

Qui som?

Un grup de pacients preocupats per l'enorme impacte individual i social d'aquesta malaltia i per la problemàtica vinculada a la mateixa, tant dels afectats com dels seus familiars.

Finalitats de l'Associació

- Donar a conèixer tot allò que faci referència a la malaltia
- Organitzar grups de voluntaris.
- Organitzar grups d'ajuda mútua.
- Organitzar activitats dedicades a exercitar la memòria i realitzar exercicis especials per a la nostra malaltia.
- Aconseguir el reconeixement mèdic, institucional i de les Administracions Públiques.
- Fomentar i donar suport a la investigació.

Quina importància té una Associació de malalts?

El seu paper és importantíssim, acosta la informació al malalt i a la seva família. Freqüentment el pacient va d'una consulta a una altra durant una bona temporada abans de ser diagnosticat correctament. A FIBROFELS pots trobar altres persones que pateixen el mateix problema de salut i poden oferir-te suport i comprensió.

Activitats que realitzem

- Teràpia de grup amb psicòleg col·legiat
- Massatges per fisioterapeuta titulat
- Tai - Txi
- Expressió corporal
- Ajuda mútua i autoestima
- Manualitats
- Estimulació cognitiva
- Ioga
- Taller de Memòria
- Risotèrapia

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Castelldefels



Fundació per a la Fibromiàlgia
i la Síndrome de Fatiga Crònica



Aquesta informació no pretén diagnosticar problemes de salut ni substituir els consells que vostè rep del seu metge. Si té problemes de salut persistents, o si té preguntes addicionals, consulti amb el seu metge..



FIBROFELS
ASSOCIACIÓ DE FIBROMIÀLGIA DE
CASTELLDEFELS

SI T'HAN

DIAGNOSTICAT

FIBROMIÀLGIA

Vine, ens ajudarem !



**c/Rafael Casanova i Comas 33 baixos
08860 Castelldefels
Telèfon 666 122 632
E-mail: fibrofels@yahoo.es
<http://fibrofels.org>**

**Atenció al públic:
Dilluns: 11 a 13 hores
Divendres: 17 a 19 hores**

Què es la fibromiàlgia?

La fibromiàlgia és una malaltia de causa desconeguda, el símptoma principal de la qual és el dolor crònic generalitzat que es localitza en zones musculars, tendinoses i articulars. La fibromiàlgia és una malaltia reconeguda per totes les organitzacions mèdiques internacionals i per l'Organització Mundial de la Salut des de 1992.

Com s'inicia?

L'inici es produeix després d'un procés puntual que actua com desencadenant de la malaltia.

Pot tenir un origen divers:

- Infeccions víriques o bacterianes
- Traumatismes
- Accident automobilístic
- Separació matrimonial o divorci
- Conflicte familiar
- Conflicte laboral

Síntomes

Els més importants son:

- Dolors generalitzats
- Cansament extrem
- Alteracions del somni
- Ansietat
- Depressió
- Pèrdua de memòria i concentració
- Formigueig en les mans o cames
- Tumefacció
- Colon irritable
- Mal de cap o de cara
- Rigidesa matutina
- Trastorns abdominals
- Síntomes de sequedat ocular o bucal

Qui hauria de diagnosticar-lo?

El professional adequat per a diagnosticar la fibromiàlgia és el reumatòleg doncs la fiabilitat diagnòstica del metge d'assistència primària és baixa.

Una vegada diagnosticada, el seguiment dels casos no complexos, pot quedar en mans del metge de família.

Com es diagnostica?

El diagnòstic és clínic i s'estableix per la presència de símptomes i signes característics després d'eliminar altres malalties.

No hi ha proves objectives d'avaluació de la fibromiàlgia i els criteris actuals per al diagnòstic exigeixen la presència de dolor crònic generalitzat combinat amb dolor a la pressió en 11 o més dels 18 punts sensibles definits per l'Organització Mundial de la Salut.

A qui afecta?

A Espanya, segons dades de l'any 2000, s'estima que la pateix entre el 3 i el 4 % de la població. En el 90 % dels casos es tracta de dones en l'edat mitja de la vida, sent el seu inici molt poc freqüent en la infància o a partir dels 65 anys. En joves amb fibromiàlgia el 71% de les mares la pateixen.

Quina és la causa?

Es desconeix, es creu que els símptomes d'aquesta malaltia es deuen a la disminució de les substàncies que habitualment regulen la sensació de dolor, especialment la Serotonina. Aquesta disminució produeix un trastorn en la percepció, transmissió i modulació de l'estímul dolorós, disminuint el llindar de percepció del mateix. Els mecanismes de regulació del dolor queden alterats a l'afegir-se factors agreujants com l'estrès, el cansament i les alteracions del somni.

Tractament

Actualment no es disposa d'un tractament curatiu per a la fibromiàlgia, per la qual cosa es procura alleujar els símptomes i l'adaptació del malalt. El metge i el pacient han de desenvolupar un programa adaptat al malalt.

El tractament terapèutic inclou diversos fàrmacs antiinflamatoris, analgèsics, reguladors del somni i teràpies conductuals / cognitives.

El control del dolor té un paper molt rellevant en el nivell de qualitat de vida.

L'exercici moderat és recomanable.

Es una malaltia invalidant?

No tots els afectats de fibromiàlgia presenten el mateix grau clínic. La severitat de la simptomatologia varia d'un pacient a un altre. A més la intensitat pot ser fluctuant en el temps. El curs de la fibromiàlgia és imprevisible i s'alternen períodes de relativa remissió amb els "brots o crisis".

En la majoria dels afectats la malaltia pot manejar-se satisfactòriament.

En alguns casos arriba a ser realment invalidant.

Faci servir amb precaució les medicines alternatives

Algunes d'aquestes teràpies milloren el dolor i poden afavorir el control d'estrès, com el ioga, l'acupuntura, massatge, Tai-txi.

La medicina alternativa pot ser cara, i no està regulada per les guies mèdiques; per això, és aconsellable que el pacient consulti sempre amb el seu metge abans de començar qualsevol teràpia de medicina alternativa, ja que algunes poden interferir amb el tractament habitual.

Desconfiï dels productes meravellosos

Desconfiï si li prometen curació, si li recomanen que abandoni la teràpia amb medicaments receptats per professionals de la medicina o si li diuen que el tractament que li proposen és un secret i solament pot ser subministrat per certs proveïdors.

