

Mujer, tu salud importa

Síndrome de fatiga crónica o encefalitis miálgica

Enfermedad caracterizada por una fatiga invalidante y persistente ante esfuerzos mínimos, que no mejora con el reposo. La fatiga ha de durar más de 6 meses para confirmar el diagnóstico. La causa se desconoce por completo, aunque se cree que puede estar vinculado a: infecciones virales, alteraciones en el sistema inmunitario, traumas físico o emocional y desequilibrios hormonales

Síndrome de Sensibilización Central

Síntomas

Fatiga, dolor en las articulaciones y los músculos sin causa que lo justifique, **dolor de garganta, debilidad muscular, dolor de cuello y agrandamiento de los ganglios linfáticos del cuello o las axilas.**

Mareos frecuentes que se agravan al pasar de estar sentada o tumbada, a estar de pie y **agotamiento extremo** después de realizar un ejercicio físico o mental de cierta intensidad.

Trastornos asociados

Trastornos digestivos, trastornos del sueño (sueño no reparador), trastornos del estado de ánimo, trastornos de ansiedad, etc.

"Afecta a gente joven, de entre veinte y cuarenta años, y sobre todo a mujeres"

Fuente: CatSalud. Servicio Catalán de la Salud.
Art.: "Síndrome de fatiga crónica"

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