

¿Quines somos?

AFIBROSAL, es una entidad sin ánimo de lucro, que acoge a las personas afectadas de Fibromialgia (FM) y Síndrome de Fatiga Crónica (SFC), a sus familiares y a todos aquellos interesados en nuestra problemática

¿Qué pretendemos?

Apoyar a las personas que padecen FM y/o SFC y a sus familias, tratando de buscar una **respuesta integral** para conseguir mejorar su calidad de vida.

Instar a las Administraciones Públicas a prestar una **mayor atención** con medios más eficaces a los problemas que afectan a nuestro colectivo y **concienciar a la sociedad** de nuestra difícil situación.

Nuestro objetivo final es generar un punto de encuentro donde las personas y familias afectadas por este problema, puedan ayudarse y apoyarse mutuamente, así como organizar una serie de servicios y programas para aliviar la **incomprensión** y paliar la falta de información y de apoyo existente en relación a esta enfermedad

¿Qué es la FM y el SFC?

La Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) son dos enfermedades diferentes pero con una forma de presentación y síntomas similares, lo que confunde muchas veces al no experto. El diagnóstico diferencial entre ambas y el descartar otras posibles causas de **dolor** y fatiga, es fundamental para un correcto enfoque diagnóstico, pronóstico y terapéutico.

La FM es una enfermedad reumática crónica caracterizada por el dolor musculoesquelético generalizado y la fatiga. En España se calcula que afecta entre un 2% y 4% de la población general. Es más frecuente en **mujeres** que en hombres, pudiendo manifestarse a cualquier edad, incluso en niños y adolescentes.

El SFC es una afección crónica compleja y debilitante caracterizada por una **fatiga intensa**, física y mental, que no remite, de forma significativa, tras el reposo y que puede empeorar con actividad física o mental. Se estima que l@s afectad@s de SFC constituyen entre un 0,2% y un 0,5% de la población española.

Ambas dolencias obligan a disminuir sustancialmente sus actividades de la vida diaria.

¿Cuáles pueden ser los síntomas de la Fm y SFC?

En el caso de la FM el más importante es el **dolor**. Se puede describir como dolor muscular profundo, quemazón, o como si algo se clavase o quemase. Se acompaña de otras alteraciones como **rigidez** articular, mareos, cefaleas, colon irritable, **trastornos del sueño**, etc. El **cansancio** aparece con frecuencia. Puede estar precedida o acompañada de ansiedad y/o depresión. El SFC se caracteriza por la **prevalencia de fatiga crónica** durante más de seis meses. Además de esta característica básica, algun@s pacientes de SFC padecen diversos síntomas inespecíficos, como **debilidad** muy especial en las piernas, dolores musculares y articulares, **mialgias**, deterioro de la memoria o la concentración, intolerancia a los olores, **insomnio** y una muy lenta recuperación, de forma que la fatiga persiste más de veinticuatro horas después de un esfuerzo.

¿Cómo se diagnostica el SFC y la FM?

El SFC fue reconocido por la **Organización Mundial de la Salud** en **1989**. Dicho organismo también reconoció la FM en **1992**. El profesional adecuado para confirmar el diagnóstico del SFC es el **internista** y el de la FM es el **reumatólogo**.

Para diagnosticar estas dolencias se realizan en primer lugar interrogatorios médicos y exploraciones comple-

mentarias, de imagen y analíticas, que sirven para descartar otras patologías. Posteriormente se constata si se cumplen los criterios establecidos por el Colegio Americano de Reumatología (en el caso de FM) o los definidos por Fukuda en 1994 o por un Grupo de Expertos internacional, convocado por el Departamento de Salud del Canadá en 2003 (en el caso de SFC).

¿Qué causa la FM y el SFC?

Actualmente la causa de la FM aún se **desconoce** y continúa siendo objeto de investigación. Una de las teorías más aceptadas en relación con este aspecto es que la FM puede aparecer como resultado de una alteración de los mecanismos de percepción y regulación del dolor. No obstante, la mayor parte de las investigaciones concluyen que la enfermedad surge como consecuencia de múltiples factores y que aún no se han **identificado** las bases biológicas que puedan explicar la enfermedad.

Del mismo modo, pese a la intensa investigación, todavía se desconoce la causa del SFC. Aunque no se descarta una única causa, existe la posibilidad que el SFC constituya el punto final común de un cúmulo de factores desencadenantes, entre los cuales figuran el estrés, las toxinas, la infección vírica y otros cuadros clínicos traumáticos transitorios.

¿Cómo se trata la FM y el SFC?

No existe un tratamiento totalmente efectivo para ninguna de las dos dolencias. Los tratamientos multidisciplinarios se dirigen a mejorar la calidad de vida de las personas con FM y SFC y a reducir su dolor y agotamiento. Así, existen evidencias contrastadas en ambas enfermedades con la terapia cognitivo-conductual y el ejercicio físico programado.

ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA DE SALAMANCA (AFIBROSAL)

Ficha de asociación

Nombre y apellidos: Correo electrónico:

DNI: Dirección:

Teléfono (fijo): Teléfono (móvil): Teléfono (trabajo):

N.º de cuenta para domiciliación bancaria (20 dígitos):

En Salamanca, a de de, firmado:

**ASOCIACIÓN DE
FIBROMIALGIA Y
SÍNDROME DE FATIGA
CRÓNICA DE SALAMANCA
Y PROVINCIA**



Casa de las Asociaciones
C/ La Bañeza, 7
923 21 60 63
620 20 86 08
37006 SALAMANCA

Sede Béjar
C/. Colón, 36, 2º, Aula 26
619 63 75 87
37700 Béjar (Salamanca)

www.afibrosal.org
afibrosal@afibrosal.org
afibrosal@gmail.com



**NO ESTÁS
SOL@.....
CUENTAS CON
NUESTRO APOYO**



Excmo. Ayuntamiento de Salamanca

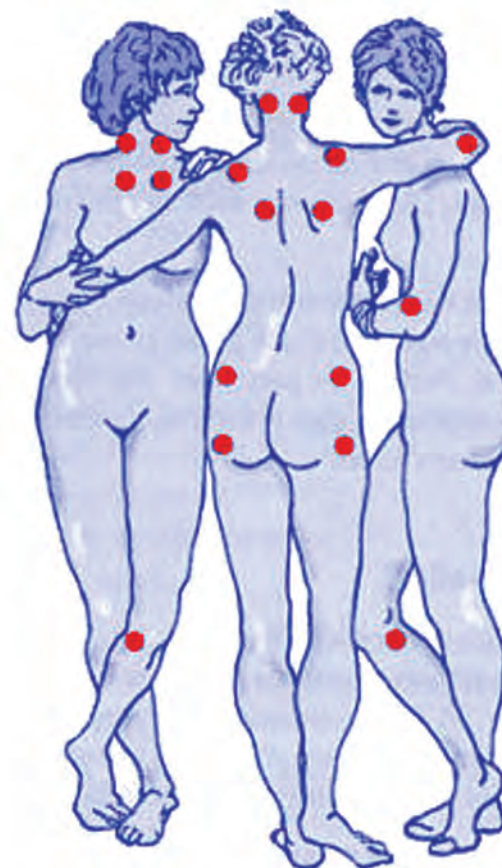


Excmo. Ayuntamiento
de Béjar



**ASOCIACIÓN DE
FIBROMIALGIA Y
SÍNDROME DE FATIGA
CRÓNICA DE SALAMANCA
Y PROVINCIA**

AFIBROSAL



**SÍNDROME DE FATIGA
CRÓNICA y/o
FIBROMIALGIA.
TE AYUDAMOS A
COMBATIRLO:**



www.afibrosal.org