

**FEDERACIÓN PROVINCIAL DE FM Y SFC
"ALBA GADITANA"**

C/ Canovas del Castillo, 15
11380 TARIFA –CÁDIZ-
956681621 / 679073119

federaciongaditanafmysfc@gmail.com

**FEDERACIÓN ANDALUZA DE FM, SFC Y SOM
"ALBA ANDALUCÍA"**

C/ Canalejas, 20 B
21110 ALJARAQUE (Huelva)

Teléfonos: 697519114/671973955

E-mail: secfederacionandaluzafmysfc@gmail.com



Federación
Alba Andalucía



Instituto Andaluz de la Mujer
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE EMPLEO



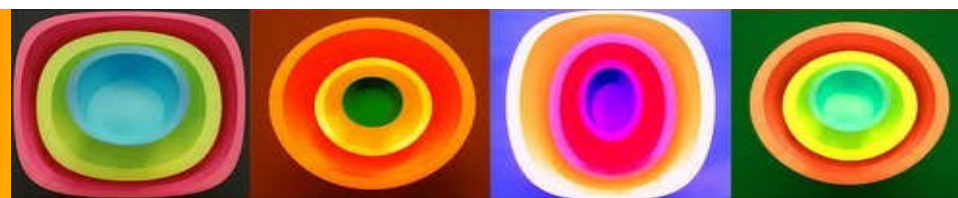
Fegadi

CANF - COCEMFE CÁDIZ



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD

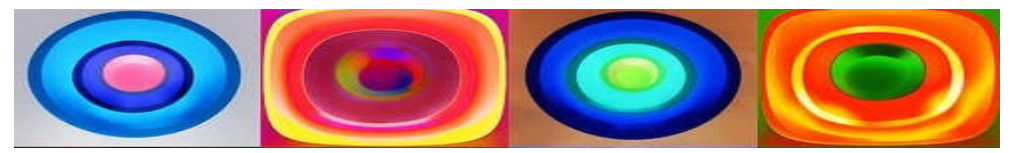
FEDERACIÓN PROVINCIAL DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA



**Asociaciones gaditanas de
Fibromialgia
y Síndrome de Fatiga Crónica**

**I GUÍA INFORMATIVA
Fibromialgia**





1. Fibromialgia: que me sucede.
2. Adaptar mi vida a la Fibromialgia.
 - 2.1. Cuidados médicos.
 - 2.2 El apoyo de la familia.
 - 2.3 La asociación: contactar con gente con mi misma enfermedad.
 - 2.4 Atención psicológica.
3. Mejorar los aspectos psicológicos.
 - 3.1 La ansiedad: ¿qué es y como manejarla?
 - 3.2 La depresión: reconocerla y buscar ayuda.
 - 3.3 Los pensamientos negativos: detectarlos, detenerlos y transformarlos.
 - 3.4 Mi autoestima: que es y como mejorarla.
 - 3.5 La hora de dormir: como conseguir mejorar nuestro sueño.
 - 3.6 Mi memoria: entrenarla y prevenir posibles problemas.
4. Tejido asociativo de Cádiz.
 - 4.1 Las asociaciones de Fibromialgia de la provincia de Cádiz.
 - 4.2 ¿Para qué asociarse?
 - 4.3 ¿Cómo ser socia o socio?

1. La Fibromialgia: ¿Qué me sucede?

Si esta leyendo esta guía, seguramente es porque tras haber pasado un largo proceso sin saber bien que le estaba pasando, ni qué andaba mal en tu cuerpo, de pasar de médico en médico, etc., por fin, le han diagnosticado, **Fibromialgia**.

La Fibromialgia es un síndrome, es decir, un conjunto de síntomas, cuya causa hasta el día de hoy es desconocida y su evolución crónica, lo que significa que estará presente durante toda la vida de la persona.

De todos los síntomas que pueden acompañar a esta enfermedad, el más característica y uno de los que mayor limitación causa a la persona que lo sufre, es el **dolor**. Este dolor se presenta de manera generalizada, extendiéndose a todas las partes del cuerpo, siendo a veces más intenso en algunas zonas que otras. Aunque es un dolor que se padece prácticamente de manera continúa suele darse el caso de que existan variedad de intensidad de un momento a otro.

Acompañado de este dolor continuo, suele aparecer un cuadro general de cansancio y agotamiento físico que puede dificultar algunas actividades físicas. También, se acompaña de síntomas como, la rigidez matutina, los problemas de sueño, el colón irritable, procesos diarreicos, alternados con estreñimiento, parestesias, cefaleas, acorchamientos de las extremidades trastornos de la memoria entre y trastornos del ánimo.

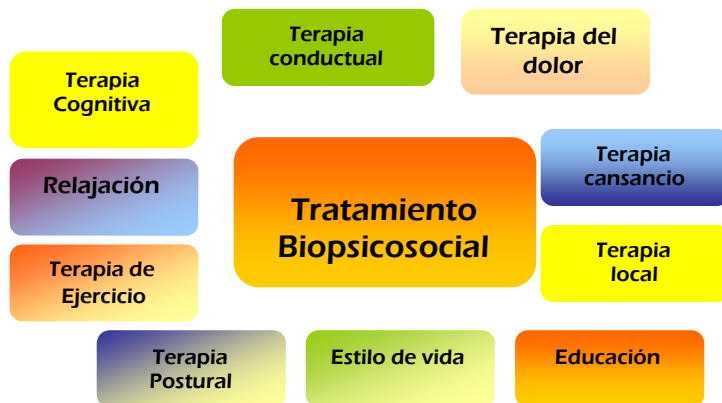


2. Adaptar la vida a la Fibromialgia

Tener Fibromialgia no significa que no pueda continuar con su vida, sólo significa que debe aceptar que padece una enfermedad crónica y que es indispensable adoptar ciertas medidas para poder llevar una vida lo más normalizada posible. Teniendo en cuenta que no a todas las personas limita de igual manera, pues dependiendo de la acusación de los síntomas puede estar ante una Fibromialgia leve, moderada o severa.

Es importante que conozca el grado de afectación, para que pueda aplicar las medidas para mejorar su calidad de vida.

A continuación vamos a presentarle una serie de pautas que puedan facilitar la adaptación a la enfermedad, en los distintos ámbitos de su vida diaria, haciendo especial hincapié en los aspectos psicológicos derivados de algunas enfermedades crónicas, como es este caso.



2.1. Cuidados médicos.

Para una persona con Fibromialgia, es imprescindible, mantener un buen control médico de la enfermedad, siendo importante el seguimiento del médico de cabecera y de otros especialistas, reumatólogo, fisioterapeuta, psicólogo, etc., los cuales deben establecer el mejor tratamiento, dependiendo de su sintomatología.

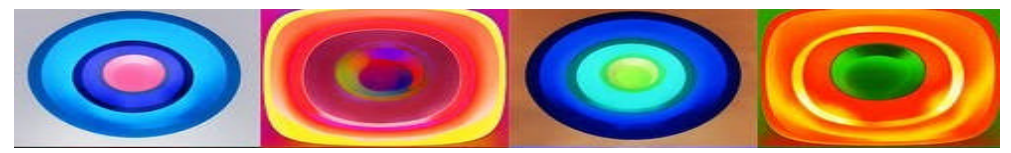
Estos profesionales son los más indicados para aconsejarle qué medidas y pautas debe adoptar para mantener un buen estado de salud.

Es importante tener en cuenta que si bien los médicos son los encargados de prescribir el tratamiento, es usted la única o el único responsable de seguirlo.

2.2 El apoyo de la familia.

Para conseguir una buena adaptación a la Fibromialgia se debe tener en cuenta que esta enfermedad no debe vivirse en soledad sino que debemos apoyarnos en nuestra familia y amistades.

Por ello, un paso fundamental es informar a su familia de la enfermedad y aprender de la mano, cómo convivir con ella. Si la familia no toma conciencia de la enfermedad y de lo que conlleva para la persona que la padece, pueden comenzar a aparecer problemas de convivencia que desemboquen en el agotamiento de ambas partes. Por un lado, usted puede sentirse incomprendida o incomprendido, triste e incluso abandonada o abandonado. Por otro lado, la familia puede albergar sentimientos de impotencia y frustración al no saber como ayudar.



Para evitar que esto ocurra, lo mejor es que la familia más cercana le acompañe en la medida de sus posibilidades al médico y otros profesionales que intervengan en el tratamiento. De esta manera, se informará de la enfermedad y del tratamiento, conocerá la mejor manera de prestarle ayuda, sintiéndose parte activa de la situación. De la misma manera usted se beneficiará del apoyo constante y la comprensión de su familia.

2.3 La asociación: contactar con gente con mi misma enfermedad.

Formar parte de una asociación de Fibromialgia es un paso importante a la hora de aprender a afrontar la enfermedad.

La experiencia de hablar con personas que han pasado por los mismos problemas, y sobre todo, conocer la forma en que estas personas han llegado a superarlos, resulta muy útil.

Se consigue paliar el sentimiento de aislamiento y soledad que se pueden llegar a experimentar, resultando extremadamente útil para mejorar el proceso de adaptación a la enfermedad.

Además, el integrarse en una asociación, le facilitará el asesoramiento sobre aspectos relacionados con la enfermedad y la repercusión en su vida, como pueden ser aspectos legales, asistenciales, etc. Además se podrá participar en las actividades que las asociaciones pongan a disposición de sus asociadas y asociados, como pueden ser jornadas, cursos, asistencia de profesionales de diversas disciplinas como fisioterapeutas, psicólogos, entre otros.

También, es necesario para que se vaya apoyando a la investigación y mejorando la problemática social, sanitaria y laboral que rodea a la Fibromialgia.

2.4 Atención psicológica.

Padecer una enfermedad crónica como la Fibromialgia ocasiona un gran cambio en la vida de la persona y su familia. Esto puede producirle sentimientos encontrados, como el alivio al saber por fin que es realmente lo que le pasa, incompreensión (*por que me tiene que pasar esto a mi*) y frustración ante las limitaciones que la enfermedad ocasionan en su vida.

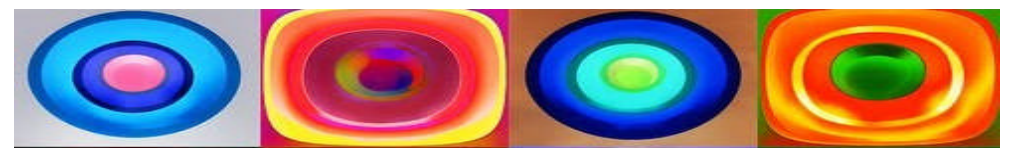
La atención psicológica puede mejorar la aceptación y adaptación. A su vez la terapia puede ser fundamental para tratar trastornos como la ansiedad o la depresión, que padecen frecuentemente las y los pacientes con Fibromialgia.

También resulta eficaz, la intervención profesional para actuar sobre otros problemas asociados como pueden ser los déficit en la memoria y el insomnio entre otros.

3. Mejorar los aspectos psicológicos

3.1 La ansiedad: ¿qué es y cómo manejarla?

La **ansiedad** es un mecanismo natural, que nos alerta de un sentimiento tan fuerte en el ser humano, como es el miedo y nos avisa de situaciones potencialmente peligrosas. Normalmente, ese estado de tensión psicológica de forma moderada, nos ayuda a hacer frente a los inconvenientes o temores de la vida diaria y a afrontar los retos que se nos van presentando. Por tanto, un grado de ansiedad moderado, es útil y necesario. Pero cuando la ansiedad se hace demasiado presente, es desproporcionada o incluso no responde a peligros reales y nos influye negativamente en nuestra vida diaria, estamos ante un trastorno.



Una estrategia adecuada y fácil de realizar para reducir la ansiedad es la **relajación**. Esta técnica nos aportará además de calma física y distensión muscular un alivio considerable de la ansiedad debido a las relaciones existentes entre los factores físicos, emocionales y mentales.

Debemos tener en cuenta que la relajación solo será útil para combatir la ansiedad si se pone en práctica cuando empezamos a sentir los primeros síntomas.

SINTOMAS DE LA ANSIEDAD		
1º SÍNTOMAS COGNITIVOS	2º SÍNTOMAS MOTORES	3º SÍNTOMAS CORPORALES
<ul style="list-style-type: none"> • INSEGURIDAD. • MIEDO O TEMOR. • APRENSIÓN. • PENSAMIENTOS NEGATIVOS • ANTICIPACIÓN DE PELIGRO O AMENAZA. • DIFICULTAD DE CONCENTRACIÓN. • DIFICULTAD PARA LA TOMA DE DECISIONES. • SENSACIÓN DE PÉRDIDA DE CONTROL SOBRE EL AMBIENTE. 	<ul style="list-style-type: none"> • HIPERACTIVIDAD. • PARALIZACIÓN MOTORA. • MOVIMIENTOS TORPES Y DESORGANIZADOS. • TARTAMUDEO Y DIFICULTADES DE EXPRESIÓN VERBAL. • CONDUCTAS DE EVITACIÓN. 	<ul style="list-style-type: none"> • PALPITACIONES. • TENSIÓN ARTERIAL ALTA • AHOGO. • RESPIRACIÓN RÁPIDA Y SUPERFICIAL • NÁUSEAS, VÓMITOS, DIARREA, • MOLESTIAS DIGESTIVAS. • MICCIONES FRECUENTES. • TENSIÓN MUSCULAR. • DOLOR DE CABEZA • SUDORACIÓN EXCESIVA.

3.2 La depresión: reconocerla y buscar ayuda.

La sensación de sentirse triste, decaída o decaído emocionalmente, y perder interés en las cosas que antes se disfrutaba es lo que se llama **depresión**. Se debe saber que la depresión es una enfermedad como puede ser la diabetes o la artritis, y no es solo una sensación de tristeza o de desánimo. Esta enfermedad

progresa cada día afectando a la persona en sus pensamientos, sentimientos, salud física, y su forma de comportarse.

Es importante tener en cuenta que la depresión no es culpa de la persona que la padece, como tampoco es una debilidad de la personalidad. Es una enfermedad médica que es muy frecuente y puede afectar a cualquier persona.

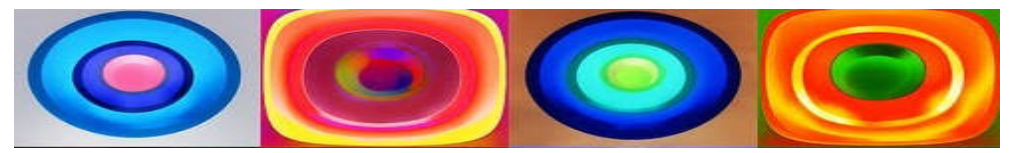
Hay ciertos factores que pueden aumentar el estado depresivo en la o el paciente con Fibromialgia, por una parte nos encontramos con la posible adopción de una actitud pasiva ante la vida con la que se abandonan actividades cotidianas, muchas de las cuales eran gratificantes para la persona y por otra una concepción negativa de la vida haciendo que esta gire en torno al dolor que acompaña a esta enfermedad.

Para superar una depresión es importante contar con la ayuda de un o una profesional de la salud mental. Sin embargo, junto con el tratamiento profesional cada paciente debe hacer un esfuerzo para conseguir ir avanzando en su curación.

Un primer paso para mejorar el estado de ánimo es realizar actividades gratificantes, es decir, aquellas actividades que siempre nos han gustado, que nos resultan agradables y que sin embargo, hemos ido abandonando o aquellas que no nos hemos atrevido a realizar.

3.3 Los pensamientos negativos: detectarlos, detenerlos y transformarlos.

Los pensamientos forman la actitud que uno tiene respecto a todo lo que le sucede. Si son negativos nos enfrentamos a la vida con tristeza. Si son positivos, en cambio, nos sentimos más felices.



Cuando una persona se centra con demasiada frecuencia en el dolor y la enfermedad, surgen inevitablemente pensamientos negativos que, como ya se ha visto, acaban por producir estado de ánimo depresivo y más dolor.

Aunque para la persona que los experimenta los pensamientos negativos pueden parecer un fiel reflejo de la realidad, la verdad es bien distinta, siendo la mayoría de estos pensamientos una distorsión de la realidad que en la mayoría de las veces es falsa, convirtiéndose estos perjudiciales nosotros mismos.

Para poder combatir estos pensamientos lo primero que tenemos que hacer es detectar cuales son estos. Una vez que hemos reconocido cuales son es importante que seamos capaces de transformar estos pensamientos negativos en positivos.

Este cambio de pensamiento se desarrollaría de la siguiente manera, el pensamiento negativo (*pensar en lo que no puede hacer*) consigue que la persona se ponga triste, deprimida o deprimido, con lo que se consigue que se deje de hacer actividades agradables, sin embargo cambiar esto por un pensamiento positivo (*pensar en lo que todavía puede hacer*) conseguirá que la persona se alegre y encuentre las fuerzas para realizar diversas actividades.

3.4 Mi autoestima: qué es y cómo mejorarla.

La persona a la que se le diagnóstica Fibromialgia suele experimentar un descenso en su **autoestima**, lo cual puede degeneran en sentimientos de fracaso, descontento y tristeza.

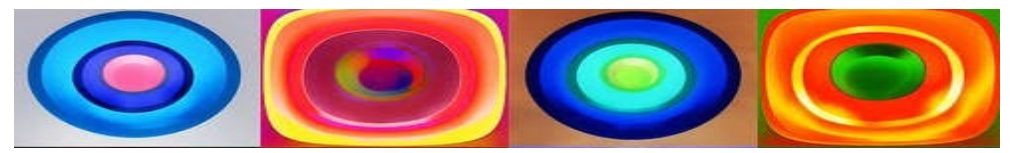
La autoestima es la valoración que hacemos de nosotras y nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida, las creencias que

tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos.

Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen autolimitarse y fracasar.

La autoestima no es invariable, muy al contrario, la persona puede trabajar en ella y cambiarla. Entre las cosas que podemos hacer para mejorarla encontramos las siguientes:

ACEPTAR LOS FALLOS	Debemos aceptar que podemos haber tenido fallos en ciertos aspectos, pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos “desastrosas o desastrosos”.
CENTRARNOS EN LO POSITIVO	Debemos acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos. Todas tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosas y orgullosos. Debemos apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando nos evaluemos.
NO COMPARARSE	Todas las personas somos diferentes; todas tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos “peores” que otras en algunas cuestiones, seguramente seremos “mejores” en otras. Por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que, nos sintamos “inferiores” a otras personas.
ACEPTARSE	Es fundamental que siempre nos aceptemos. Debemos aceptar que, con nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.



3.5 La hora de dormir: cómo conseguir mejorar nuestro sueño.

Muchas personas que padecen Fibromialgia presentan problemas de sueños. Estos pueden consistir en que tardan más de lo habitual en quedarse dormidas, continuos despertares durante la noche o que el sueño no sea lo suficientemente reparador, sintiendo una sensación de cansancio al despertar.

Muchos problemas de sueño pueden deberse a pautas de conductas inadecuadas que al cambiarse suelen solucionarlos.

A continuación presentamos una tabla con unas sencillas indicaciones que pueden ayudar a mejorar estos problemas de sueño.

COMO MEJORAR LOS PROBLEMAS DE SUEÑO
Comprobar y mejorar, dentro de lo posible, las condiciones del ambiente en el que duerme.
Acostarse sólo cuando se tenga sueño y levantarse todos los días aproximadamente a la misma hora.
Intentar no dormir durante el día aunque se tenga sueño.
Evitar tomar café, alcohol y bebidas excitantes por la tarde.
Procurar hacer ejercicio físico y trabajo mental regularmente, pero sin excesos.
Realizar ejercicios de relajación antes de acostarse.
Evitar cenas copiosas o de difícil digestión.
Reducir el consumo de líquidos después de cenar.
Evitar realizar en la cama cualquier actividad incompatible con el sueño.

3.6 Mi memoria: entrenarla y prevenir posibles problemas.

Aunque con el paso del tiempo las personas solemos ir padeciendo problemas en la memoria, típicos del envejecimiento, este deterioro suele aparecer a una edad más temprana y con mayores problemas en aquellas personas que padecen Fibromialgia.

Por ello, es muy importante que ejercitemos y entrenemos adecuadamente nuestra memoria para evitar y retrasar en la medida de lo posible su deterioro.

A continuación vamos a presentar unos sencillos consejos para mantener activa nuestra memoria.

CUIDAR NUESTRA MEMORIA	
HACER EJERCICIOS MENTALES	Mantener siempre activa la mente es la clave para frenar el deterioro, para ello podemos realizar crucigramas, sudokus, leer, operaciones matemáticas, etc.
USO DE AGENDAS:	Apuntar en una agenda los teléfonos, datos o citas que no debemos olvidar, o realizar listas nos ayudara a no olvidar las cosas importantes.
MANTENER EL ORDEN	Tener cada cosa en un sitio concreto es una estrategia para organizar nuestra vida, ya que así conseguiremos localizarla de forma automática.
USO DE POST- IT	Colocados en sitios estratégicos nos ayudarán a recordar siempre que no abusemos de ellos.



4. Tejido asociativo de Cádiz

4.1 Las asociaciones de Fibromialgia de la provincia de Cádiz.

ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA DE ALGECIRAS –AFICAGI-		
Avda. Virgen del Carmen, 43 C 4ª Derecha	aficagi@hotmail.com	856123836 606342314
ASOCIACIÓN FIBROMIALGIA DE ARCOS FRONTERA –ARCOFIBRO-		
C/ Virues de Segovia, Portal 5- Bajo A	arcosfibro2009@hotmail.com	956700939 695488237
ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA DE BORNOS –APAFI-		
C/ Pastelería, 17	apafibornos@gmail.com	956712806 675465961
ASOCIACIÓN FIBROMIALGIA DE CHICLANA FRONTERA –AFICHI-		
C/ Siroco, s/n Centro Municipal Cívico “La Soledad”	afichi79@gmail.com	956537214 616540237
ASOCIACIÓN FM, SFC Y SQM DE CHICLANA FRONTERA -ACFIFAS-		
C/ Montes, 4	fibrochiclana@hotmail.com	664804218 634432458
ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA DE CHIPIONA FRONTERA –APAFI-		
C/ Fernando Camacho Baños, 19	unabonitasonrisa@hotmail.com	956373854
ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA DE ESPERA –FIBROESPERA-		
Plaza de la Iglesia, 12	fibroespera@hotmail.com	956720103 695596491
ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA DE JEREZ DE LA FRONTERA –AFIJE-		
C/ Virgo, local 10 y 11	afije@wanadoo.es	956334323 655818228
ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA DE OLVERA –ASFIOL-		
C/ Bruselas, nº 13	asfiol.olvera@gmail.com	956130117 670743428
ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA DEL PUERTO SANTA MARÍA –AFIPO-		
C/ Gatona, nº 7	afipoportuense@hotmail.com	956543148 630648300
ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA DE TARIFA –AFITA-		
C/ Canovas del Castillo, 15 TARIFA	contactarafita@gmail.com	956681621 956627265
ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA DE UBRIQUE –ACFIBROM-		
C/ Marroquinos, nº 43-B	rociomapa@hotmail.com	956462517 649104990

Actualmente la provincia de Cádiz cuenta con un importante tejido asociativo, contando en la provincia con la Federación Provincial de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica ALBA GADITANA, en la que se engloban las asociaciones anteriores.

4.2 ¿Para qué asociarse?

Como ya se ha indicado anteriormente, es importante integrarse en la vida de estas asociaciones, para que se vaya apoyando a la investigación y mejorando la problemática social, sanitaria y laboral que rodea a la Fibromialgia.

También podrán obtener una información más detallada sobre los diferentes aspectos de la enfermedad, su evolución y últimos hallazgos médicos.

Y por supuesto podrán beneficiarse del tratamiento de diferentes profesionales que están especializados en la intervención con pacientes de fibromialgia, así como servicios que todavía hoy en día no facilita la Sanidad Pública.

4.3 Servicio y actividades que ofertan las asociaciones.

Cada una de las asociaciones cuenta con diversos servicios para las asociadas y asociados como pueden ser Servicio de Fisioterapia, Asesoría jurídica, Servicio de atención psicológica, Talleres formativos, Grupos de Autoayuda, Actividades ocupacionales: yoga, manualidades, danzaterapia. Consulte en la asociación de su localidad los servicios que prestan y sus horarios.