

"GUÍA PRÁCTICA SOBRE LA FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA"



Un manual en el que puedes confiar

Autores:

Clemente del Palacio Gil. Médico
Gorka Gandarias Blanco. Psicólogo
Sonia Aguirre González. Psicóloga
Ane Martínez de Bujo Urkijo. Nutricionista
Mónica Medel Saenz López. Monitora Deportiva
David García Domingo. Monitor Deportivo

Colaboradores: Asociad@s, junta directiva y Trabajadora Social

Diseño, portada, gráficos y dibujos: Idoia Marcos Villanueva

Maquetación: José Antonio Ugarte Alvarado

Impresión: Imprenta Gárgola

Los beneficios obtenidos de la venta del mismo serán destinados para el proyecto: "Evaluación cognitiva y sensorial del síndrome de Fibromialgia". Departamento de Neurociencias de la Facultad de Medicina y Odontología de la Universidad del País Vasco.

PUNTOS DE VENTA:

VITORIA-ELKAR - MEGADENDA . C/ San Prudencio 7.
VITORIA-LIBRERÍA ARAMBIDE. C/ Pintor Vera Fajardo 21
VITORIA-LIBRERÍA STUDY. C/ Fueros 12 y 14
VITORIA-ASAFIMA (Asociación Alavesa Fibromialgia). C/Pintor Vicente Abreu 7
DONOSTI- ELKAR-MEGADENDA. C/ Fermín Calvetón 21
BILBAO-ELKAR-MEGADENDA IPARRAGUIRRE 26

INFORMACIÓN EN:

ASAFIMA - Asociación Alavesa de Fibromialgia. C/ Pintor Vicente Abreu 7, Bajo. Teléfono 945064804

INFORMACIÓN SOBRE LA GUÍA PRÁCTICA

“La Guía práctica sobre la FM y el SFC”, recoge la labor realizada a lo largo de estos años por los profesionales que trabajan y colaboran en la asociación. Está elaborada en un lenguaje claro y sencillo para que todas las personas puedan poner en práctica las recomendaciones y la información que en ella aparece.

Tanto la Fibromialgia como el Síndrome de Fatiga Crónica son procesos difíciles de tratar, aunque cada vez se sabe más sobre su etiopatogenia y posibles enfoques terapéuticos, todavía nos encontramos en las primeras fases de lo que el futuro nos va a deparar en cuanto a su conocimiento y tratamiento.

Una parte muy importante de dicho tratamiento será el uso de nuevos principios activos que interfieran sobre los procesos de sensibilización a nivel del Sistema Nervioso Central, pero hay otros muchos aspectos que se recogen en esta guía y que hay que tener en cuenta, como son la importancia de un **enfoque biopsicosocial**, donde se aborde el problema de forma integral y se tenga en cuenta diferentes factores;

- **Diagnóstico precoz** de la enfermedad.
- **Conocimiento real** de la enfermedad y de sus síntomas.
- **Tratamiento farmacológico individualizado**; relajantes musculares, analgésicos, antidepresivos, y ansiolíticos..
- **Tratamiento no farmacológico**; masaje, acupuntura, biofeedback, terapia ocupacional, hipnosis, suplementos minerales y vitamínicos.
- **Atención psicológica**: para poder hacer frente a esta enfermedad y lograr que la persona pueda asumirla y aprenda a vivir con ella, evitando que se produzcan situaciones de ansiedad y depresión.
- **Aspectos sociales y laborales**; grupos de apoyo, evitar factores agravantes de la enfermedad, evitar situaciones de estrés, evitar la sobrecarga física y psicológica...
- **Aspectos de salud y ejercicio físico**; técnicas de relajación, estiramientos y ejercicios suaves que eviten el agarrotamiento de los músculos, pautas saludables de alimentación, higiene de sueño, ergonomía...