



MEMORIA 2023

ASOCIACION BIPOLARES ANDALUCIA ORIENTAL

MEMORIA DE ACTIVIDADES

Ejercicio

2023

1. DATOS DE LA ENTIDAD

A. Identificación de la entidad

Denominación

ASOCIACIÓN BIPOLARES ANDALUCÍA ORIENTAL

Régimen Jurídico

LEY ORGÁNICA 1/2002, DE 22 DE MARZO

Registro de Asociaciones

REGISTRO DE ASOCIACIONES DE ANDALUCIA

Número de Inscripción en el Registro correspondiente

793

Fecha de Inscripción

29/06/2007

CIF

G92844570

B. Domicilio de la entidad

Calle/Plaza

CALLE LAS MORERAS

Número

Nº2, PLANTA
1, PTA 5

Código Postal

29014

Localidad / Municipio

MALAGA

Provincia

MALAGA

Teléfono

657986306

Dirección de Correo Electrónico

BAOMALAGA@GMAIL.COM

Fax:

2. FINES ESTATUTARIOS

1. Promover la agrupación de los pacientes afectados por el TRASTORNO BIPOLAR, así como familiares de los mismos, personas afines y colaboradores, de forma altruista, para poder trabajar de manera coordinada en la mejora de los síntomas del Trastorno bipolar, en la defensa de las necesidades y los derechos de las personas afectadas.
2. Contribuir al conocimiento, estudio, investigación y asistencia de de la enfermedad denominada Trastorno bipolar.
3. Proporcionar orientación e información acerca de dicha enfermedad, así como fomentar la autoayuda y el apoyo necesarios a los enfermos afectados por el trastorno bipolar y familiares de los mismos.
4. Apoyar a los pacientes y sus respectivas familias, psicológica, emocional y socialmente para promocionar la adaptación y calidad de vida del paciente y de sus familiares.
5. Velar por el fomento de interés y desarrollo de recursos asistenciales y de apoyo e integración social por parte de las diferentes Administraciones e instituciones públicas y privadas, principalmente, respecto del Trastorno Bipolar, así como del resto de patologías mentales.
6. Fomentar la difusión, información y conocimiento social de la enfermedad del Trastorno bipolar para estimular la solidaridad y contribuir a desmitificar el estigma social de dicha enfermedad.
7. Impulsar la reivindicación en nombre de los pacientes y familiares afectados, de sus derechos y necesidades ante todas las instancias públicas y privadas. Establecer y desarrollar contactos con otras Asociaciones científicas y de ayuda, dedicadas a la asistencia del Trastorno Bipolar para difundir, promover y aprovechar los recursos.

3. NÚMERO DE SOCIOS

Número de personas físicas asociadas	Número de personas jurídicas asociadas	Número total de socios
191	1	192

Naturaleza de las personas jurídicas asociadas

Sociedad Limitada

4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS, RESULTADOS Y BENEFICIARIOS

A. Identificación de la actividad

Denominación de la actividad

Ayuda y apoyo a pacientes afectados por trastorno bipolar, familiares y personas afines.

Servicios comprendidos en la actividad

1. Área Asesoramiento e Información
2. Área de Psiquiatría y de Psicología
3. Área de Trabajo Social
4. Área Jurídica

Breve descripción de la actividad

1. Área de asesoramiento e información

- **Atención Individualizada**, que ha consistido en:

1. Conocer al enfermo, al cuidador y su entorno, detectar sus necesidades.
2. Prestar apoyo emocional, ayudando al enfermo en la aceptación de su enfermedad y potenciando su autoestima.
3. Facilitar el diálogo entre los diferentes miembros de la familia ayudando a mejorar aquellos aspectos de la convivencia que generan dificultades.
4. Informar, orientar y gestionar los recursos sociales.

Se han realizado a lo largo del año 2023, **36 atenciones individualizadas**.

- **Atención Comunitaria**, tiene como objetivo proporcionar a la Asociación la posibilidad de aumentar y mover sus recursos, solucionar problemas concretos y promocionar los medios de interacción. En este punto los voluntarios de la Asociación BAO han realizado la labor de informar a la sociedad y a los diferentes colectivos como entidades públicas, privadas, etc., del trastorno bipolar y de las actividades que se realizan en la asociación.

Esta tarea se realiza gracias al esfuerzo que realizan los voluntarios en el desarrollo del proyecto denominado Campaña de sensibilización y concienciación. En el desarrollo de este proyecto hemos contado con la colaboración de 13 personas de las cuales 4 eran hombre y 9 eran mujeres.

El número de personas que se han asociado a lo largo del año 2023 es de **18 personas**, en comparación con el año anterior ha disminuido el número de personas que se han asociado en 13. La **ASOCIACIÓN BAO** cuenta con un **total de 200 socios y socias**. La evolución de la afiliación de socios a lo largo de estos cinco últimos años es la que se ve reflejada en este gráfico, este año ha existido una disminución en las afiliaciones. Tenemos que tener en cuenta que durante este año no se han realizado la colocación de las mesas informativas en la calle, como años anteriores, y no se han realizado las jornadas anuales.

2. Área de Psiquiatría y de Psicología

a) Taller de Psicoeducación:

Durante los meses de enero, febrero, marzo de 2023 se impartieron las sesiones de este taller con un total de **14 sesiones**. Este taller se repite anualmente, es uno de los más importantes de todos, es el hilo conductor: la base del tratamiento y abordaje del paciente con trastorno bipolar. Numerosos estudios demuestran que los pacientes psicoeducados ante su enfermedad tienen un mejor curso, pronóstico y evolución de la misma. Reduciendo considerablemente el número de ingresos y recaídas, y mejorando la adherencia y cumplimiento terapéutico. Posee por la tanto, un elevado nivel de eficacia profiláctica, pues mejora la calidad asistencial percibida por el paciente así como la identificación de señales de alarma (pródromos) que indiquen la llegada de un posible episodio o crisis. Así como la rapidez de petición de ayuda e intervención en caso de descompensación. Se trata, en definitiva; de que el paciente adopte un rol activo ante su enfermedad. Conociendo a fondo el funcionamiento y características de la misma, favoreciendo así una mayor aceptación del diagnóstico y desarrollando una adecuada conciencia de enfermedad. Dando como resultado, un paciente más empoderado ante el manejo de la patología que puede optar a la mayor calidad de vida posible. En estas doce sesiones se han tratado los siguientes temas:

1. Introducción al taller. Mejorando el día a día de Psicosis
2. Adherencia al tratamiento. Factores que afectan a pacientes y terapeutas. Mal cumplimiento.
3. Definición del Trastorno Bipolar. Factores etiológicos y desencadenantes. Atribución y culpabilización.
4. Regularización de hábitos (1º parte). Higiene del sueño. Alimentación. Ejercicio físico
5. Síntomas de la manía y la depresión
6. Evitación de recaídas. Detección precoz de la depresión, de la manía y mixtos.
7. Tratamientos de la Psicosis (1º Parte)
8. Regularización de hábitos (2º Parte)
9. Tratamientos de de la Psicosis (2º Parte)
10. Psicosis y Trastorno de personalidad
11. Rueda de intervenciones sobre los cambios ocurridos durante el taller.
12. Clausura del taller con el abordaje del consumo de tóxicos en pacientes con enfermedad Mental. Autocontrol del paciente.

Los profesionales que han impartido los talleres son **Beatriz Pacheco García (Psicóloga)** y **Eloy Rodríguez Arrebola (Psiquiatra)**.

En este taller participaron un total de **19 personas** de las que siete eran hombre y doce eran mujeres.

b) Taller de Pródromos:

Con estas sesiones lo que se pretende es detectar una recaída a tiempo ya que resulta crucial para evitarla. Cuanto antes detecte el usuario los primeros síntomas de recaída lo más probable es que ésta sea menos intensa, menos disruptiva y que la cantidad de medicación necesaria para tratarla sea menor.

Detectar de manera temprana los síntomas iniciales de una recaída (que llamaremos “pródromos”) es un proceso que requiere que tanto la persona que sufre trastorno bipolar como las personas que le rodean (familia, pareja, amigos) aprendan a reconocer pequeños cambios en la conducta. Estos cambios son con frecuencia cruciales para identificar una recaída y poder iniciar una intervención rápida y eficaz. Por este motivo creamos estas sesiones en las que afectados y familiares pueden adquirir un mayor conocimiento sobre los síntomas y evolución de la enfermedad.

El paciente bipolar debe ser capaz de detectar las señales de manera precoz y poner en marcha un plan de emergencia cuando tenga una recaída.

Se han realizado un taller de Pródromos en el mes de marzo con una duración de 4 **sesiones** en el que han participado un total de 10 **personas** de las cuales 4 eran hombre y 6 mujeres. Ha sido impartido por **Beatriz Pacheco García (Psicóloga)**.

c) Taller cuidando al cuidador:

Este taller esta diseñado para atender a los familiares de los pacientes con Trastorno Bipolar. El objetivo principal siempre se encamina a que el paciente sea lo más autónomo posible en el manejo de la enfermedad y fomentar su autocuidado. Sin embargo, esto no siempre es fácil, posible o inmediato. La familia o “referentes” tienen que actuar como soportes y redes de apoyo, en ocasiones teniendo que tomar el timón para proteger y cuidar del paciente. Esto suele ser un camino muy difícil, teniendo a veces que implementar medidas o pautas por la seguridad y bienestar del paciente, o a veces teniendo que tomar decisiones difíciles por el bien común. Es muy difícil saber actuar ante ciertas circunstancias que se dan en el contexto de las crisis y descompensaciones y también establecer límites.

Toda persona que cuida de otra persona durante un tiempo prolongado puede llegar a experimentar lo que se ha venido en llamar *sobrecarga del cuidador*, que consiste en un malestar o desequilibrio debido a que los recursos que se emplean para cuidar a un enfermo suponen un sobreesfuerzo a largo plazo.

Estos grupos han demostrado ser una vía excelente para reducir la sobrecarga del cuidador, facilitan el intercambio de experiencias y estrategias eficaces de cuidado hacia los demás, a la vez que fomenta la protección, el autocuidado de la propia persona que cuida.

El objetivo principal del taller de cuidar al cuidador consiste en prevenir e intervenir en la sobrecarga que experimenta la persona cuidadora.

En este taller han participado un total de 6 **personas** de las cuales las 5 eran mujeres y 1 hombre. Se ha realizado durante los meses de mayo y junio, con una duración de **seis sesiones**. Ha sido impartido por **Beatriz Pacheco García (Psicóloga)**.

d) Taller de autonomía personal para afectados con Trastorno Bipolar:

El objetivo central de este taller gira en torno a fomentar el empoderamiento funcional y cotidiano del paciente con Trastorno Bipolar, encaminándolo a la mayor autonomía e independencia posible.

La autonomía personal es la sensación interna que siente la persona de ser capaz de afrontar su propia vida, existencia y realidad. La persona posee recursos internos adecuados para gestionar y superar dificultades, obstáculos y frustraciones propias del vivir.

La autonomía es un objetivo que todas las personas debemos perseguir y poder concretar. Lograr y experimentar autonomía personal nos ayuda a ser cada vez más auténticos e independientes en nuestro pensar, sentir y actuar. Todas las personas tenemos determinadas creencias, ideas y valores a las que adherimos y las que nos acercan cada vez más al nivel deseado de autonomía.

Siempre necesitamos del afecto, del cariño y de la compañía de otras personas. Pero en determinadas ocasiones esta necesidad se vuelve rígida y comienza a afectarnos en nuestra vida diaria, en nuestros vínculos y en nuestro proceder. El hecho de poder valernos por nosotros mismos sin desarrollar una dependencia emocional desmedida hacia otras personas es un signo de una adecuada salud mental.

En este taller se han tratado temas como la imagen corporal, la higiene del descanso y del sueño, la alimentación, el bienestar emocional, las relaciones afectivas y de cuidado, la socialización, el estigma y autoestima, la incorporación al mundo laboral y mantenimiento de las dinámicas de trabajo, el manejo de gestiones cotidianas de la vida diaria y la resolución y desempeño de las mismas.

Este taller ha tenido una duración de **5 sesiones** y han participado **11 personas** de las cuales 2 eran hombre y 9 mujeres. Ha sido impartido por **Beatriz Pacheco García (Psicóloga)**, durante el mes de septiembre.

e) Taller grupo de ayuda mutua dirigido

Un Grupo de Ayuda Mutua Dirigido es un espacio en el cual diversas personas que comparten un mismo problema o dificultad se reúnen para intentar superar o mejorar su situación. Trabajamos con personas con Trastorno Bipolar y sus familiares. Se reúnen semanalmente en un encuentro informal en el que se comparten las experiencias, se explican abiertamente las vivencias y se ofrece apoyo mutuo. Las charlas están relacionadas con el trastorno mental, pero también con otros aspectos de la vida personal.

Algunos de los temas que se han tocado a lo largo de este taller han sido:

- Importancia de la comunicación entre el familiar y el afectado
- Estigma y Autoestigma
- Dietas y suplementos
- Mindfulness
- Exceso de horas de sueño
- ¿Por qué se deja de tomar la medicación?
- Consejos para los cuidadores
- Prevención del suicidio
- Cómo afectan los cambios estacionales
- Importancia de no dejar la medicación
- Como solicitar la discapacidad
- Diferencias entre discapacidad e incapacidad
- Pródromos
- Hábitos saludables para una correcta alimentación
- Consecuencias de la interrupción de la medicación
- Teleasistencia
- Autoestima

En total se han realizado **35 sesiones** a lo largo del año 2023 moderadas por la psicóloga que colabora con BAO, la presidenta de la entidad y por voluntarios de la asociación. En la que han participado un total de **859 personas** entre familiares y afectados, de los cuales 284 eran hombres y 575 mujeres.

f) Taller de Inteligencia Emocional “Afrontamiento del Estrés”:

El objetivo de este taller, gira en torno a reconocer, identificar y aprender a gestionar las emociones para vivir mejor consigo mismo y con los demás. Cambiar nuestra manera de relacionarnos con las emociones para construir una vida más armónica, rica y llena de sentido.

En este taller se han trabajado algunos de los siguientes aspectos: Identificación y aceptación de las emociones, comprensión y escáner corporal de las mismas, mindfulness, necesidades y valores como parte del proyecto vital, autocuidado y actitudes positivas, gratitud, manejo y canalización de pensamientos intrusivos y patrones cognitivos negativos, expectativas y frustraciones, empatía y asertividad.

El taller ha tenido una duración de **5 sesiones**, que se han realizado en el mes de noviembre. En el que han participado **8 personas** de las cuales cuatro eran hombre y cuatro mujeres. Ha sido impartido por **Beatriz Pacheco García (Psicóloga)**.

g) Charla: “Afrontando la realidad del suicidio”:

En el mes de abril se celebró una charla sobre la conducta suicida. Fue impartida por **Beatriz Pacheco García (Psicóloga)** a través de la plataforma zoom.

La conducta suicida es un fenómeno multicausal y complejo que ha estado presente en todas las épocas históricas y todas las sociedades, y que se manifiesta por una variedad de comportamientos en un continuo que va desde la ideación en sus diferentes expresiones, pasando por las amenazas, los gestos e intentos, hasta el suicidio propiamente dicho. La

presencia de cualquiera de estos indicadores (ideas, amenazas, gestos e intentos) debe considerarse como un signo de riesgo.

Se ha estimado que en el mundo casi 1 millón de personas muere por suicidio. Y en España según el Instituto Nacional de Estadística se producen alrededor de 7 suicidios/cien mil habitantes/año aproximadamente y se producen más muertes por suicidio que por accidente de tráfico, y la cifra de suicidas sigue un ritmo ascendente.

Los esfuerzos para prevenir el suicidio deben estar basados en las investigaciones que muestran qué factores de riesgo y de protección pueden ser modificados, como también qué grupos de personas son los más apropiados para la intervención preventiva.

La prevención del acto suicida no es un problema exclusivo de las instituciones de salud mental, sino de toda la comunidad en su conjunto. La policausalidad del fenómeno del acto suicida sugiere que la conducta suicida está motivada por más de un factor y, por lo tanto, las estrategias de prevención también deben ser múltiples. De ahí que el abordaje preventivo tenga que nacer con un enfoque multidisciplinario y con perspectivas complementarias. La prevención del suicidio a nivel individual enfatiza el diagnóstico, el tratamiento y seguimiento del trastorno mental (depresión, esquizofrenia, drogodependencia y estrés)

3. Área de Trabajo Social

A lo largo del año 2023 BAO ha contado con una **Trabajadora Social**, Isabel Vegas Palomo. Las tareas que se han realizado desde esta área han sido las siguientes:

- Asesoramiento a usuarios y familiares.
- Tramitación de ayudas y subvenciones para el funcionamiento de la asociación
- Gestión de recursos ajustándose a las necesidades de los socios
- Planificación, gestión y ejecución de proyectos y prestaciones destinadas a la Asociación.
- Cronograma

Se han solicitado un total de 9 proyectos de los cuales han sido subvencionados 6 proyectos, si bien los ingresos correspondientes se registran en los periodos de devengo y correlación con los gastos.

Proyectos solicitados:

1º Ayuntamiento de Málaga:

* Distrito Ciudad Jardín:

- Campaña Convive, conciencia y sensibiliza **(1.010€)**
- **Taller de hábitos de vida saludable (1010€)**

* Línea 3: Igualdad de Oportunidades:

- GAM **(500,00 €)**

* Línea 4: Accesibilidad

- Autonomía personal **(1.584€)**
- Estrategias de afrontamientos del estrés **(1.520,00 €)**

2º Junta de Andalucía:

Proyecto de mantenimiento de la sede de BAO **(no concedido)**

Proyecto atención Psicosocial (2.188,90€)

3º Foro Premios Afectivo-Efectivo. Laboratorio Janssen (no concedido)

4º Colegio de Médicos de Málaga. Premio Promoción de la Salud (no concedido)

9 5º Grupo Moure

Proyecto Campaña de concienciación sobre el Trastorno

6º Fundación El Pimpi: Proyectos Soles de Málaga

Proyecto Prevención del Suicidio y Hábitos saludables en el Trastorno Bipolar

Proyecto Prevención de la conducta Suicida en el Trastorno Bipolar **(6.000,00 €)**

En total la **Asociación BAO** durante el ejercicio 2023 ha obtenido un total de 9.490,63 € en concepto de subvenciones, de los cuales han sido imputados al ejercicio 9.490,63 €, así como 2.716,00 € en colaboradores.

4. Área Jurídica:

Durante este año hemos contado con la presencia de **Amelia Fernández Salazar**, **Abogada**, en varias sesiones en las que se ha resultado dudas sobre los tipos de incapacidades laborales que existen y como solicitarlas, los tipos de despidos (procedente e improcedente) y las diferencias entre discapacidad e incapacidad, impuesto de sucesiones, bonificaciones sobre tasas e impuestos, etc....

Dado que los servicios se prestan de forma conjunta y combinada, tanto los ingresos como los gastos están referidos a la totalidad de las áreas.

B. Recursos humanos asignados a la actividad

Tipo de personal	Número
Personal asalariado	0,14
Personal con contrato de servicios	3
Personal voluntario	15

C. Coste y financiación de la actividad

COSTE	IMPORTE
Gastos por ayudas y otros	
a. Ayudas monetarias	
b. Ayudas no monetarias	
c. Gastos por colaboraciones y del órgano de gobierno	
d. Reintegro de ayudas y asignaciones	
Aprovisionamientos	500,94
a. Compras de bienes destinados a la actividad	500,94
b. Compras de materias primas	
c. Compras de otros aprovisionamientos	
d. Trabajos realizados por otras entidades	
e. Perdidas por deterioro	

Gastos de personal	2.671,11
Otros gastos de la actividad	18.143,82
a. Arrendamientos y cánones	
b. Reparaciones y conservación	242,00
c. Servicios de profesionales independientes	11.696,83
d. Transportes	22,51
e. Primas de seguros	1.096,78
f. Servicios bancarios	22,51
g. Publicidad, propaganda y relaciones públicas	157,60
h. Suministros	138,64
i. Otros servicios	2.214,69
j. Pérdidas por créditos incobrables derivados de la actividad	
k. Otras pérdidas de gestión corriente	
Amortización de inmovilizado	
Gastos financieros	
Diferencias de cambio	
Adquisición de inmovilizado	
COSTE TOTAL DE LA ACTIVIDAD	21.315,87

FINANCIACIÓN	IMPORTE
Cuotas de asociados	20.418,19
Prestaciones de servicios de la actividad (incluido cuotas de usuarios)	
Ingresos ordinarios de la actividad mercantil	
Rentas y otros ingresos derivados del patrimonio	
Ingresos con origen en la Administración Pública	9.490,63
a. Contratos con el sector público	

b. Subvenciones	9.490,63
c. Conciertos	
Otros ingresos del sector privado	2.716,00
a. Subvenciones	
b. Donaciones y legados	2.716,00
c. Otros	
FINANCIACIÓN TOTAL DE LA ACTIVIDAD	32.624,82

D. Beneficiarios/as de la actividad

Número total de beneficiarios/as:

935 personas

Clases de beneficiarios/as:

Personas que padezcan trastorno bipolar, familiares de enfermos y personas que quieran conocer esta enfermedad.

Requisitos exigidos para ostentar la condición de beneficiario/a:

Tener relación con la enfermedad o querer ampliar conocimientos de la misma.

Grado de atención que reciben los beneficiarios/as:

- Atención individualizada.
- Terapias grupales.
- Charlas y talleres informativos para conocer, detectar y saber tratar la enfermedad.

E. Resultados obtenidos y grado de cumplimiento

Resultados obtenidos con la realización de la actividad:

Valoramos los resultados obtenidos de forma positiva, ya que a través de la actividad desarrollada por nuestra asociación conseguimos dar a conocer este trastorno bipolar desconocido para gran parte de la población, además de conseguir que las personas que lo padecen mejoren su calidad de vida y la de las personas que se relacionan con ellos.

Grado o nivel de cumplimiento de los fines estatutarios:

Consideramos que las actividades descritas tienen un alto nivel de cumplimiento con los fines estatutarios ya que han sido diseñadas en base a los estatutos de la asociación.

5. INFORMACIÓN GENERAL SOBRE MEDIOS DE LA ASOCIACIÓN

A. Medios Personales

- Personal asalariado Fijo

Número medio	Tipo de contrato	Categoría o cualificación profesional
0,14	indefinido	Administrativo

- Personal asalariado No Fijo

Número medio	Tipo de contrato	Categoría o cualificación profesional

- Profesionales con contrato de arrendamiento de servicios

Número medio	Características de los profesionales y naturaleza de los servicios prestados a la entidad
1	Psicóloga
1	Psiquiatra
1	Trabajadoras Sociales

- Voluntariado

Número medio	Actividades en las que participan
15	En la difusión y ejecución de los talleres

B. Medios materiales

- Centros o establecimientos de la entidad

Número	Titularidad o relación jurídica	Localización
1	Cesión por el Ayuntamiento de Málaga	Calle Las Moreras nº2, Planta 1º, Despacho 5

Características

Despacho.

C. Subvenciones públicas

Origen	Importe	Aplicación
Junta de Andalucía	3.728,88	Mantenimiento y gastos corrientes de la asociación.
Ayuntamiento de Málaga	5.761,75	Programas y talleres que organiza la asociación.

6. RETRIBUCIONES DE LA JUNTA DIRECTIVA.

No procede puesto que la junta directiva no recibe ningún tipo de retribución por sus funciones.

7. ORGANIZACIÓN DE LOS DISTINTOS SERVICIOS, CENTROS O FUNCIONES EN QUE SE DIVERSIFICA LA ACTIVIDAD DE LA ENTIDAD

Todos los servicios, actividades y funciones que se realizan son organizados por la junta directiva de la entidad, junto con algunos socios y voluntarios en la misma que participan de manera activa en la asociación.

Firma de la Memoria por los miembros de la Junta directiva u órgano de representación de la entidad

Nombre y Apellidos	Cargo	Firma
MYRIAM GARCÍA VERA	PRESIDENTA	
FRANCISCO JOSE MORENO SEGOVIA	VICEPRESIDENTE	
CARLOS SÁNCHEZ RODRÍGUEZ	SECRETARIO	
JUAN ANTONIO AYBAR REDONDO	TESORERO	
CRISTINA ESTEBAN MORENO	VOCAL	
JULIA LLAMAS ALGUACIL	VOCAL	
XAVIER ALLUEVA BARCELO	VOCAL	