

# EXPERIENCIA



DE PACIENTES A PROTAGONISTAS,  
**LA FUERZA DE LA ACCIÓN COLECTIVA**  
**FRENTE AL DOLOR CRÓNICO**

PRESENTACIÓN. Montserrat Sierra Jaimes  
María Elvira Sanz Fernández



INICIATIVA

# Finalidad

Deseamos tejer una red sólida de colaboración cuya meta es construir una comunidad donde instituciones, profesionales y personas se involucren, sintiéndose parte. Así aseguramos que el apoyo a pacientes con dolor crónico y los espacios creados, puedan continuar, crecer y beneficiar a más gente.





## Objetivos Específicos

Mantener y reforzar los beneficios del programa aprendidos en la unidad de estrategias de afrontamiento activo para el dolor de Salud Castilla y León.

01

Generar redes de apoyo entre iguales

02

Promover espacios sostenibles de ejercicio físico

03

Integrar a diferentes actores sociales e institucionales

# Breve descripción Experiencia

El proyecto surge en 2017 como continuidad del programa de educación grupal en neurociencia y ejercicio terapéutico, desarrollado por fisioterapeutas de Atención Primaria en Valladolid. Al finalizar el programa, las personas manifestamos el deseo de proseguir de forma voluntaria con las prácticas adquiridas en grupo de iguales.



# Grupos de iguales

## Espacios comunitarios

# Encuentro

Se realizan ejercicios físicos, doble tarea, mindfulness, meditación, juegos cognitivos, escucha activa y diálogos abiertos.



# Paciente Activo

Se ha construido una red organizada en grupos de iguales, en el que las propias personas con dolor crónico lideramos las sesiones grupales y el proyecto, con apoyo de profesionales sanitarios, técnicos municipales y responsables institucionales



INICIATIVA

# Grado de desarrollo

- La creación de 26 grupos de iguales activos en Valladolid y provincia.
- Red de comunicación entre grupos mediante WhatsApp, incluyendo un grupo de representantes.

INICIATIVA





# Asociación Afrontamiento Activo del dolor

**Miguel Ángel Galán**

- En 2023, surge como necesidad, no solo para tejer relaciones entre las personas, grupos, profesionales e instituciones, sino también para poder programar nuevas actividades y acciones.
- Consolidación de la Asociación durante el 2024 y 2025 alrededor de 500 socios.

INICIATIVA



# Participación Activa



## Instituciones

Autonómicas, locales,  
universidad, museos, etc

## Asociaciones y Fundaciones

Pacientes y vecinos



# ¿Qué aporta esta experiencia?



1

## Visibilidad

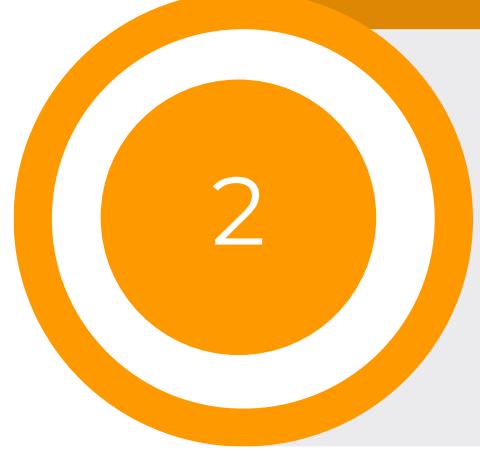
Ayuda a que más gente nos conozca y sepa lo que hacemos.



3

## Cohesión

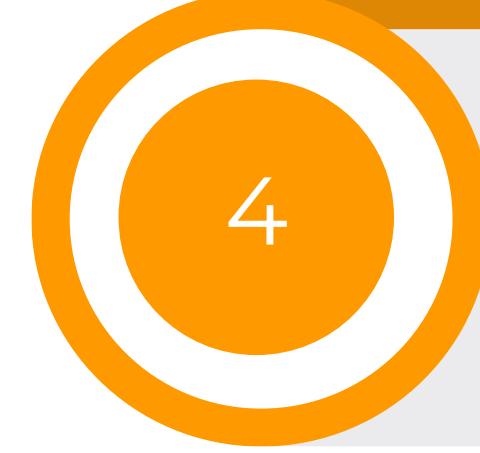
Nos sentimos más cerca unas de otras y nos apoyamos mutuamente.



2

## Fortalecimiento

Motores de cambio en nuestra propia salud y en la forma en que se entiende y trata el dolor.



4

## Influencia

En las políticas y los programas de salud se adapten mejor a nuestras necesidades.

# Beneficios de la Experiencia al Sistema de Salud

**Nuestra calidad de vida mejora**

1

**Se puede extender por toda la comunidad**

2

**Nos da una voz para mejorar el futuro de la salud**

3

**Esta experiencia no solo nos beneficia a nosotros como pacientes, sino que también fortalece y hace más eficiente nuestro sistema de salud, demostrando que la participación del paciente es invertir en una sanidad plúbica mejor para todos.**



**VISITA A LA EXPOSICIÓN "TIEMPOS MODERNOS"**

Nos ha aportado unos pequeños beneficios:

- Estimulación cognitiva
- Integración social
- Expresión y creatividad
- Bienestar emocional





Seguimos  
Caminando Juntos...



INICIATIVA

