



Asociación
AMULAR

**ASOCIACIÓN NACIONAL DE MUJERES
LARINGECTOMIZADAS Y CON CÁNCER DE
CABEZA Y CUELLO**

MEMORIA 2022-2023



AGOSTO 2024

**Isabel Guzmán López de Varo
Lourdes Montes-Jovellar González**



¿QUIENES SOMOS?

Somos una asociación sin ánimo de lucro, formada por tres mujeres relacionadas con el cáncer, que se unen con la ilusión de ayudar a mejorar la calidad de vida de las mujeres laringectomizadas y con cáncer de cabeza y cuello.

Isabel, Lourdes y Natalia

¿CUÁL ES LA MISIÓN DE AMULAR?

Amular nace el 22 de mayo de 2022 con la intención de ayudar y acompañar a las mujeres que atraviesan por un cáncer de cabeza y cuello, con el fin de crear un espacio de apoyo, de acompañamiento, comprensión y empoderamiento.

Además, uno de los objetivos principales es la formación en la propia enfermedad y sus secuelas, pero sobre todo en salud



PORQUE EL CÁNCER ES PARTE DEL CAMINO, PERO NO TIENE POR QUÉ SER EL FINAL.

ÁREAS DE TRABAJO



ACOMPANIAMIENTO

Acompañamos en el proceso del cáncer, desde el diagnóstico, el postoperatorio inmediato y en la rehabilitación posterior

Se ofrece desde consejo económico, apoyo familiar, organización y logística tras la cirugía

APOYO

FORMACIÓN

A través de vídeos, charlas y encuentros, junto con el servicio de consulta presencial y por whatsapp, se da información sobre el proceso, las secuelas y formación en salud para promover la autonomía de las pacientes

Una vez al mes organizamos reuniones donde compartir actividades lúdicas y formativas

EVENTOS

¿EN QUÉ CONSISTE EL ACOMPAÑAMIENTO?

El acompañamiento y la información es una parte esencial que mejora la preparación para los tratamientos y la rehabilitación. La imagen distorsionada a nivel social que tiene la enfermedad genera gran ansiedad y miedo.



ANTES DE LA CIRUGÍA

Información sobre la laringectomía total o la cirugía que se vaya a realizar, sobre el diagnóstico y sobre el proceso de recuperación. Es importante conocer experiencias de otras personas.

EN EL POSTOPERATORIO

Información y hoja de ruta de la vuelta a casa, desde qué comer, cómo ducharse, cómo respirar, cómo dormir, cómo comunicarse, cómo son los accesorios, cómo pedir ayuda...



LA VUELTA A CASA

Enfrentarse a los primeros días tras la cirugía es un momento muy importante donde se necesita apoyo

EN LA REHABILITACIÓN

Estaremos dando apoyo y facilitando los recursos para una buena rehabilitación, promoción de la salud y mejora de la calidad de vida



¿QUIÉNES HACEN EL ACOMPAÑAMIENTO? VOLUNTARIOS

Todas podemos influir de forma significativa en cómo se enfrenta un paciente a la noticia de la enfermedad y a su nueva situación
Y MARCA LA DIFERENCIA



¿EN QUÉ CONSISTE EL APOYO?

El apoyo está centrado en las necesidades de los pacientes a nivel individual solicitando cita en el despacho



ASESORAMIENTO ECONÓMICO

Asesoramiento sobre los trámites administrativos: dependencia, discapacidad... Apoyo legal desde GEPAC



ASESORAMIENTO LOGOPÉDICO

Servicio de consultas y gestión de logopeda particular para erigimofonía y voz protésica

Nuestros servicios



- Eventos y reuniones grupales
- Asesoramiento laboral y fiscal
- Apoyo emocional a la paciente y a la familia
- Actividades para promoción de la salud y el bienestar
- Actividades lúdicas
- Charlas informativas sobre la enfermedad, las secuelas y sus cuidados
- Clases de pilates, de yoga
- Fisioterapia, psicooncología, logopedia
- Acompañamiento en el diagnóstico, durante los tratamientos y en la vuelta a casa
- Comunidad de apoyo
- Publicación de información en redes y web
- Asesoramiento personalizado



EJERCICIO Y REHABILITACIÓN CON CONCHA

El ejercicio físico y dirigido es la actividad más importante para la rehabilitación de las secuelas de los tratamientos del cáncer de laringe y de cuello.

A través de GEPAC se ha conformado un grupo para la rehabilitación del cuello y cintura escapular con Concha, una profesional del ejercicio y el pilates con años de experiencia tratando pacientes. Su compromiso con Amular no tiene límite. Solo podemos agradecer su confianza y apoyo.

¿EN QUÉ CONSISTE LA FORMACIÓN Y LA INFORMACIÓN?

La formación y la información son las claves para mejorar la autonomía y la independencia en la enfermedad y para la lograr una rehabilitación adecuada de las secuelas



01

Información sobre la laringectomía total y otras cirugías y tratamientos y sobre el proceso de recuperación. Es importante conocer las secuelas a las que vamos a enfrentarnos.

02

Información y **hoja de ruta de la vuelta a casa**, desde qué comer, cómo ducharse, cómo respirar, cómo dormir, cómo comunicarse, cómo son los accesorios, cómo pedir ayuda...

Pulseras de seguridad

24,95€ + gastos de envío



Descuento a través de Amular



CHARLAS

Charlas con expertos sobre la enfermedad, los tratamientos y las secuelas de los mismos, tanto de la cirugía como de la radioterapia. Consejos sobre cómo mejorar esas secuelas

ACTIVIDADES

Charlas, actividades y material online y escrito sobre cómo mejorar la salud: la importancia del ejercicio físico, de la alimentación saludable, del sueño reparador y del equilibrio emocional.



PORQUE EL CÁNCER ES PARTE DEL CAMINO, PERO NO TIENE POR QUÉ SER EL FINAL.

RECursos AUDIOVISUALES

www.asociacionamular.org
info@asociacionamular.org

YouTube

Nuestro portal del paciente

Ejercicios y autocuidado diario

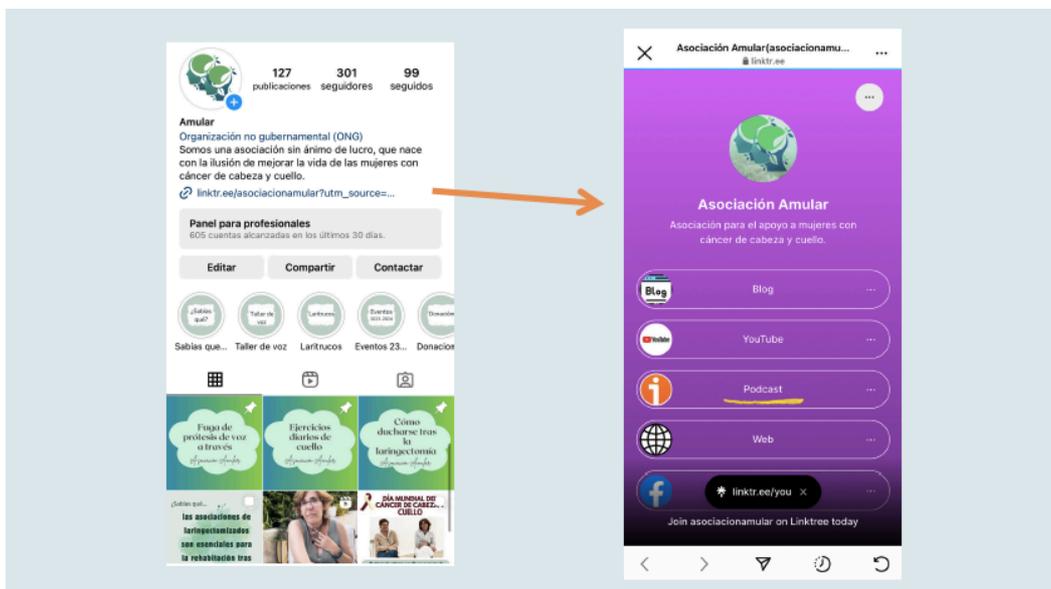
Cocina

Asociacion Amular
 @asociacionproyectoamular 56 suscriptores 13 videos
 Más información sobre este canal >
asociacionamular.org

Inicio **Videos** **Listas** **Comunidad** **Canales** **Información**

Listas de reproducción creadas

- Ejercicios y autocuidado diario** Ver lista de reproducción completa
- Eventos** Ver lista de reproducción completa
- Charlas y entrevistas** Ver lista de reproducción completa
- Cocina** Ver lista de reproducción completa



LOS EVENTOS

Uno de los secretos de la recuperación de esta enfermedad es la socialización y poder compartir con personas que pasan por lo mismo. Los eventos tienen el objetivo de promover la salud, desconectar y generar buenos momentos.

Memoria 2022:

- **11/6/22: Evento** Arranca Amular y Yoga con Noelia
- **6/8/22: Evento** Ejercicio con Concha Pelegrina
- **17/9/22: Evento-Taller** de conciencia corporal con Cristina Menor
- **29/10/22: Evento** Zumba con Concha Pelegrina
- **20/11/22: Evento** lectura del libro de Sergio Jaramillo
- **18/12/22: Evento** Café de Navidad



Memoria 2023:

- **19/2/23: Evento-Taller** de rehabilitación de olfato con Natalia del Río
- **3/6/23: Evento-Taller** de pintura y baile con Higinia y Sabina
- **18/6/23: Evento** conferencia de logopedia con Natalia y secuelas de la Radioterapia con la Dra. Margarita Martín
- **30/9/23: Evento Apertura** de curso 2023-2024 con Isabel Guzmán y Lourdes Montes-Jovellar
- **21/10/23: Evento** de rehabilitación logopédica con Natalia del Río y ejercicios de respiración con Concha Pelegrina
- **19/11/23: Evento** Conferencia: la laringectomía total, una vision optimista del cambio por el Dr. Mario Fernández
- **23-24/11/23: Feria del asociacionismo**
- **23/11/23: Evento Joyfe**
- **16/12/23: Evento de Navidad** con Mariela Feliz



Evento de taller de pintura y baile con Higinia y Sabina





¿EN QUÉ ESTAMOS TRABAJANDO?

- Libros guía
- Contenidos para redes y la web para mejorar las secuelas y la calidad de vida: canal de cocina, Laritrucos, ejercicio con Concha
- Organización de charlas en los eventos con **EXPERTOS:** otorrinos, logopedas, psicólogos, nutricionistas, radioterapeutas, oncólogos...



- Agradecimiento por todas las donaciones a la cuenta de Amular y las donaciones a través del bizum
- Agradecimiento por seguirnos y compartir en Youtube, instagram y facebook
- Agradecimiento por el apoyo en el grupo de whatsapp aportando opinión y ánimo a quien lo necesita
- Agradecimiento por acudir a los eventos y hacer que las actividades sean lo que son, especiales

Donaciones

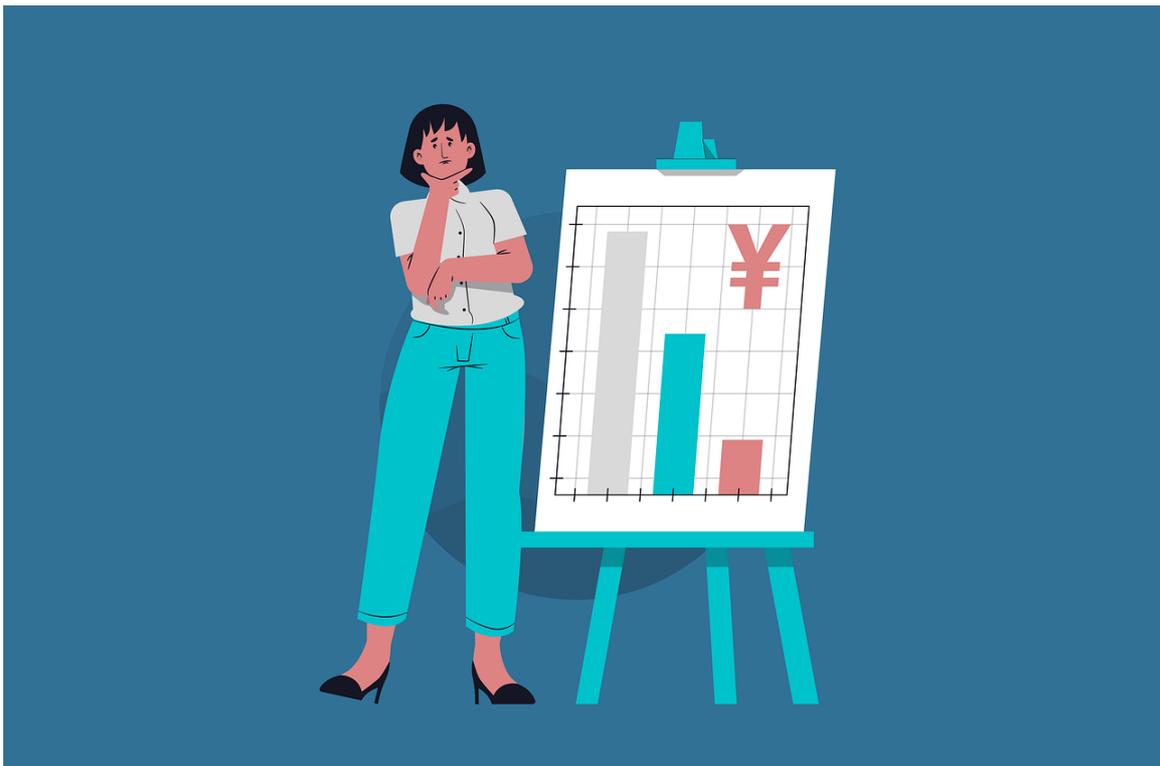
cuenta: ES91 2080 3132 76 3040043343

bizum al móvil de Amular 643 25 12 52 con el código 07587



MUCHAS GRACIAS

BALANCE FINANCIERO 2022-2023



FINANZAS DE AMULAR 2022

Este es el resumen del primer año de fundación de la Asociación AMULAR, asociación de mujeres laringectomizadas y con cáncer de cabeza y cuello, que se muestra en los siguientes cuadros:

INGRESOS 2022	
Cuotas Socias	0 euros
Donativos	775,20 euros
Total ingresos	775,20 euros

GASTOS 2022	
Fijos	0 euros
Variables	775,20 euros
Total gastos	775,20 euros

SALDO FINAL 2022	0 euros
-------------------------	---------

INGRESOS 2022:

En la asociación Amular, no existe una cuota fija para los socios. Es una cuota voluntaria de la que se expide su certificado correspondiente.

Las donaciones privadas se han realizado por parte de las fundadoras (Isabel Guzmán López de Varo y Lourdes Montes-Jovellar González).

GASTOS 2022:

Los gastos se corresponden a las actividades realizadas en la asociación, las inscripciones, el material administrativo y al alta de la Web y redes sociales.

Los gastos variables se dividen en:

- Gastos de papelería, flyers informativos
- Eventos: la comida, el material de decoración y la cena de navidad

FINANZAS DE AMULAR 2023

Este es el resumen de este primer año de actividad económica de la asociación Amular, asociación de mujeres laringectomizadas y con cáncer de cabeza y cuello, que se muestra en los siguientes cuadros:

INGRESOS 2023	
Cuotas Socias	 1105 euros
Donativos	 1239 euros
Total ingresos	 2344 euros

GASTOS 2023	
Fijos	 1019,72 euros
VARIABLES	 1534,72 euros
Total gastos	 2554,44 euros

SALDO FINAL 2023	-210,44 euros
-------------------------	----------------------

INGRESOS 2023:

En la asociación Amular, no existe una cuota fija para los socios. Es una cuota voluntaria de la que se expide su certificado correspondiente.

Los donativos han sido realizados a través de la aplicación bancaria de Bizum y son anónimos y es la propia aplicación la que expide el certificado correspondiente.

GASTOS 2023:

Los gastos fijos se corresponden al alquiler del despacho de la Asociación y al mantenimiento de la Web.

Los gastos variables se dividen en:

- Gastos de mantenimiento de papelería del despacho, flyers informativos, tarjetas de visita.
- Eventos: la comida, el material de decoración y papelería para la feria del asociacionismo y la cena de navidad y detalle a los socios y colaboradores.