

¿Quiénes somos?

Un grupo de pacientes preocupados por el enorme impacto individual y social de esta enfermedad y por la problemática vinculada a la misma, tanto de los afectados como de sus familiares.

Fines de la Asociación

- Dar a conocer todo aquello que haga referencia a la fibromialgia.
- Organizar grupos de voluntariado.
- Organizar grupos de ayuda mutua.
- Organizar actividades dedicadas a ejercitar la memoria y realizar ejercicios especiales para nuestra enfermedad.
- Conseguir el reconocimiento médico, institucional y de las Administraciones Públicas.
- Fomentar y dar soporte a la investigación.

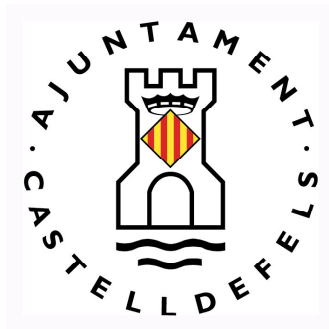
¿Qué importancia tiene una Asociación de enfermos?

Su papel es importantísimo. Acerca la información al enfermo y a su familia. Frecuentemente el paciente va de una consulta a otra durante una buena temporada antes de ser diagnosticado correctamente. En FIBROFELS puedes encontrar otras personas que padecen el mismo problema de salud y pueden ofrecerte apoyo y comprensión.

ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS

- Terapia de grupo con psicólogo colegiado
- Masajes por fisioterapeuta titulado
- Tai - Chi
- Expresión corporal
- Ayuda mutua y autoestima
- Manualidades
- Estimulación cognitiva
- Yoga
- Arteterapia
- Risoterapia

Con la colaboración de:



Fundació per a la Fibromiàlgia
i la Síndrome de Fatiga Crònica



Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, consulte con su médico.



FIBROFELS
ASSOCIACIÓ DE FIBROMIÀLGIA DE
CASTELLDEFELS

SI TE HAN DIAGNOSTICADO

FIBROMIALGIA

¡Ven, te esperamos!



C/Rafael Casanova i Comas 33 bajos
08860 Castelldefels
Teléfono 666 122 632
E-mail: fibrofels@yahoo.es

Atención al público:
Lunes: 11 a 13 horas
Viernes: 17 a 19 horas

¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es una enfermedad de causa desconocida, cuyo síntoma principal es el dolor crónico generalizado que se localiza en zonas musculares, tendinosas y articulares.

La fibromialgia es una enfermedad reconocida por todas las organizaciones médicas internacionales y por la OMS desde 1992.

¿Cómo se inicia?

El inicio se produce después de un proceso puntual que actúa como desencadenante de la enfermedad.

Puede tener un origen diverso:

- Infecciones víricas o bacterianas
- Traumatismos
- Accidente automovilístico
- Separación matrimonial o divorcio
- Conflicto familiar
- Conflicto laboral

Síntomas

Destacan como más importantes:

- Dolores generalizados
- Cansancio extremo
- Alteraciones del sueño
- Ansiedad
- Depresión
- Pérdida de memoria y concentración
- Hormigueo en las manos o piernas
- Tumefacción
- Colon irritable
- Dolor de cabeza o de cara
- Rigidez matutina
- Trastornos abdominales
- Síntomas de sequedad ocular o bucal

¿Quién debería diagnosticarlo?

El profesional adecuado para diagnosticar la fibromialgia es el reumatólogo, pues la fiabilidad diagnóstica del médico de asistencia primaria es baja (una unidad especializada confirmó el diagnóstico sólo en un 68% de los casos). Una vez diagnosticada, el seguimiento de los casos no complejos, puede quedar en manos del médico de familia.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico es clínico y se establece por la presencia de síntomas y signos característicos después de eliminar otras enfermedades.

No hay pruebas objetivas de evaluación de la fibromialgia y los criterios actuales para el diagnóstico exigen la presencia de dolor crónico generalizado combinado con dolor a la presión en 11 o más de los 18 puntos sensibles definidos por la OMS.

¿A quién afecta?

En España, según datos del año 2000, se estima que la padece entre el 3 y el 4 % de la población. En el 90 % de los casos se trata de mujeres en la edad media de la vida, siendo su inicio muy poco frecuente en la infancia o a partir de los 65 años. En jóvenes con fibromialgia el 71% de las madres la padecen.

¿Cuál es la causa?

Se desconoce, se cree que los síntomas de esta enfermedad se deben a la disminución de las sustancias que habitualmente regulan la sensación de dolor, en especial la Serotonina. Esta disminución produce un trastorno en la percepción, transmisión y modulación del estímulo doloroso, disminuyendo el umbral de percepción del mismo. Los mecanismos de regulación del dolor quedan alterados al añadirse factores agravantes como el estrés, el cansancio y las alteraciones del sueño.

Tratamiento

Actualmente no se dispone de un tratamiento curativo para la fibromialgia, por lo cual se procura aliviar los síntomas y la adaptación del enfermo.

El médico y el paciente tienen que desarrollar un programa adaptado al enfermo individualmente. El tratamiento terapéutico incluye diversos fármacos (antiinflamatorios, analgésicos, reguladores del sueño) y terapias conductuales-cognitivas.

El control del dolor tiene un papel muy relevante en el nivel de calidad de vida. El ejercicio moderado es recomendable.

¿Es una enfermedad invalidante?

No todos los afectados de fibromialgia presentan el mismo grado clínico. La severidad de la sintomatología varía de un paciente a otro. Además la intensidad puede ser fluctuante en el tiempo.

El curso de la fibromialgia es imprevisible y se alternan periodos de relativa remisión con los "brotos o crisis".

En la mayoría de los afectados la enfermedad puede manejarse satisfactoriamente.

En algunos casos llega a ser realmente invalidante.

Use con precaución las medicinas alternativas

Algunas de estas terapias mejoran el dolor y pueden favorecer el control de estrés, como el yoga, la acupuntura, masaje, Tai-Chi, homeopatía.

La medicina alternativa puede ser cara, y no está regulada por las guías médicas; por ello, es aconsejable que el paciente consulte siempre con su médico antes de comenzar cualquier terapia de medicina alternativa, ya que algunas pueden interferir con el tratamiento habitual.

Desconfíe si le prometen curación, si le recomiendan que abandone la terapia con medicamentos o si le dicen que el tratamiento es un secreto y solo puede ser administrado por ciertos proveedores.



FIBROFELS
ASSOCIACIÓ DE FIBROMIÀLGIA DE
CASTELLDEFELS