

¿QUÉ ES LA FIBROMIALGIA?

Es una enfermedad crónica que ocasiona a quien la padece, (normalmente mujeres) dolor generalizado en todo el cuerpo, cansancio, etc...

Parece que se ha conseguido descubrir, por las investigaciones que están llevando a cabo los especialistas, que está muy relacionado con la falta o disminución de las sustancias que habitualmente nos protegen del dolor.

¿QUÉ LA PRODUCE?

Se piensa que puede estar relacionado con alguna circunstancia de carácter traumático por ejemplo: un accidente de tráfico, divorcios difíciles, problemas con los hijos, embarazos y partos problemáticos etc.

ENTIDADES A LAS QUE PERTENECEMOS:

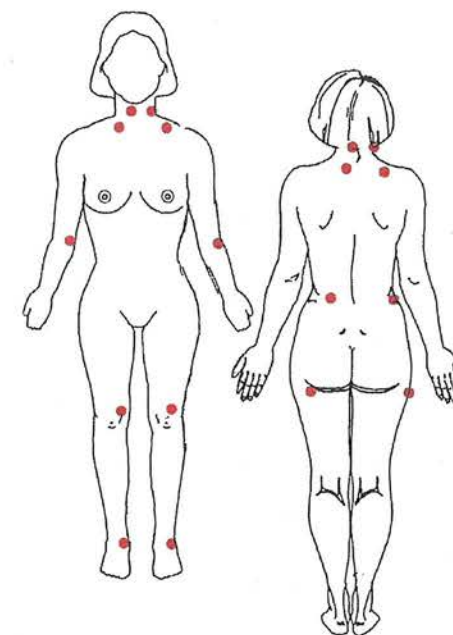


Federación
Alba Andalucía



PARA ASOCIARSE O PEDIR INFORMACIÓN:

C/ CARAVACA, LOCAL 4-5
MERCADO MUNICIPAL
29670 SAN PEDRO ALCÁNTARA
TELÉFONOS: 952 799 090—670 694 558
Email: afisamp@hotmail.com
SI DESEA AYUDARNOS...
ACEPTAMOS DONATIVOS!!!!
CUALQUIER AYUDA ES IMPORTANTE!!!
Nº CUENTA DE "LA CAIXA"
2100 2583 11 0210097667



**ASOCIACIÓN
FIBROMIALGIA
SAN PEDRO ALCÁNTARA**

¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

Los síntomas mas significativos suelen ser:

- Dolor generalizado
- Cansancio excesivo
- Alteración del sueño
- Rigidez muscular, etc.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El diagnóstico es fundamentalmente clínico. Los resultados de radiografías, análisis de sangre y biopsias musculares son normales. Por lo tanto, el diagnóstico se basa en el examen de los síntomas del paciente realizado por un médico. No hay ninguna prueba diagnóstica específica, pero sin embargo, es importante realizar algunas pruebas analíticas para descartar otras enfermedades. Según los criterios establecidos por el Colegio Americano de Reumatología (ACR), una persona tiene fibromialgia si presenta un historial de dolor generalizado durante un mínimo de tres meses, así como dolor en 11 o más de las 18 zonas específicas de puntos hipersensibles (áreas del cuerpo que resultan dolorosas cuando se ejerce presión sobre ellas).

¿HAY TRATAMIENTO?

En el momento actual no hay un tratamiento curativo para la fibromialgia, pero sí muchas medidas que alivian los síntomas y mejoran la calidad de vida.

Hacer ejercicio físico y mantener un tono muscular adecuado: de todas las medidas recomendadas en el tratamiento de la fibromialgia, son sin duda las más eficaces a largo plazo. Se aconseja realizar ejercicio físico aeróbico poco intenso, como el yoga, natación, ejercicios en el agua, técnicas de respiración etc.

La terapia de apoyo psicológico tiene buenos resultados: es muy importante conocer la enfermedad y los síntomas de cada caso, aprender a identificarlos y controlarlos, manteniendo una actitud positiva. Es también importante que las personas que conviven con el paciente conozcan la enfermedad y colaboren, facilitando el mantenimiento del ritmo de vida, de la actividad social, la realización de ejercicio físico o el control de la dieta alimenticia.

Tratamiento farmacológico: existen diversos medicamentos que pueden ayudar a mejorar algunos síntomas. Siempre deben de seguirse las indicaciones del médico y evitar la automedicación. Entre estos medicamentos se encuentran algunos antiinflamatorios, relajantes musculares, antidepresivos y ansiolíticos.

RECUERDE

La fibromialgia es una enfermedad crónica, benigna, con muchos factores que influyen en ella. Por eso debe afrontarse con múltiples estrategias y ser perseverante (ejercicio físico, hábitos de vida, medicación, etc.). Aunque no exista una cura, puede hacer muchas cosas para sentirse mejor.

¿QUIENES SOMOS?

Somos una asociación sin ánimo de lucro destinada a sensibilizar a la población y dar a conocer la enfermedad, brindar apoyo a los afectados y sus familiares, conseguir reconocimiento médico, fomentar la investigación y facilitar las terapias alternativas.

¿QUÉ LE OFRECE AFISAMP?

Clases de Yoga en grupos

Técnicas de Respiración y Relajación

Terapia Psicológica

Masajes terapéuticos

Reiki

Camillas Termomasajeadoras

Sillón de Shiatsu

Piscina Climatizada