GRÁFICA**

**FOTOGRAFÍA**

**DISTRITOS MUNICIPALES**



**PLAYAS DE MÁLAGA**



# EXPARMI MENSAJEROS DE SALUD

## FOLLETOS INFORMATIVOS

## DISTRITOS MUNICIPALES

**Impartidos por:**

Inmaculada Arenas López  
Ana Bandera Florido  
Dolores Briones López\*  
Andrés Buforn Gallona\*\*\*  
José Cabra Dueñas  
M<sup>a</sup> José Clavijo Peña  
Francisco Cota Delgado\*  
Jesús Díaz Jiménez  
Angel García Alcántara\*  
Javier Gil Zarzosa  
Manuel Herrero Gutiérrez\*  
Francisco Hidalgo Gómez\*  
Javier Ingelmo Martín  
Miguel Lebrón Gallardo\*  
Francisco Malagón Luque  
Jose M. Martín Malmierca  
Javier Marino Vega\*  
Alfonso Muñoz López\*  
Francisco José Ortiz Leal  
Jorge Peña Huertas\*\*  
José Carlos Pérez Sánchez  
Carmen Reina Artocho\*  
Jose Gabriel Rubio Trujillo  
Cristina Solazar Ramirez\*  
Fernando Segura González\*  
Genma Sellar Pérez\*  
Francisco José Serrano Guerra  
Antonio Sofer García\*  
M<sup>a</sup> Victoria de la Torre Prados\*  
José Vergara Olivares\*\*

\*Médicos especialistas en Medicina Intensiva  
\*\*Médicos del Cel  
\*\*\*Médicos de Urgencias\*\*\*  
Médicos especialistas en Medicina Familiar y Comunitaria

**III Taller de SOPORTE VITAL  
BASICO Y DE ACTIVIDADES  
PREVENTIVAS EN SALUD  
EN LOS DISTRITOS  
MUNICIPALES DE MÁLAGA**

**Marzo a Mayo del 2005**  
**Aprender a fortalecer y a  
continuar en  
La Cadena de la Vida**



Anverso Dístico Informativo (abierto).

**Objetivos:**

1. Identificar la pérdida de conciencia, la ausencia de respiración, la obstrucción de la vía aérea superior y la parada cardiorrespiratoria (PCR).
2. Aplicar las técnicas necesarias para el tratamiento de la PCR y mejorar su pronóstico de supervivencia.
3. Conocer la cadena de la vida y poner en marcha el Sistema de Emergencias.
4. Conocer las principales actividades preventivas en salud en riesgo cardiovascular (tabaco, sedentarismo, control de colesterol), accidentes y drogadicción

**Calendario 2005**  
**Centros de Servicios Sociales**  
**Ayuntamiento de Málaga**

Distrito Centro	7 y 8 de Marzo
Cañaveral 13-15,	Tño: 952070164
El Palo	15 y 16 de Marzo
Danvila y Collado s/n,	Tño: 952207091
Ciudad Jardín	28 y 29 de Marzo
Las Moneras 6,	Tño: 952 65 70 20
Curso en: Centro de Adultos: Plaza Zumaya n° 1	
Ballén-Miraflores	4 y 5 de Abril
Tejares 48,	Tño: 952 070230/31
Palma-Palmilla	11 y 12 de Abril
Avda la Palmilla s/n,	Tño: 952 614446
Cruz de Humilladero	18 y 19 de Abril
Fernández Fermina 7,	Tño: 952 041341
Carretera de Cádiz	25 y 26 de Abril
Isaac Peral 23,	Tño: 952 176181
Churriono	2 y 3 de Mayo
Maestro Usandizaga 1,	Tño: 952 437032
Campanillas	9 y 10 de Mayo
Cristobalina Fernández s/n,	Tño: 952 437644
Puerto de la Torre	16 y 17 de Mayo
Lara Castañeda, 61,	Tño: 952 107222

Horario: 17 a 19:30 horas  
Inscripciones en cada Centro de  
Servicios Sociales de los Distritos Municipales

Reverso Dístico Informativo (abierto).

# EXPAUMI MENSAJEROS DE SALUD

## PLAYAS DE MÁLAGA

**Cursos de Reanimación Cardio-Pulmonar (RCP) en los Distritos Municipales (Marzo a Mayo 2006)**

Haz el Curso de Reanimación Cardio-Pulmonar (R.C.P) ¡Apúntate! ¡Hazlo ahora!

La vida de un familiar, un amigo, un compañero de trabajo, cualquier ciudadano, etc... Puede depender algún día de ti.

Información:  
**EXPAUMI**  
(Asociación de Expacientes de la Unidad de Medicina Intensiva)

Teléfonos 952 383 122  
647 859 378 - 647 889 373  
www.expaumi.org  
...en tu Distrito Municipal.

Evento Organizado por:

**SOPORTE VITAL BÁSICO Y ACTIVIDADES PREVENTIVAS EN SALUD**  
**TERCERAS JORNADAS DE DIVULGACIÓN EN PLAYAS MALAGUEÑAS**  
¡Tú puedes salvar una vida!  
¡¡Mójate!!

Simulacro para aprender a fortalecer y a continuar la Cadena de la Vida

Domingo 3 de Julio de 2005, 12:00 h.  
Playa de El Palo  
Domingo 10 de Julio de 2005, 12:00 h.  
Playa de La Malagueta  
Domingo 24 de Julio de 2005, 12:00 h.  
Playa de La Misericordia

**EXPAUMI**  
(Asociación de Expacientes de la Unidad de Medicina Intensiva)  
Sede Social: C/ Virgen de la Candelaria s/n,  
Centro Social Rafael Giménez Linares  
(Barriada de Carranque), 29007, Málaga.  
Teléfonos 952383122 - 647859378 - 647859373  
www.expaumi.org

Anverso Tríptico Informativo (abierto).

**CUIDA TU SALUD, ES UN CONSEJO DE EXPAUMI**  
(Expacientes de la Unidad de Medicina Intensiva)

Simulacro para aprender a fortalecer y a continuar la Cadena de la Vida.

Este Evento Demostrativo consta de tres apartados, tres situaciones a las que nos podemos enfrentar en un momento determinado de nuestras vidas:

**Ataque Cardíaco**

Esta Demostración consistirá en una de los muchos cuadros que se pueden presentar en un Ataque Cardíaco. Los actores representarán a un matrimonio que está disfrutando de un día de playa.

**Ahogamiento**

Esta Demostración consistirá en un salvamento y la posterior reanimación del accidentado.

**Atragantamiento**

Representación por parte de los actores de cómo hay que proceder para auxiliar a una persona atragantada.

Estas Demostraciones estarán representadas por Expacientes de la Unidad de Medicina Intensiva del Hospital Clínico Universitario de Málaga y por los siguientes profesionales de la Medicina: Carmen Barquero Moreno, Francisco Gota Delgado, María Victoria de la Torre Pardo, María Fernández del Corral, Ángel García Alcántara, Manuel Caslos Haredia García, Javier Angelino Martín, Miguel Lebrón Gallardo, José María Marín Pérez, Alfonso Muñoz López, María Nalboua, Jorge Peña Herrera, José Carlos Pérez Sánchez, José Gabriel Robla Trujillo, Cristina Salazar Ramírez, Francisco Serrano Goeta, José Vergara Olivares y Iván Villar Mesa.

Como sano, consume aceite de oliva, frutos y verduras.

Cuida la comida desde joven. No fumes.

Si necesitas, respálate al menos dos horas de digestión. Y lávate el ojo con precaución.

Vive más y mejor. Haz deporte.

Conduce con lo cables. Abreche el casco al montar en moto.

Diviértete sana. No consumes drogas.

Reverso Tríptico Informativo (abierto).

# EXPAUMI MENSAJEROS DE SALUD

PLAYAS DE MÁLAGA

**SOPORTE VITAL BÁSICO  
Y ACTIVIDADES  
PREVENTIVAS EN SALUD**

**TERCERAS JORNADAS DE DIVULGACIÓN  
EN PLAYAS MALAGUEÑAS**

**EXPAUMI  
MENSAJEROS DE SALUD**

Simulacro para aprender a fortalecer  
y a continuar la Cadena de la Vida.  
¡Tú puedes salvar una vida!  
¡¡Mójate!!



Este evento será presentado por  
**MANOLO SARRIA "SACAPUNTAS"**  
y por **EL MORTA**

¡No te lo pierdas!  
Habrá muchas sorpresas y regalos.

<b>Domingo 3 de Julio de 2005</b> 12:00 h. Playa de El Palo	<b>Domingo 10 de Julio de 2005</b> 12:00 h. Playa de La Malagueta	<b>Domingo 17 de Julio de 2005</b> 12:00 h. Playa de La Misericordia
-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

Evento Organizado por:



**EXPAUMI**  
(Asociación de Expuestos de la Unidad de Medicina Intensiva)  
Sede Social: C/ Virgen de la Candelaria s/n, Centro Social Rafael González Luna (Barriada de Carranque), 29007, Málaga.  
Teléfonos 952301122 - 647859378 - 647859375  
www.expaumi.org

Cartel Anunciador.

# EXPAUMI MENSAJEROS DE SALUD

## PROGRAMA DE DESHÁBITO AL TABACO

**EXPAUMI te ayuda a dejar de fumar:**



**EXPAUMI TE AYUDA A DEJAR DE FUMAR**

**BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN**

Los interesados deberán rellenar este impreso con su nombre y apellidos de contacto e insertarlo en: EXPAUMI (E. Virgen de la Cañalata 6/A, Centro Social Rafael González Lina, 28017, Málaga), o bien enviarlo por correo electrónico a: [altruisticos.med@89000.com.es](mailto:altruisticos.med@89000.com.es)

**Nombre y Apellidos:** .....

**Dirección:** .....

**Teléfono:** ..... **DNI:** .....

**Edad:** .....

**EXPAUMI**  
 Organización de Diputación de la Unidad de Medicina Preventiva, Sub-Sede C/ Virgen de la Cañalata y/o, Centro Social Rafael González Lina (Plaza de Carrizosa), 28017, Málaga, Teléfono: 85231122 - 47379174 - 47379173 - [www.expaumi.org](http://www.expaumi.org)

**EXPAUMI**  
**TE AYUDA A DEJAR DE FUMAR**



**EXPAUMI**  
**TE AYUDA A DEJAR DE FUMAR**

**Servicio Andaluz de Salud  
 CONSEJERÍA DE SALUD**  
 INSTITUTO ANDALUZ DE INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA

Anverso Tríptico Informativo (abierto).

**EXPAUMI te ayuda a dejar de fumar:**

**¿QUÉ ES FUMAR?**

Inicialmente forma parte de un acto social. Iniciado en la juventud, el fumar significa ser hombre...

La mujer, ante la igualdad de los sexos, se ha incorporado al fumar desde edad temprana. Los beneficios iniciales se transforman en perjuicios.

Es también un indicador de modernidad.

Aunque es percibido como algo contrario a la femineidad, es también en la mujer un indicador de independencia de la tutela, un ritual a la vez que un signo de ascenso y pertenencia a la edad adulta. Es también un indicador de haber superado tabúes sexuales.

Se fuma por presión social; en algunos grupos, el joven no fumar es un marginal.

Posteriormente, y junto al beber alcohol, se transforman en elementos auxiliares del acto social, del encuentro, de la amistad. Pasa a ser una ayuda para conseguir algo: encontrar amigos, impresionar, parecer mayor o adulto. Entonces paulatinamente se transforma en un hábito ocioso, con una carga social importante. La dependencia aumenta, así como el número de cigarrillos diarios. Apoyado en parte por la publicidad, y en gran medida por modelos sociales, se produce una fijación a la vez social y fisiológica que llamamos adicción.

Por tanto se crea la dependencia; la más fuerte es la fisiológica, pero también pesa la social. Podemos decirlo que:

**FUMAR ES UNA FORMA DE ADICCIÓN. DEJAR DE FUMAR ES UN PROCESO.**

Y por eso también el abandono del hábito de fumar no es una decisión aislada, ya que existen dos grandes factores que presionan en sentido contrario y que ya hemos mencionado:

**FACTORES: FÍSICOS PSICOSOCIALES**

EXPAUMI LE AYUDA A DEJAR DE FUMAR no es un eslogan, es una realidad, basada en un programa de deshabituación progresivo, coordinado por personal experto que conoce las dificultades que presenta la solución individual.

El programa está dividido en cinco sesiones. Cada sesión tiene una duración de una semana:

**1ª Semana:**

- Entrega de documentación.
- Razones para dejar de fumar.
- Beneficios de dejar de fumar.
- Análisis de la conducta de fumar.
- Reducción dependencia fisiológica.

**2ª Semana:**

- Reducción dependencia fisiológica.
- Reducción dependencia psicológica.
- Reducción dependencia social.

**3ª Semana:**

- Mejoría física.
- Descenso en el número de cigarrillos.

**4ª Semana:**

- A un paso de ser no fumador.
- El impulso de FUMAR.
- La caída y la Recaída.

**5ª Semana:**

- Beneficios al dejar de fumar.
- Creencias erróneas.

Reverso Tríptico Informativo (abierto).

# EXPAUMI MENSAJEROS DE SALUD

## PROGRAMA ANUAL DE FORMACIÓN A FAMILIARES DE ENFERMOS EN SITUACIÓN DE EMERGENCIA VITAL.

**EXPAUMI informa:**

¿Sabía que la mayor parte de las muertes posiblemente evitables son originadas por causa cardiovascular y por accidentes?

El 70% de las muertes por Infarto Agudo de Miocardio se produce de forma súbita por parada cardio-respiratoria en las dos primeras horas desde el comienzo de los síntomas. En un 25% de los casos la parada cardio-respiratoria es la primera manifestación.

Es importante señalar que en el 80% de los casos la muerte súbita se produce en personas con enfermedad cardiovascular conocida. Es por esto que los familiares de pacientes con Infarto Agudo de Miocardio o con otra patología cardiovascular junto a patologías respiratorias crónicas o neurológica deberían recibir enseñanzas de Reanimación Cardiopulmonar (RCP). La mayoría de los episodios ocurre en los primeros 18 meses tras el alta hospitalaria.

**DE SU FORMACIÓN PUEDE DEPENDER UNA VIDA**

**EXPAUMI**  
Asociación de Españoles a la Unidad de Medicina Intensiva  
C/ Virgen de la Candalaria s/n, Centro Social Rafael González Luna, Barriada de Carranque, 41017, Alhaja.  
Teléfono: 952503122 - 647605578 - 647605573  
www.expaumi.org

Anverso Tríptico Informativo (abierto).

De su formación puede depender una vida	Cursillo de Resucitación Cardiopulmonar Básica	Programación del Curso																
<p>Las Secretas de Emergencias Médicas (SEM) han representado un notable avance en la atención de las urgencias. Su eficacia ya ha sido probado, pero necesitan entre cinco y diez minutos para posicionarse en el lugar de los hechos.</p> <p>¿Sabía que la actuación adecuada en esos minutos de espera es fundamental para evitar un desenlace fatal?</p> <p>EXPAUMI (Asociación de Españoles de la Unidad de Medicina Intensiva) imparte periódicamente Cursos de Reanimación Cardiopulmonar dirigidos principalmente a familiares de pacientes de la Unidad de Medicina Intensiva, con el fin de prepararlos ante esa eventual emergencia y que sepan reaccionar de la forma adecuada mientras llegan los Servicios de Emergencia Sanitaria. Estos cursos son impartidos por personal sanitario altamente cualificado.</p> <p>Si está interesado en asistir a uno de estos cursos, no dude en ponerse en contacto con EXPAUMI mediante teléfono en la sede de la Asociación (C/Virgen de la Candalaria s/n, Centro Social Rafael González Luna, Barriada de Carranque), por teléfono al número 952503122, dirigiéndose al personal sanitario del Servicio de Medicina Intensiva o rellenando el boletín de inscripción adjunto y depositándolo en el buzón de la entrada de dicho Servicio.</p>	<p><b>ORGANIZAN:</b> EXPAUMI (Asociación de Españoles de la Unidad de Medicina Intensiva) y al Servicio de Medicina y Cuidados Intensivos (UMI-UCI) del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria de Málaga.</p> <p><b>ACREDITA:</b> Plan Nacional de Reanimación Cardiopulmonar (RCP) de la Sociedad Española de Medicina Intensiva y Unidades Coronarias (SEMI-UC).</p> <p><b>PATROCINA:</b> Sociedad Andaluza de Medicina Intensiva y Unidades Coronarias (S.A.M.I.U.C).</p> <p><b>PONENTES:</b> Instrutores y Miembros de Plan Nacional de Reanimación Cardiopulmonar de la Sociedad Española de Medicina Intensiva y Unidades Coronarias (S.E.M.I.U.C.).</p> <p><b>CONTENIDO:</b> El Curso consta de cuatro módulos: 1º Teoría-Prácticas. 2º Técnicas de Resucitación Cardiopulmonar Básica del adulto y pediátrico (en grupos). 3º Práctica Actuación inicial ante una Emergencia. 4º Evaluación.</p> <p><b>DURACIÓN DEL CURSO:</b> Cinco horas.</p> <p><b>MATERIAL:</b> Entrega de un libro con los contenidos y un diploma acreditativo.</p> <p><b>DIPLOMA:</b> Opcional. Precio pago de 3 euros se entrega Diploma acreditativo.</p> <p><b>PRECIO:</b> Curso más libro, 16 euros; sin libro, gratuito.</p> <p><b>HORARIO:</b> Sábado de 15:30 a 20:30.</p> <p><b>PERIODICIDAD:</b> Mensual.</p> <p><b>ALUMNOS:</b> Familiares de Españoles, máximo de 30 alumnos por curso.</p> <p><b>LUGAR:</b> Sede Social de EXPAUMI.</p>	<table border="1"> <tr> <td>15:30h.</td> <td>Presentación.</td> </tr> <tr> <td>15:45 a 16:30h.</td> <td>Test de Conocimientos Previos, Generalidades e Introducción al tema: Estrategia de Respiro.</td> </tr> <tr> <td>16:30 a 17:10h.</td> <td>RCP Básica del Adulto e Infantil.</td> </tr> <tr> <td>17:10 a 17:30h.</td> <td>Descanso.</td> </tr> <tr> <td>17:30 a 18:30h.</td> <td>Prácticas en grupo de RCP Básica.</td> </tr> <tr> <td>18:30 a 19:00h.</td> <td>Valios.</td> </tr> <tr> <td>19:00 a 19:45h.</td> <td>Evaluación Prácticas en grupos.</td> </tr> <tr> <td>19:45 a 20:30h.</td> <td>Test de Conocimientos y Evaluación del Curso.</td> </tr> </table> <p><b>BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN</b> Los interesados deberán rellenar este impreso con su nombre y apellidos de contacto y hacerlo llegar a EXPAUMI.</p> <p><b>Nombre y Apellidos:</b> .....</p> <p><b>Dirección:</b> .....</p> <p><b>Teléfono:</b> ..... <b>DNI:</b> .....</p> <p><b>Estudios:</b> .....</p> <p><b>Nombre del paciente:</b> .....</p>	15:30h.	Presentación.	15:45 a 16:30h.	Test de Conocimientos Previos, Generalidades e Introducción al tema: Estrategia de Respiro.	16:30 a 17:10h.	RCP Básica del Adulto e Infantil.	17:10 a 17:30h.	Descanso.	17:30 a 18:30h.	Prácticas en grupo de RCP Básica.	18:30 a 19:00h.	Valios.	19:00 a 19:45h.	Evaluación Prácticas en grupos.	19:45 a 20:30h.	Test de Conocimientos y Evaluación del Curso.
15:30h.	Presentación.																	
15:45 a 16:30h.	Test de Conocimientos Previos, Generalidades e Introducción al tema: Estrategia de Respiro.																	
16:30 a 17:10h.	RCP Básica del Adulto e Infantil.																	
17:10 a 17:30h.	Descanso.																	
17:30 a 18:30h.	Prácticas en grupo de RCP Básica.																	
18:30 a 19:00h.	Valios.																	
19:00 a 19:45h.	Evaluación Prácticas en grupos.																	
19:45 a 20:30h.	Test de Conocimientos y Evaluación del Curso.																	

Reverso Tríptico Informativo (abierto).