

# BOLETÍN AGMT LAS PALMAS

## NÚMERO 09

BOLETIN° 9 AGMT LAS  
PALMAS

ENERO-MARZO 2008

Apartado postal 8264 C.I.F:35864446 35080 Las Palmas

### En este número:

- Editorial
- Información sobre las actividades desarrolladas desde el último boletín.
- Información sobre nuestra Asociación, crecimiento, nuevos proyectos, etc.
- Documentos de interés para los socios.
- Artículos de los socios.

## EDITORIAL

Queridos compañeros estamos en este nuevo año poniéndonos en contacto con vosotros nuevamente y lo hacemos con mucho cariño y con la esperanza de que nos leáis.

Digo esto porque en ocasiones tengo la sensación de que la mayoría no lo hacéis pues hace ya algún tiempo se pusieron en las cartas, aunque debo decir que en alguna nos equivocamos, los nuevos datos de los teléfonos para evitar errores pero sigue habiéndolos.

Por ello, aunque no me parece tema para un editorial los incluyo aquí.

**CONTESTADOR Y FAX: 928456295; TELÉ-**

### FONO DE LA OFICINA: 928324503.

Ahora continúo con el editorial en sí.

No es que tengamos muchas cosas que decir, pero algunas sí las hay.

Por ejemplo está en marcha el tan retrasado viaje a El Hierro con fecha tope para dar la señal del día 24 de marzo. Los que hayan abonado la citada señal deberán hacer efectivo el resto del importe del viaje antes del día 4 de abril.

En otro orden de cosas deciros que los componentes del grupo MANOS AMIGAS os irán llamando para informaros de su labor y pedirlos que les informéis de

aquellas cosas en las que sea necesaria su ayuda. En lo que pueden ayudar es en algunos tipos de gestiones, información sobre diversos temas, etc., así como daros compañía si la deseáis y necesitáis.

En junio queremos hacer una visita a Tenerife y celebrar un almuerzo con los compañeros de aquella Asociación hermana.

Queremos informaros, para terminar, que se están siguiendo las distintas demandas que hay pendientes en nuestro ámbito, aunque de momento no tenemos ningún resultado positivo que nos afecte.



*Una vista de nuestra oficina, poco más hay que ver salvo una mesa, un armario y un archivador de cajones.*

### Contenido:

<b>Editorial</b>	1
<b>Manos Amigas Ayudas economicas</b>	1 y 2
<b>Actividades de Manos Amigas</b>	3
<b>Formulario de colaboración</b>	4
<b>Articulo de Colaboradores TENSIO-METROS</b>	5y6
<b>Datos Generales Asociación</b>	7
<b>Anexo Derechos y Deberes de los pacientes</b>	

## MANOS AMIGAS

### AYUDAS ECONÓMICAS DE ATAM PARA PERSONAS CON PERDIDAS DE AUDICIÓN

Para obtener estas ayudas previamente hay que pertenecer a ATAM. Una vez que somos socios de Atam, hay que estar censados como minusválido por "discapacidad auditiva" en

dicha Asociación, para lo cual primero hay que ir al Otorrino, este nos hará el oportuno reconocimiento, nos hará una Audiometría y nos remitirá a un centro de Especialidad en Prótesis Auditivas.

Una vez que tenemos el certificado del Otorrino y del centro Protésico en

cuestión, nos vamos a los Seguros Sociales de la comunidad Autónoma cita en el antiguo Hospital del Pino.

(Continúa en la página 2)

## VIENE DE PAG 1

¡Aquí rellenamos un impreso y adjuntamos la certificación obtenida tanto por el otorrino como por el Centro Protésico y esperamos a que nos llamen para que se nos de la evaluación correspondiente. Si nos dan un 33% o más, tendremos derecho a las ayudas que ofrece Atam

Una vez que tengamos el Certificado expedido por los Seguros Sociales de la Comunidad Autónoma, nos dirigimos a Atam y nos censamos en la misma con el grado de minusvalía concedido

En la actualidad hay varios centros de Prótesis Auditivas aquí en Las Palmas, pero uno de ellos el ICA (Instituto Canario de Audición) está en contacto con la representante de Atam aquí en Las Palmas y esto nos supone además de un buen descuento, el no

tener que hacer desembolso alguno hasta que la factura o presupuesto nos venga aprobado, ya que un socio de esta Asociación (AGMT) ha puesto a estas dos personas en contacto a fin de que todo nos resulte más económico y no tener que pagar primero para después esperar a que nos venga aprobada la correspondiente factura.

Una vez censados en Atam ya nos podemos poner en contacto con el centro Audio Protésico a fin de ver realmente que Audífonos se adaptan mejor a nuestra necesidad tanto Auditiva como Económica.

Diferencias entre un centro cualquiera y el ICA:

Mientras que un en centro cualquiera tenemos que dejar un tanto por ciento antes de encargar los Audífonos y pagar los mismos una vez emitida la fac-

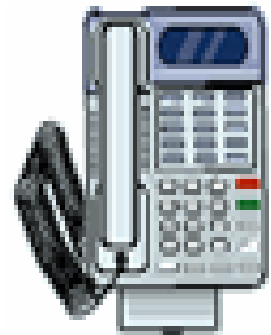
tura, en el ICA no tenemos que hacer dicho desembolso y la factura o presupuesto se encargan de hacerlo llegar a la responsable de Atam y sólo tendremos que pagar lo que Atam no subvencione.

Atam puede llegar a subvencionarnos hasta un 90 % o 2.000 euros por Audífono, en este caso sólo haríamos el desembolso del 10 % restante

Atam en Las Palmas:

Ingrid Figueroa  
928 41 35 79 C/ Diego Betancor Suárez N° 30, 2ª, puerta 24

ICA (Instituto Canario de Audición): 928 24 15 73 C/ Galicia 22 1º A



• *¿Te recuerda algo?*

## BOLETÍN AGMT LAS PALMAS NÚMERO 09

Las Palmas a lunes, 3 de marzo del 2008.

### Resumen actividades grupo MANOS AMIGAS AGMT Las Palmas

1. Mensualmente venimos reuniéndonos todos los voluntarios (según posibilidades de cada uno), en la Central de San Cristóbal donde tenemos a nuestra disposición para estos menesteres la Sala de Juntas del Comité.

2. Yo el Coordinador de la Asociación y en mi calidad de Coordinador del citado grupo de MM.AA., acudí a recibir formación a tres seminarios celebrados en Madrid y organizados por la Asociación en colaboración con la Fundación de Telefónica, con la que nos une un convenio de colaboración.

3. Cada uno de los voluntarios ha llamado a tres miembros de la lista de compañeros que contestaron a la encuesta AGMT-ATAM de hace meses.

4. Estamos preparando una lista para distribuirla el resto de la

lista de socios para irles llamando y así configurar una lista de aquellos que necesitan ayuda y la desean para iniciar nuestra labor de ayuda.

5. En principio será más bien informativa, pero estamos buscando los medios con los que podremos contar en el futuro.

6. Ya disponemos de tarjetas de presentación para acudir a visitar a los compañeros que nos las han proporcionado de la sede central de la Asociación, aunque a algunos de nosotros no nos gustan mucho.

a. Esto se podrá corregir y diseñaremos una nueva más adecuada y la propondremos tanto a los socios de la provincia como a Madrid, cuando la tengamos.

b. Estamos buscando a nivel autonómico formas de conseguir formación.

Para ello hemos acudido algunos a un taller celebrado en el Centro de Salud de Guanarteme.

Esto nos sirvió para aprender algo y conectar con los enfermeros

los cuales a su vez nos pondrán en contacto con el Trabajador Social de dicho centro y, a través de éste esperamos conocer dónde y quién está en cada lugar al que puedan acceder nuestros socios en sus demandas.

Propongo que si hay aquí algún miembro del grupo de MM.AA., exponga sus experiencias a los asistentes.



**ASOCIACION**  
*Grupo de Mayores*  
**Las Palmas**  
*Telefónica*

Correo Postal (Cartas):  
 Apartado: 8264  
 Cpostal: 35080 LAS PALMAS  
 CIF: G35864446

**Las Palmas a lunes, 07 de abril de 2008**  
**FORMULARIO HA RELLENAR Y REMITIRNOLOS**

NOMBRE Y APELLIDOS	TELÉFONO	Nº DE FAMILIARES QUE CONVIVEN CONTIGO	
		Nº	PARENTESCO
SITUACIONES DE NECESIDAD QUE PADECES (explicalo lo mejor posible, al lado)			
AYUDA QUE NECESITAS (explicalo al lado tan claramente como puedas)			
¿QUÉ PODEMOS OFRECERTE?		¿QUIERES QUE TE PRESTEMOS ESTE SERVICIO?	
COMPañÍA			
GESTIÓN DE ALGÚN DOCUMENTO			
GESTIÓN DE AYUDAS OFICIALES			
ACCESO INTERNET			
SISTEMA DE AVISO DE EMERGENCIAS			
DESPLAZARTE A ALGÚN LUGAR EN UN MOMENTO PUNTUAL			
GESTIÓN DE LA LÍNEA DE TELÉFONO			
INFORMACIÓN OFICIAL Y/O DE ALGÚN DERECHO QUE DESCONOCES			
OTROS, (PON AQUÍ LO QUE SE TE OCURRA QUE NECESITAS Y NO ESTÁ REFLEJADO ARRIBA)			

## DIVULGACION

PUBLICADO EN LA REVISTA EROSKI ABRIL 08

## Los tensiómetros y su fiabilidad

En los últimos años han aparecido en el mercado multitud de aparatos para medir la presión arterial, aunque no todos cumplen los mínimos requisitos de calidad

La presión arterial se puede medir tanto en la consulta del médico o de la enfermera, como en la farmacia e, incluso, actualmente en casa, por parte del propio paciente. En los últimos años han proliferado nuevos modelos de tensiómetros, buena parte de ellos electrónicos, que permiten medir las cifras de presión arterial. Pero, ¿son todos igual de fiables? Ahora comprobar su fiabilidad ya está al alcance del usuario.  
Autor: Por CLARA BASSI  
Fecha de publicación: 30 de marzo de 2008



(Imagen: [Jos van Galen](#))  
Distintos sistemas permiten medir las cifras de presión arterial (PA) en distintas situaciones. En la consulta del médico o diplomado de enfermería se dispone actual-

mente de tres tipos de aparatos: los tensiómetros de mercurio, que han caído en desuso, por ser tóxico (aunque sólo por inhalación, ingestión y contacto); los aneroides, que pueden ser móviles o de pared, y los tensiómetros electrónicos. En el caso de los aneroides y los electrónicos no contienen mercurio, según detalla Joan Bayó Llibre, médico de familia del Equipo de Atención Primaria El Clot, en Barcelona, y especialista en la automejoría de la presión arterial.

### AMPA Y MAPA

Pero, además de estos sistemas, disponibles en las consultas médicas, desde hace unos años también es posible medir la PA fuera de ellas. Para ello se han ideado dos sistemas: la automedida de la presión arterial (AMPA) y la monitorización ambulatoria de la presión arterial (MAPA). La AMPA es un sistema de medida que se aplica habitualmente en el domicilio. Es un aparato electrónico, como los que hay en las consultas, que algún centro de salud deja al paciente para que, durante unos días, realice lecturas de forma estandarizada, o bien que los mismos pacientes compran para su uso particular. Después, el tensiómetro con las lecturas registradas en su memoria o en papel se lleva a la consulta. Este sistema permite evaluar cuál es el control de la PA pero, de momento, no está indicado para el diagnóstico de la hipertensión (HTA). Por otra parte, la MAPA consiste en medir las cifras de PA a lo largo de 24 horas seguidas, con un tensiómetro electrónico. No todos los centros de atención primaria disponen de estos aparatos de uso clínico que se suelen ceder a los pacientes, tras las cuales se valoran las lecturas de las cifras de

PA. De esta forma se recogen todas las variaciones de PA en un mismo día.

### Fiabilidad

## Un tensiómetro fiable debe estar validado por la Unión Europea y los protocolos de las Sociedades de Hipertensión

La fiabilidad de los tensiómetros varía en función del modelo o la marca. Para comprobar si un tensiómetro es fiable debería estar validado, esto es, deben cumplir las normas de fabricación de la Unión Europea (tienen la marca CE) y los protocolos de las Sociedades de Hipertensión que aseguran su fiabilidad. Cumplirlos implica que debe elaborarse un estudio con pacientes para comprobar que las lecturas del tensiómetro de referencia coinciden con las del electrónico. Además, el estudio debe publicarse en una revista científica de reconocido prestigio.

Sin embargo, todo este proceso supone un coste añadido por lo que no todos los fabricantes se ciñen a estos estándares de calidad, lo que implica que no todos los tensiómetros del mercado están validados. El más importante es el protocolo Internacional, obra de la Sociedad Internacional de Hipertensión (OMS/ISH). Anteriormente, la [Sociedad Americana de Hipertensión](#) y la [Sociedad Europea de Hipertensión](#) tenían su propio protocolo, pero en el último congreso unificaron criterios y, desde entonces, existe sólo un único recomendado.

Los usuarios pueden consultar en las páginas web de la [Sociedad Británica de Hipertensión](#) y

## TENSIOMETROS

[Sociedad Británica de Hipertensión](#) y de la [Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial](#), SEH-LELHA, qué tensió-

metros están validados. Asimismo, también existen listados para comprobar la validación de los aparatos para medir la PA que se emplean en las farmacias.

En cualquier caso, ante la menor duda, es muy importante que los usuarios consulten a su médico de familia o diplomado de enfermería, pues «en los últimos cinco años la aparición de nuevos aparatos ha sido una auténtica explosión; cada vez aparecen más que se venden por televisión, a través de programas de teletienda, y que no han pasado los estándares de calidad», puntualiza Bayó. Otra característica que el usuario debe tener en cuenta es que los tensiómetros electrónicos tengan tanto la opción de utilizarse con corriente eléctrica -y no de pilas- como de pilas recargables, una opción que protege el medio ambiente.

### Cifras, control y cumplimiento

Las personas hipertensas tienen unas cifras de PA de 140/90 mmHg (milímetros de mercurio). En las personas diabéticas, además de hipertensas, el control de la PA debe ser más estricto. Estos pacientes no deberían superar los 130/80 mmHg. Si las personas no son hipertensas lo recomendado es que, antes de los 40 años, se midan la PA una vez cada cuatro años y a partir de los 40 años una vez cada dos años, preferentemente en la consulta de su diplomado de enfermería. Cuando los pacientes hipertensos tienen las cifras de PA controladas, el seguimiento puede realizarse cada tres y seis meses.

Cuando el control no es óptimo, el seguimiento debería ser mensual hasta que las cifras se normalicen. Los estudios realizados respecto al control de la HTA señalan que entre el 30% y el 40% de los pacientes hipertensos tienen bien controlada la PA, aunque en algunos centros sanitarios el porcentaje podría ser algo más elevado. Sin embargo, este nivel de control alcanzado no puede considerarse óptimo y dista notablemente del registrado en los ensayos clínicos, donde el grado de control que se consigue es del doble, de entre el 60% y el 70%. En cuanto al cumplimiento terapéutico, se calcula que entre el 50% y el 70% de pacientes hipertensos cumplen correctamente el tratamiento, siguiendo las pautas de fármacos, dosis y horas prescritas por el médico.

Bayó informa que se ha puesto de manifiesto que el hecho de disponer de un tensiómetro puede influir en este resultado, en el sentido de que los pacientes, al disponer de un aparato, se implican más en la enfermedad. «Parece que los tensiómetros sí que ayudan a mejorar el grado de autocontrol y el cumplimiento», admite Bayó. De hecho, la SEH-LELHA está llevando a cabo un estudio a nivel nacional, denominado AMPAPRES, en el que los centros de atención primaria y hospitalaria distribuyen aparatos de auto-medida a pacientes hipertensos para estudiar cuál es el grado de control que alcan-

zan con el tratamiento prescrito.

## BOLETIN N° 9 AGMT LAS PALMAS

### DATOS DE UTILIDAD

ENTIDAD	TELEFONOS	FAX	PAG WEB HTP://WWW
Cub senior de Telefonica			Portalsenior.telefonica.es
ATAM	900502650		Atam.es
ANTARES	914179950		Antares.pleyade.es
Fonditel	900210666	915564942	Fonditel.es
Montepio	915318031		Montepiotelefonos.net
Seguridad Social			Seg.social.es
AGMT Las Palmas	928324503	928456295	e-mail <a href="mailto:alaspalmas@yahho.es">alaspalmas@yahho.es</a> <a href="mailto:agmtlaspalmas@hotmail.com">agmtlaspalmas@hotmail.com</a>
Telefonica Gestiona	900123008	915948304	Telefónica.es