

Boletín Informativo sobre a Fibromialxia, Fatiga Crónica, Síndrome de Sjodren e Sensibilidade Química Múltiple



AFFINOR

Asociación de
Fibromialxia e
Fatiga Crónica do
Noroeste



N.º 1
Novembro, 2015

En este año 2015, las personas afectas de FM y SFC seguimos esperando que:

Los profesionales de la salud, instituciones, agentes sociales y sociedad en general reconozcan nuestras enfermedades.

Que se investigue para una detención precoz, un diagnóstico y tratamientos eficaces.

Mejora en la atención sanitaria, estableciendo protocolos unificados, y acceso a los recursos y servicios del sistema público de salud.

Adaptación de los puestos de trabajo mediante fórmulas de inserción social

Prestaciones sociales justas y equitativas.

Enfermos, asociaciones y familiares seguimos necesitando: respeto y solidaridad

Pedimos que se nos escuche, queremos dejar de ser invisibles. Para ello tenemos que trabajar aunados y unidos, luchando por nosotros y nuestras familias para conseguir una calidad de vida digna.

Nosotros mismos somos responsables de ella, y ha pasado el tiempo de las excusas.

Es el momento de que nos movamos.

Un saludo.

Un equipo sevillano avanza en el diagnóstico de la fibromialgia

Investigadores de las dos universidades y del Hospital Viamed logran resultados alentadores frente a esta enfermedad crónica.

Un equipo integrado por investigadores y especialistas de las dos universidades (Pablo de Olavide e Hispalense) y del hospital privado Viamed Santa Ángela de la Cruz han obtenido resultados alentadores frente a la fibromialgia. Los estudios desarrollados durante dos años se han centrado en el seguimiento y tratamiento de 27 pacientes diagnosticados de esta enfermedad crónica, con una media de 41 años. Todas las pacientes han sido sometidas a una serie de pruebas y a un tratamiento multidisciplinar, tras el cual han logrado una mejoría del 91% en la calidad de vida.

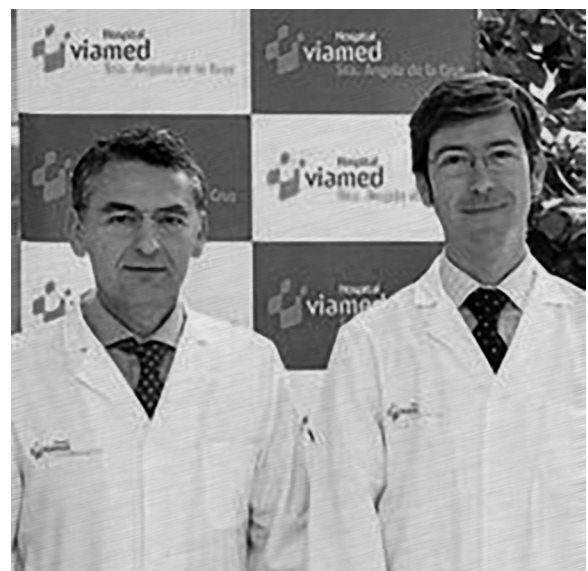
"Los principales objetivos del estudio son buscar marcadores biológicos que permitan realizar un diagnóstico objetivo de la enfermedad y definir el tratamiento", explica Francisco Martín, catedrático de Nutrición y Bromatología en la Universidad Pablo de Olavide.

La fibromialgia es una enfermedad que no tiene cura y cuyo diagnóstico carece de pruebas clínicas objetivas como pueden ser analíticas o estudios de imagen. Se trata de una enfermedad que presenta una serie de alteraciones en el sistema nervioso central; en el sistema inmunitario y en el sistema endocrino. Son problemas que desencadenan una

serie de síntomas muy variados: dolor de cabeza y muscular, problemas digestivos y en la piel, alteraciones del sueño y del termostato, entre otros. La detección de esta enfermedad, que merma en gran medida la calidad de vida, se basa en una serie de test y cuestionarios en los que entra en juego la subjetividad del paciente ya que se basan en su percepción del dolor que padece.

El hallazgo de marcadores supone un paso crucial en el avance frente a la fibromialgia. Esta patología afecta principalmente a las mujeres y en un destacable número de casos las afectadas se ven sometidas a un largo peregrinaje por las consultas hasta lograr un diagnóstico certero.

El equipo médico-científico ha comprobado que dos técnicas (la impedancia bioeléctrica multifrecuencia optopolar y



Los doctores Manuel Blanco y Óscar Cáceres

el test SHC de intolerancia alimentaria que mide la liberación de histamina) podrían considerarse como posibles marcadores de la fibromialgia. "La impedancia bioeléctrica es una técnica que permite medir la resistencia de estructuras corporales al paso de corriente eléctrica de muy baja intensidad con distintas frecuencias. Esta técnica permite medir la masa ósea, la cantidad de grasa corporal y de agua así como la cantidad de agua en las células ", añade el catedrático de la Olavide. El test SHC mide la presencia de una molécula responsable de procesos de inflamación, las denominadas citoquinas.

Al observar los resultados de estas dos pruebas antes y después de someter a los pacientes a un tratamiento multidisciplinar comprobaron que la inmensa mayoría presentan una notable mejoría. "Son resultados preliminares que nos permiten continuar con esta misma línea y ya estamos trabajando en el estudio de

otros 150 casos", añade el doctor Óscar Cáceres, alergólogo e inmunólogo en el Hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz.

Los hallazgos de este equipo público-privado serán presentados este sábado en el Congreso del European Scientific Institute que tendrá lugar en Las Azores. Tras este congreso, la sociedad científica publicará los resultados en el European Scientific Journal.

En el estudio han participado Francisco Martín, catedrático de Nutrición y Bromatología de la Olavide; Francisco Berral de la Rosa, catedrático de Biomecánica de la Olavide; Francisco Prada, catedrático de Anatomía y Embriología Humana de la Universidad de Sevilla; y los doctores Manuel Blanco, internista; y Óscar Cáceres, alergólogo e inmunólogo del Hospital Viamed.



La traducción literal de la palabra fibromialgia es dolor en los músculos, ligamentos y tendones. Pero es mucho más que dolor. Según el Colegio Americano de Reumatología (2004), la fibromialgia es la segunda enfermedad más común que afecta el sistema músculo-esquelético después de la osteoartritis.

Aproximadamente 10 millones de personas sufren de fibromialgia tan sólo en E.U., y se presenta en personas de todas las edades, incluidos niños, con una proporción de aproximadamente 8 a 2, en mujeres sobre los hombres.

La fibromialgia se diagnostica en una variedad de síntomas, que varían de persona a persona. Estos pueden incluir los puntos dolorosos de licitación en todo el cuerpo, dolor crónico, dolor muscular, deterioro cognitivo, fatiga, trastornos del sueño (despertando y sintiendo que no se descansó), problemas de memoria o confusión mental, dificultades cognitivas y rigidez son los síntomas más comunes reportados. Otros síntomas comunes pueden incluir depresión o ansiedad, dolores de cabeza tensionales, migrañas, vejiga irritable o hiperactiva, síndrome del intestino irritable (SII), SDTM (incluyendo tinnitus), dolor pélvico y la enfermedad de reflujo gastrointestinal (ERGE). El estrés en general empeora los problemas y síntomas relacionados.

Los proveedores de salud todavía están tratando de encontrar la causa de la fibromialgia y, en general sólo ofrecen ayuda a los síntomas con la administración de medicamentos para el dolor y antidepresivos.

7 Causas de fibromialgia que tu doctor quizás no sabe

1. Mutaciones MTHFR

Esta prueba genética está disponible a través de cualquier consultor médico. La manera en que funciona es que, cuantas más mutaciones tengas en gen MTHFR, menos capaces son para metilar y desintoxicar las toxinas, como el mercurio y el plomo. Dependiendo de la cantidad de mutaciones que se tiene en este gen, refleja la cantidad de metil-B6, metil-B12 y ácido folínico necesario para mantener tus vías de desintoxicación funcionando correctamente.

2. Tiroides

Al ser revisado por tu médico debes solicitarle que te revise los seis marcadores de sangre para obtener una medida exacta de tu función de la glándula tiroides. También es crucial que tu médico utilice los mejores niveles posibles en lugar de los valores de referencia estándar al evaluar y diagnosticar los trastornos de la tiroides. Al tener los niveles de la tiroides a un rango óptimo, generalmente disminuye la fatiga, confusión mental, depresión y trastornos del sueño.

3.- Deficiencia de vitaminas

Se ha encontrado que las deficiencias más comunes de vitaminas que se encuentran en las personas con fibromialgia, son el magnesio, y la deficiencia de vitamina B12 y D. La

mejor manera de medir el magnesio es un nivel de magnesio de glóbulos rojos (RBC), esto puede ser probado a través de su médico.

4. Intolerancia al gluten

El gluten está siendo vinculado a más y más de 55 enfermedades. Cada vez es más claro que la mayoría de los síntomas de la intolerancia al gluten, no son en realidad digestivos por naturaleza, pero son en cambio neurológicos, como el dolor, deterioro cognitivo, trastornos del sueño, problemas de comportamiento, la fatiga y la depresión.

5. Sobrecrecimiento de candida

Se ha encontrado que muchas personas que sufren de fibromialgia también sufren de un sobrecrecimiento de candida. La candida es un hongo o levadura que vive en los intestinos. Si tu cuerpo produce en exceso este hongo / levadura se rompe la pared de los intestinos y entra en el torrente sanguíneo, se liberan subproductos tóxicos en tu cuerpo y causan una serie de síntomas desagradables tales como problemas digestivos, fatiga, confusión mental y dolor.

6. Crecimiento excesivo bacteriano del intestino delgado (SBI) e intestino permeable

Tenemos bacterias en nosotros y sobre

nosotros, y cuando estas bacterias se desequilibran debido a antibióticos o a una dieta alta en azúcar, podemos obstaculizar nuestra capacidad de digerir y absorber los nutrientes, especialmente la vitamina B12. El gluten puede causar SIBO e intestino permeable y éstos padecimientos pueden al llevar a la intolerancia al gluten y otros alimentos. Puede ser un círculo vicioso, debe tener un intestino sano.

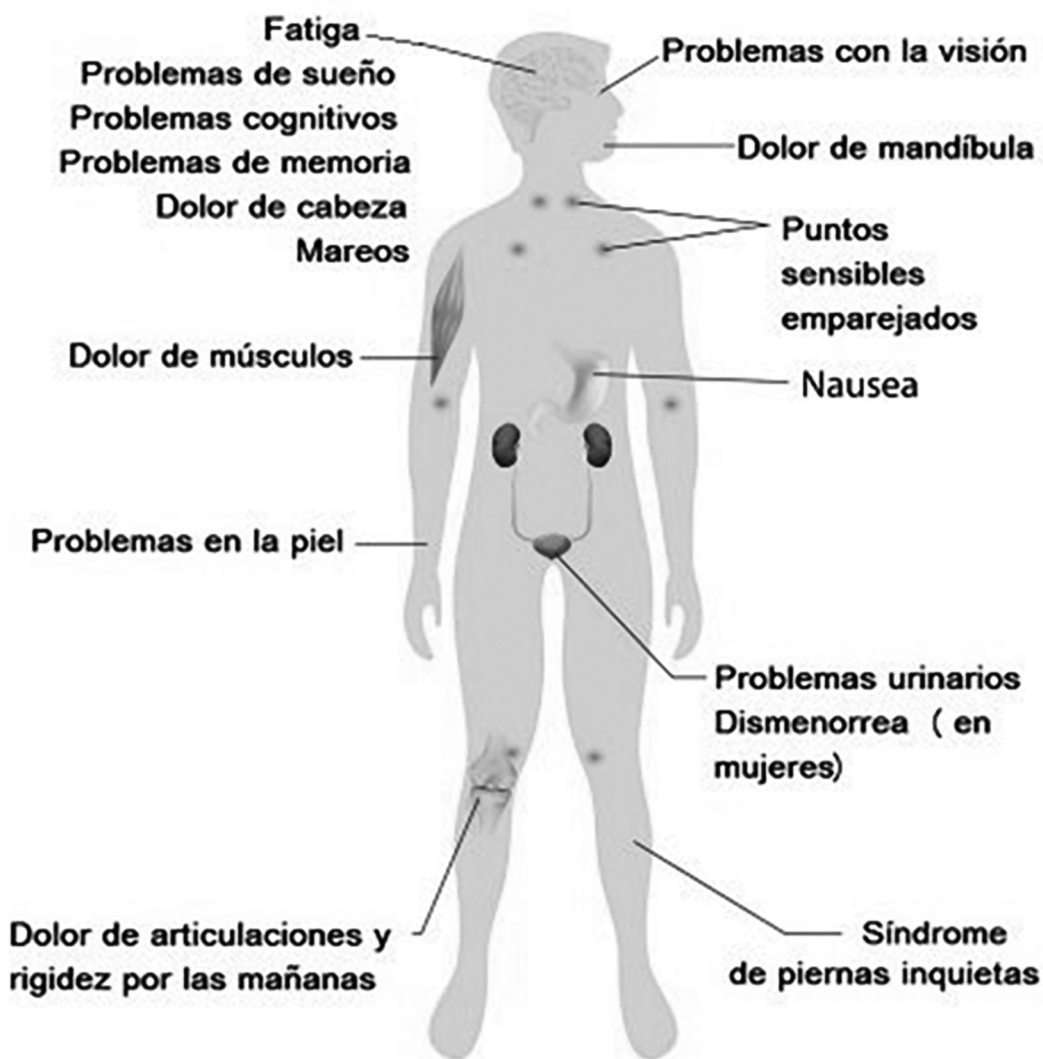
7. Micotoxinas

Estas son sustancias muy tóxicas, producidas por hongos. Necesitas pedir a

tu médico que te extienda una orden para prueba de micotoxinas en orina, esto mostrará si has estado expuesto a los mohos tóxicos.

Como se puede ver en la lista anterior no existe una única causa de la fibromialgia. Comunícate con tu médico y encuentra la causa raíz tuya. No tienes por qué sufrir innecesariamente o cubrir tus síntomas con medicamentos para el dolor y antidepresivos.

Fibromialgia



Una investigación y redacción de Vida Lúcida

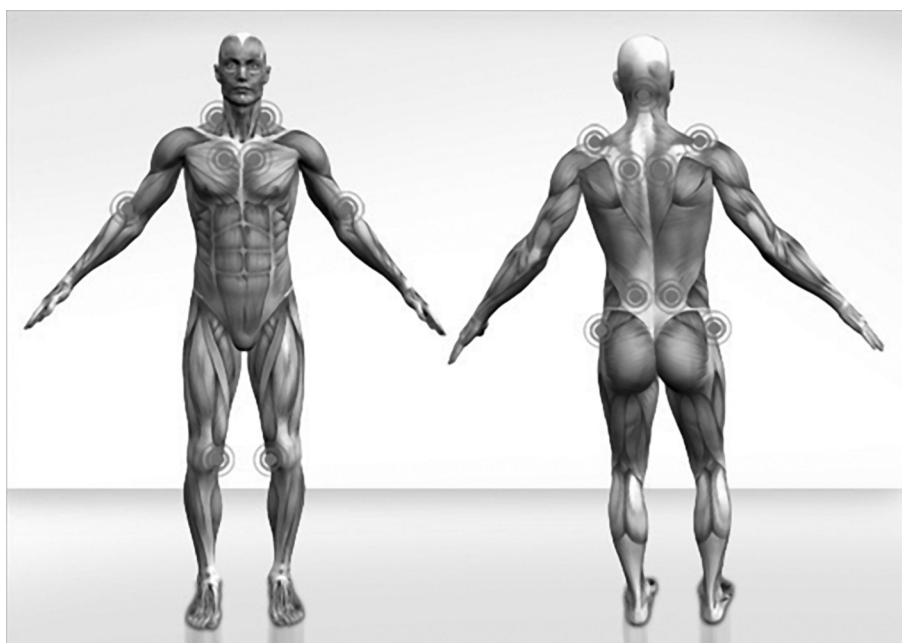
La Universidad Rey Juan Carlos de Móstoles comenzará a investigar las patologías de la fibromialgia y la fatiga crónica gracias a la asociación Afinsyfacro de la ciudad en la que se encuentran los afectados por estas enfermedades.

Esta asociación entregó la semana pasada al centro universitario un cheque con 1.710 euros que se recaudaron en la III Carrera por la Investigación de la Fibromialgia y SFC que se celebró el pasado 14 de septiembre en el Parque Natural del Soto dentro de los actos deportivos que se desarrollaron durante las fiestas patronales.

En el acto de entrega estuvieron la concejal de Familia y Bienestar Social, Gema Zamorano, ya que el ayuntamiento colaboró en la organización de la carrera benéfica, la presidenta de Afinsyfacro,

Paula Jiménez y otras representantes de esta asociación que lleva muchos años en la ciudad.

Por parte de la universidad, la Decana de la Facultad de Ciencias Sociales, Carmen Gallardo, y el vicedecano de estudiantes de la misma facultad, el doctor Francisco Mercado, fueron los representantes que recogieron el cheque para comenzar a desarrollar los proyectos de investigación sobre las patologías de la fibromialgia y el síndrome de la fatiga crónica.



Carta de una Doctora a la fibromialgia

¡Hola!

Soy la Dra. M. Rivera Nin, natural de Puerto Rico. Hace un tiempo atrás se publicó un artículo en esta página sobre una carrera en la que participaré el día de mañana en mi Isla en nombre de todos/as aquellos/as que día a día se levantan a luchar contra el dolor crónico causado por la Fibromialgia; y más aún, a batallar contra la indiferencia y la poca comprensión que tiene tanto la clase médica, familiares y amigos sobre dicho padecimiento.

Mi madre, lamentablemente, padece de esta condición hace unos 10 años, pero de estos 10 años pasó ocho sin un diagnóstico definitivo. Cuando ya agotamos todas las alternativas en Puerto Rico, pues siempre recibía la misma respuesta de sus médicos: "todo está en su cabeza, es más bien una cuestión emocional, de estrés o puede estar experimentando una depresión mayor", fue entonces cuando decidí llevarla a la República Dominicana donde me encontraba estudiando medicina. Luego de que un neurólogo, catedrático en mi Universidad, le hiciera un examen físico muy extenso, éste expresó: "Doctora, su madre tiene un cuadro clínico compatible a todos los síntomas característicos y presenta todos los puntos de

dolor que se observan en la Fibromialgia... Su madre tiene Fibromialgia"...

Nos sentimos en parte satisfechos porque al menos un doctor nos dio un diagnóstico definitivo que realmente describía todo lo que mi madre sentía, pero, por otro lado, la tristeza nos invadía. El doctor nos informó que esta condición no tiene cura por el momento y solo se trata al paciente sintomatológica y emocionalmente y que necesitaba mucho apoyo y comprensión de nosotros sus familiares. Mi madre actualmente está incapacitada por este padecimiento y tanto su mundo como el de mi familia ha dado un giro de 360 grados. Sin embargo, esto no ha sido impedimento para siempre estar a su lado y demostrarle nuestra comprensión.

Como médico, muchas veces me siento impotente ante esta situación. No es fácil ser médico y que tu madre tenga una



condición que hasta tus mismos colegas rechazan como una real y que cuando les dices: "mi madre tiene Fibromialgia y verdaderamente el dolor es REAL" te miren de manera incrédula. Escuchar a colegas dudar de que realmente estos pacientes experimentan semejante dolor me da coraje, frustración y tristeza.

He visto a mi madre estar postrada en una cama todo un día, en posición fetal, con lágrimas bajando por su rostro, sin haber dormido la noche antes a causa del dolor y pidiéndole a Dios que le de fortaleza para soportar el dolor que siente. Un día, hablando con mi madre, le comenté de un maratón que me habían invitado a correr y vino a mi mente las personas que corren o caminan estas carreras, muchas veces, por condiciones como el Cáncer, Esclerosis Múltiple, Autismo, Diabetes, entre otras condiciones para crear conciencia sobre estas enfermedades.

Entonces, le dije a mi mamá: "Mami, llegó la hora de que el mundo sepa que al igual que el Cáncer y otras enfermedades, la Fibromialgia es REAL y es una condición médica como cualquier otra. Yo voy a correr esos 5k por TI y por todo/as los que padecen de esta condición. Quiero ser la voz de ustedes porque como leí hace poco en alguna de las muchas páginas que leo sobre esta condición: "La fibromialgia duele... pero la indiferencia también". Días después de haber tomado la decisión, me inscribí en el maratón y mi familia voluntariamente se inscribió para apoyarme en lo que Dios había puesto en mi corazón

No soy corredora, mucho menos una atleta elite, pero sí sé correr con el cora-

zón más que con mis piernas y el solo hecho de correr por ustedes ya me hace sentir ganadora. Cada pisada que daré, llevará el nombre de cada uno/a de ustedes. Mientras entrenaba, por mi mente pasaban cada uno de los comentarios escritos bajo el artículo que "Fibromialgia Noticias" publicó sobre mi participación en la carrera. No los/las conozco, pero quiero que sepan que fueron el motor que le dio energía a mi corazón en mis días de entrenamiento y mi fortaleza cuando creía que ya no podía continuar. Mañana es el gran día... Solo les pido que nos mantengan en sus oraciones.

Para mí, más que un privilegio es una bendición poder servir de portavoz de cada uno/a de ustedes, mis queridos Guerreros/as. Gracias a "Fibromialgia Noticias" por su apoyo y sus atenciones. Gracias a mi familia, a mi novio y a mis amigos por apoyarme y darme ánimos durante el trayecto. Gracias a los/as que luchan día a día en Puerto Rico, España, Uruguay, México, Chile, entre otros países (fueron muchos los mencionados en los comentarios) por sobrevivir pese al dolor que sienten en sus fatigados cuerpos.

Los admiro y los bendigo. Espero que algún día, además de aportar mi voz y mi corazón para ayudar a crear conciencia sobre el "dolor invisible"... poder hacer visible una cura a lo "invisible"... Ese es mi mayor anhelo...

¡Dios los bendiga y a correr se ha dicho!

Desde fibromialgia Noticias

Gracias Dra. M. Rivera Nin

Piden que se reconozca a la fibromialgia como enfermedad crónica

La legisladora provincial Cristina Uría insistió en que sea aprobado el proyecto que reconocer a la fibromialgia como enfermedad crónica, para que los pacientes que la padecen accedan a una adecuada cobertura.

Domingo, 19 de abril de 2015

La legisladora radical Cristina Uría insistió en la necesidad de que se apruebe la iniciativa que reconoce a la Fibromialgia como una enfermedad crónica y que establece cobertura para los pacientes que padecen tal patología.

El proyecto fue presentado en el año 2013 y luego de su caducidad fue reingresado en marzo de este año por la parlamentaria, actualmente se encuentra en la Comisión de Asuntos Sociales.

"Hoy la problemática se hace cada vez más visible y son de conocimiento público los reclamos que realizan ciudadanos de distintos puntos del país, solicitando que se legisle sobre la materia" sostuvo la legisladora del bloque UCR.

Uría explicó que "en el año 2013 y haciéndonos eco de la inquietud de personas que sufren la enfermedad de fibromialgia, presentamos una iniciativa parlamentaria a fin de dar cobertura a esta patología, lamentablemente cada

vez más habitual" y resaltó que se debe avanzar en el tratamiento de la misma.

"La fibromialgia, conocida también como la enfermedad silenciosa, presenta síntomas como dolor crónico en músculos, articulaciones y tendones. Además aquellas personas que la padecen tienen trastornos de sueño, pensamiento desorganizado y depresión" expresó la legisladora.

La legisladora consideró que "la importancia de la patología amerita legislar sobre la materia, a fin de garantizar la cobertura a los pacientes que sufren esta enfermedad, tanto en el ámbito público como privado".

Finalmente vale recordar que el año pasado se elevó una comunicación, impulsada por Uría y aprobada por la Legislatura rionegrina en mayo de 2014, mediante la cual se solicita a la Cámara de Diputados de la Nación que se avance en el tratamiento y sanción del proyecto de Eduardo Santin, relacionado a la cobertura de la enfermedad.

Fibromialgia: cuando ni los médicos entienden tu dolor

Rocío Gil Grande | Madrid

Un abrazo, una ducha, un mínimo roce... pueden ser un sufrimiento para estos pacientes cuyos cerebros reciben señales de dolor ante cosas que al resto podrían parecerles incluso placenteras.

Está reconocida por la Organización Mundial de la Salud como una enfermedad reumatológica, sin embargo, no hay causa que provoque ese dolor. También tiene síntomas variados, como la rigidez al levantarse, fatiga o cansancio ante pequeñas actividades, alteraciones del sueño o descanso poco reparador, y alteraciones cognitivas como la hipersensibilidad o los olvidos. Pero a la hora de hacer pruebas, las analíticas dan todas negativas, sin afección de órganos.

“Precisamente por salir todo normal la enfermedad está estigmatizada. Con poco reconocimiento social incluso en algunos segmentos sanitarios. A veces piensan q puede ser algo que el paciente se está inventando, una especie de enfermedad psicosomática”, explica para Consalud.es el responsable de la unidad de dolor y de reumatismo degenerativo del Hospital Regional Carlos Haya, y portavoz de la Sociedad Española de Reumatología, Antonio Ponce.

Pero nada más lejos de la realidad, la fibromialgia afecta muy severamente la

calidad de vida, más incluso que otras patologías “con mayor daño estructural y objetivable como el lupus, la artritis o la artrosis” ya que al paciente con fibromialgia “el dolor que tiene se transforma en sufrimiento. Un dolor no solo físico sino también psicológico por la estigmatización y el rechazo que tiene el paciente”.

MÁS DE UN MILLÓN DE ENFERMOS EN ESPAÑA, EL 90% SON MUJERES

En España, según el estudio EPISER de la Sociedad Española de Reumatología, la fibromialgia afecta entre al 2% y el 4% de la población, más de un millón de personas y casi todas mujeres (un 90% de los enfermos).

El diagnóstico precoz para esta enfermedad reumatológica es fundamental, ya que “va a más si no se trata”. Se puede casi curar casi en un 20% de pacientes y mejorar casi en un 60%. El resto, son pacientes crónicos, pero a los que “no se les puede decir que tienen que acostumbrarse a ese dolor”. Sin embargo, muchos reumatólogos no lo diagnostican “pensando que así benefician al paciente, y es todo lo contrario. El paciente se siente aliviado ya que no es una cosa que se está inventando y puede justificar esto consigo mismo y con su ambiente familiar diciendo q sus síntomas son debidos a esa enfermedad”.

Por eso, el doctor Ponce insiste en que hay “un mensaje de esperanza” a esos pacientes “que se pueden recuperar poniendo en manos de médicos que sepan la enfermedad q la comprendan y q tengan una buena relación médico paciente”.



Fibromialgia

Luís Miguel Torres Morera

Director de la Revista de la Sociedad Española del Dolor. Jefe de Servicio de Anestesia-Reanimación y Terapia del Dolor. Hospital Puerta del Mar de Cádiz

Actualmente ya sabemos que la fibromialgia es una auténtica enfermedad con síntomas claros fácilmente explorables y que también existen pruebas objetivas como la Resonancia Nuclear Isotópica, en la cual se puede comprobar en distintas áreas del cerebro que los estímulos táctiles inocuos producen focos de estimulación como los que produce el dolor. Esto hace pensar que hay un defecto en la interpretación del dolor, que hace que el cerebro perciba como dolor lo que solo es tacto u otras sensaciones normales.

Las hipótesis más actuales sobre su causa se dirigen hacia fenómenos de sensibilización a nivel cerebral por alteraciones en las respuestas de las sustancias químicas que transmiten las sensaciones.

En muchos pacientes la enfermedad empieza tras hechos concretos (infecciones, accidentes, problemas sentimentales, etc.). Los principales síntomas son: dolores musculares, falta de fuerza vital, trastornos del sueño, alteraciones del ritmo intestinal y depresión. La ansiedad y la depresión no son causa de la fibromialgia sino que se producen por las molestias que origina la fibromialgia.

La proporción entre hombres y mujeres es superior al 90% y esto se repite en todos los países. La causa parece ser debida a componentes genéticos ligados al cromosoma femenino. La edad más frecuente es alrededor de los 50 años.

Para un diagnóstico definitivo el paciente debe ser examinado por un médico experto en el tema, el cuál debe practicar entre otros exámenes, el test de los 18 puntos sensibles dolorosos a la presión leve repartidos en la musculatura del paciente. Pero podemos preguntarnos ¿El test de los 18 puntos de dolor es efectivo?

Hasta el momento el diagnóstico es puramente clínico aunque ya empieza haber pruebas como la Resonancia Magnética Isotópica en la que objetiva la enfermedad. El diagnóstico se basa en la historia clínica típica, en la presencia de depresión, falta de energía y los síntomas anteriormente resaltados y en el test de los 18 puntos dolorosos (repartidos por todo el cuerpo) en el cuál al menos 12 sean positivos.

Un examen cuidadoso de los músculos de las personas con fibromialgia, revela zonas sensibles al tacto en lugares específicos, llamados puntos gatillo. La presencia de estos puntos gatillo diferencia la fibromialgia de otras enfermedades.

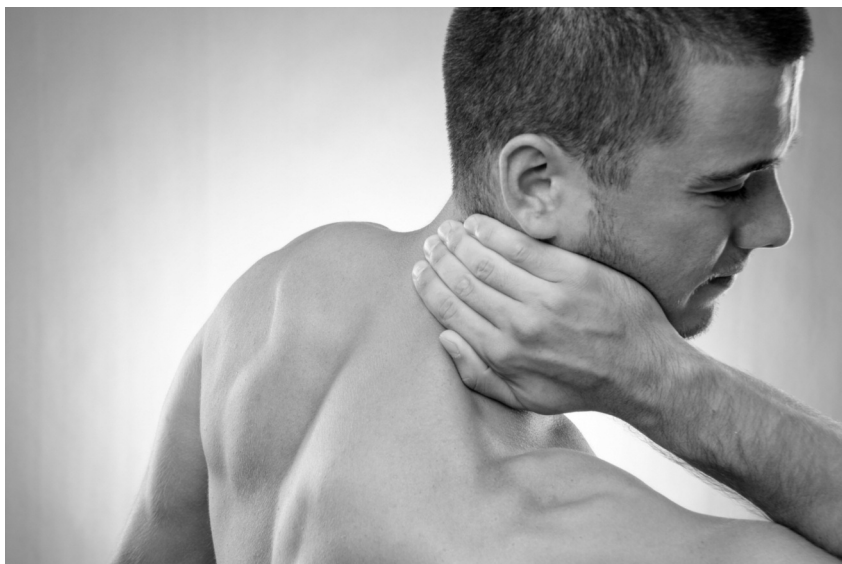
Actualmente no hay ninguna forma de

prevenir la Fibromialgia, no obstante llevar una vida sana con poco estrés, no fumar y tener una nutrición adecuada, son aconsejables para todos los pacientes que tengan antecedentes de la enfermedad.

Los tratamientos deben abordarse de un modo multidisciplinar a ser posible dentro de una Unidad de Tratamiento del Dolor o de Tratamiento de la Fibromialgia, de las cuales desgraciadamente existen pocas en nuestro país. Los tratamientos son bastantes similares y se basan en un conjunto de medidas farmacológicas, psicoterapéuticas, y de modificaciones de los hábitos de conductas habituales.

Algunas personas se benefician de la medicina alternativa (homeopatía o acupuntura), sin embargo los mejores resultados se obtienen de tratamientos científicamente probados como la ozonoterapia intravenosa, las infiltraciones de los puntos gatillos y el tratamiento farmacológico con fármacos (lidocaína, ketamina, pregabalina o duloxetina). Los analgésicos convencionales son poco efectivos. En caso de dolor intenso los más útiles son tramadol y paracetamol.

Se está investigando mucho en la enfermedad y de hecho se conoce bastante sobre sus mecanismos íntimos de producción, así como de algunos tratamientos que han sido aprobados por las Agencias Norteamericanas y Europeas de fármacos.



En mi opinión en la sociedad española existe un sobre diagnóstico de la enfermedad y muchos pacientes con otras enfermedades como reumatismo, síndrome miofascial, síndrome de fatiga crónica, depresión, etc. son etiquetados como fibromiálgicos dificultando el tratamiento correcto.

Los avances más importantes son el reconocimiento médico y social de que estamos ante una enfermedad real, en este número de la RESED el Dr A Collado (1) publica un artículo en el que nos muestra los avances que se están obteniendo en el conocimiento de la enfermedad.

Lucía Cortizas



CIVIL - FISCAL - MERCANTIL

Lucía Cortizas Seco
Ctra. de catabois, 248, 1.º Izq
Ferrol (La Coruña)

Colegiada n.º 1.161
Teléfono 658 17 05 42
Mail: lucoferrol@gmail.com



A DORNA do CUCO

C/. del Pilar, 6
A Cabana - FERROL
Telf. 981 32 02 53

facebook.com/adornadocuco
adornadocuco@hotmail.com
adornadocuco.jimdo.com

CRIECERIA
LA PROFECIA

Caretera de Castilla 706 . 15570 Narón . A Coruña
T 881 933048 . laprofecianaron@gmail.com

Frutería - Panadería
FRUPAN 2

Ctra. de Catabois, 92-94
FERROL
Teléfono 981 329 339

Cafetin 21
Mercado de Recimil - Ferrol

MUND Graf
IMPRENTA

República Argentina, 39 bajo • 15404 Ferrol
Tlf./Fax: 981 311 556 • mundograf@mundo-r.com

José Mari
Peluquería

C/. Alcalde Usero, 38 - Bajo
FERROL
Telf. 881 951 722

AIBRA
mercería & lencería



Ctra. de Catabois, 248
15.405 FERROL

T. 881 951 197
E. aibramerceria@gmail.com