

Mujer, tu salud importa

Fibromialgia

Enfermedad caracterizada por un dolor crónico en todo el cuerpo, con especial predominio en los músculos y en las articulaciones de las extremidades y la espalda. También presenta una sensibilidad exagerada a la presión en distintos puntos corporales

Síndrome de Sensibilización Central

Síntomas

Dolor general (especialmente en la espalda y las extremidades), **rigidez corporal** (especialmente matutina), **agotamiento, adormecimiento u hormigueo (parestias) en manos y pies**, sin causa que lo justifique, **entumecimiento y mareos, dificultades para concentrarse, cefaleas, malestar abdominal, hipersensibilidad sensorial.**

El dolor suele oscilar durante el día, de intensidad moderada a severa. Suele empeorar con el frío, infecciones, estrés y falta de sueño.

Trastornos asociados

Trastornos digestivos (colon irritable), síndrome de vejiga irritable, trastornos del sueño (dificultades para conciliar el sueño, y sueño no reparador), trastornos del estado de ánimo y trastornos de ansiedad.

"Es una enfermedad frecuente especialmente entre las mujeres (4,2% de mujeres y 0,2% de hombres afectados en la población española)"

Fuente: CatSalud. Servicio Catalán de la Salud.
Art.: "Fibromialgia"

Recursos

AFFI BIERZO. Asociación de afectados/as de fatiga crónica y/o fibromialgia de El Bierzo.

Domicilio: Bajos de El Toralín, Nº 7

Ponferrada (24404), León

Teléfono: 629 318580

Correo electrónico: affibierzo@gmail.com

Página Web: <http://www.affibierzo.es/index.html>

SEFIFAC. Sociedad Española de Fibromialgia y Síndrome de fatiga crónica.

Página Web: <https://www.sefifac.es/>



IV Plan de Igualdad de Oportunidades y contra las violencias machistas de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia