

CHORIMAS

AFFINOR

BOLETÍN PERIÓDICO, TEMÁTICO E SOCIAL
SOBRE FIBROMIALXIA E FATIGA CRÓNICA
Nº 00 VERÁN 2013

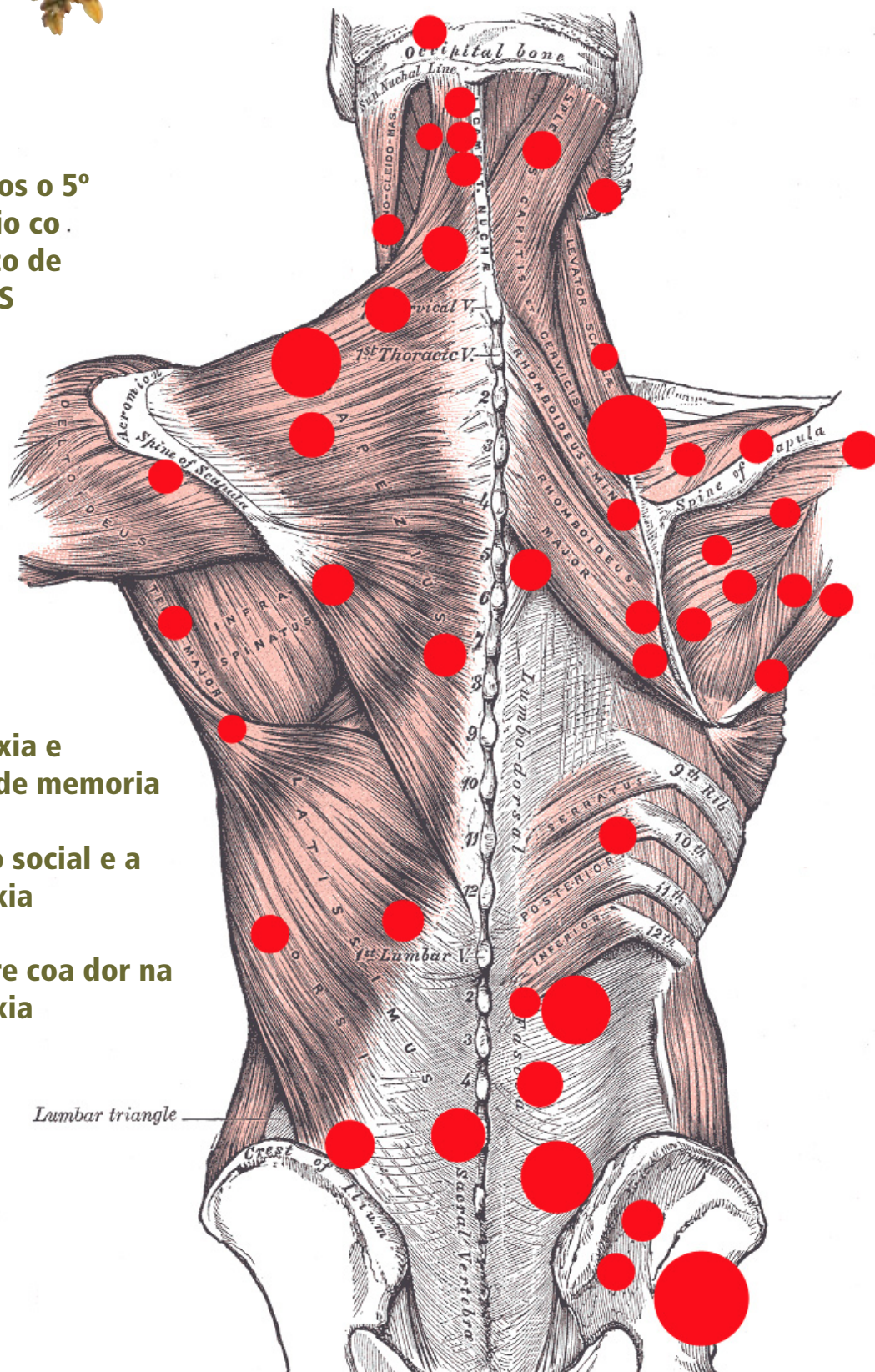
SUMARIO

Celebramos o 5º aniversario co nacemento de CHORIMAS

Fibromialxia e perdas de memoria

O traballo social e a fibromialxia

Que ocorre coa dor na fibromialxia



CELEBRAMOS O 5º ANIVERSARIO CO NACEMENTO DE CHORIMAS

Montserrat Porto Deibe
Presidenta de AFFINOR

Neste ano 2013 a Asociación cumpre 6 anos de existencia. Se volvemos a vista atrás foi moito o camiño andado, moito o traballo para poder levar a cabo os fins da súa creación e moitas as ilusións postas para poder cumprir co compromiso de axudar ás persoas afectadas de Fibromialxia e Síndrome de Fátiga Crónica.

Realizamos charlas e xornadas para que as nosas enfermidades fosen máis coñecidas intentando achegarnos a outras asociacións de diversos Concellos, colaborando cos servizos sociais e de benestar na difusión desta enfermidade e por suposto na difusión da Asociación.

Traballamos moito para ir conseguindo, pouco a pouco os retos propostos. Pero non paramos, imos seguir traballando nos próximos retos, que seguro conseguiremos, ao igual que este. De feito xa estamos embarcados noutro, dirixido por Tamara, a nosa traballadora social, e do cal estamos moi orgullosos e que non só nos serve como estudo da situación psico social das nosas socias e socios, senón que é un achegamento máis persoal e a posibilidade de axudar naquelas situacións que o requira, sexa ou non sexa un problema de saúde. Estamos seguros que será o inicio de futuros proxectos.

Non nos esquecemos tampouco, da colaboración con outras asociacións e con outros colectivos, para axudar a persoas máis necesitadas e que, nalgúns casos, supón exclusión social. Non podemos torcer o noso xesto ante persoas que sofren máis ca nós e consideramos que a unión e participación asociativa é moi importante.

Queremos celebrar este 6º aniversario coa elaboración do noso primeiro boletín. Queremos que sexa un enlace e un achegamento a nuestras socias y socios

e que sirva como referente para o coñecemento das nosas enfermidades. Por iso nace CHORIMAS, porque queremos achegar os temas que mais non preocupan, tratados con seriedade e por profesionais que saben do que falan. Queremos ofrecer, tamén actividades lúdicas,

e mesmo a posibilidade de contar cun apartado de consultas. Queremos que sexa noso boletín, que sexa participativo e que todas as nosas socias e socios teñan non só un lugar onde informarse das últimas novidades sobre a súa enfermidade, senón un portal de participación onde poidan acercar preguntas e tamén, como non artigos feitos po eles mesmos que desexen compartir con nós.

Como Presidenta quero agradecer a todas as persoas que se achegan ao noso local para informarse, os distintos profesionais que colaboraron e o seguen facendo, ás administracións públicas, que confiaron e seguen confiando no noso traballo, sen a súa axuda non poderíamos conseguir moitas das cousas que realizamos, como non recordar a Beatriz Sestayo, Sari Alabau e Maria López que no seo papel de Concelleiras confiaron no noso traballo e nos deron o seu apoio nas nosas actividades e por suposto a Rosa Millán que como técnica da Casa da Muller acercounos as demás asociación de mulleres dándonos a oportunidade de compartir é de departir; e sen deixar da lado a eses familiares que nos apoian e que día a día nos axudan a seguir na brecha e, que ao igual que nosotras, sofren ao vernos con dor, ao vernos tristes e cansadas.

Pero non quero deixar a un lado o labor de persoas que xa non están connosco, e dende unha posición máis persoal agradecer o resto das persoas que compoñen a xunta directiva (Alicia, Pedro, Maricha, Mary e Montse) pois sen eles, sen o seu apoio e sen os seus ánimos en momentos difíciles, non podería seguir representando a AFFINOR.

Deséxovos o mellor para este ano 2013, que vai ser duro pero non estaredes solas.



¡ Achégate !



Asociación
de Fibromialxia e
Fatiga Crónica
do Noroeste

AFFINOR

Edita. Redacción e contidos:
AFFINOR. Asociación de Fibromialxia e Fatiga Crónica do Noroeste.
Deseño e Maquetación: INDICALO. jose@indicalo.com
Imprime: GRÁFICAS NARÓN S.L.
Financia: Deputación de A Coruña



O termo FIBROMIALXIA, empregouse por primeira vez en 1976, procede do latín **fibro** (fibra), e do grego **mio** (músculo) e **algia** (dor).

A fibromialxia hoxe!

I XORNADAS DE PORTAS ABERTAS SOBRE FIBROMIALXIA E SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

ÚLTIMOS AVANCES

24 de maio de 2008
Salón de Actos do Vicerreitorado do Campus Universitario. Esteiro

Dirixida a profesionais e persoas interesadas
Moderador: D. José Manuel Oriols

10:00 Apertura
Dña. Beatriz Sestayo
Conceleira de Benestar Social do Concello de Ferrol
Dña. Montserrat Porto Deibe
Presidenta de AFFINOR

10:30 "Fibromialxia: tratamento e seguimento en Atención Primaria"

D. Fernando Soaveiro
Médico de Atención Primaria e Xefe de Servizo do Centro de Saúde de Caranza

11:30 Pausa - café

12:00 "Situación actual e perspectivas inmediatas da Fibromialxia e Síndrome de Fatiga Crónica"

Dr. Ferrán J. García-Fructuoso
Doutor en Medicina e Reumatólogo. Xefe do Servizo de Reumatoloxía da Clínica CIMB (Centro Internacional de Medicina Avanzada) de Barcelona

13:45 Almorzo

16:30 "Papal da enfermería na Fibromialxia"

Dña Silvia Prensas Lopez
Diplomada en Enfermería, Leta. En Antropoloxía Social e Cultural. Experta en Intervención Familiar pola Universidade da Coruña

17:30 "Aspectos xurídicos da Fibromialxia"
D. Alejandro Porteiro Uribe
Abogado

18:30 "O papel das Asociacións"
Dña Soledad Morales
Presidenta de A.C.O.F.I.F.A. (Asociación Coruñesa de Fibromialxia e Fatiga Crónica) e Presidenta actual de F.E.G.A.F.I.F.A. (Federación Galega de Fibromialxia e Fatiga Crónica).

19:00 Clausura
Dña. Sari Alabau
Conceleira da Muller do Concello de Ferrol



12 de maio día mundial da fibromialxia

O 24 DE MAIO DE 2008 fixemos as nosas primeiras Xornadas de portas abertas, cun enfoque multidisciplinar, abarcando os temas que máis nos preocupaban como pacientes. Tanto a afluencia de público como a súa participación foi moi numerosa e correcta, asistindo unha media de 250 persoas ao longo do día. Contamos con profesionais que están na primeira liña en canto a investigación e tratamento da FM e SFC.

CONCURSO DE FOTOGRAFÍA

Mulleres reais, dor real

2008 Ano Global contra a Dor nas Mulleres (IASP (International Association for the Study of Pain))

Chamar a atención de todos en xeral, sobre o nefasto efecto na sociedade actual da dor crónica nas mulleres, advertindo da necesidade dunha atención máis efectiva, é o propósito deste concurso.

As BASES para participar no concurso, poden baixarse de <http://www.indicador.com/basesfoto.pdf> e, debendo cumprirse os seguintes requisitos: AFFINOR, Avda. do Mar 9, 9º esq. 15406 - FERROL

O 17 de outubro fállese o concurso e fíranse entrega do premio. E a primeira exposición será do 17 ao 31 de outubro, na Casa da Muller.

17 outubro
CONFERENCIA do Día, Carme Valls
Internista e Endocrinóloga
Casa da Muller
Rúa Lugo 26 baixo

O 17 DE OUTUBRO DE 2008 fallamos o premio en o noso primeiro concurso fotográfico. Levamos a cabo esta iniciativa como unha máis das actividades que se estaban levando a cabo en todo o mundo por ser o 2º ANO GLOBAL CONTRA A DOR NAS MULLERES?. O tema principal do concurso foi **Mulleres reais, dor real?**. Supuxo unha actividade feita con moito respecto e moito agarimo, achegándonos traballos, mesmo fora de Galicia.

Non pares a túa vida

II XORNADAS DE PORTAS ABERTAS SOBRE FIBROMIALXIA E SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

Os beneficios do exercicio físico

26 de setembro de 2009

Salón de Actos do Vicerreitorado do Campus Universitario. Esteiro

Dirixida a profesionais e persoas afectadas

O 26 DE SETEMBRO DE 2009 celebramos as segundas xornadas adicadas a SFC e ós beneficios do exercicio físico, para mellorar a nosa calidade de vida. Foi ademais a presentación oficial da web de AFFINOR. Contamos tamén cun número elevado de asistentes ao longo do día, que disfrutaron con toda a información que nos ofreceron vos expertos, como o Dr. Alegre.

06 FERROL CIUDAD

SOCIEDAD

Caixa Galicia cede un local a Affinor para la atención a enfermos de fibromialgia

La Obra Social firmó ayer un convenio con la entidad para el uso de las instalaciones

La Obra Social de Caixa Galicia suscribió ayer un convenio con la Asociación de Fibromialgia e Fatiga Crónica do Noroeste (Affinor) para la cesión gratuita de un local ubicado en Ferrol para el desarrollo de las actividades que lleva a cabo esta entidad.

SITUACIÓN
El local está ubicado en la calle Santiago de Chile, números 2-4, anteriormente deshabitado, y será utilizado para la Asociación de Fibromialgia e Fatiga Crónica do Noroeste de Galicia e para actividades de AFAL.

SITUACIÓN
La nueva sede de la asociación está ubicada en la calle Santiago de Chile, y fue utilizada por AFAL.

SITUACIÓN
El local está ubicado en la calle Santiago de Chile, números 2-4, anteriormente deshabitado, y será utilizado para la Asociación de Fibromialgia e Fatiga Crónica do Noroeste de Galicia e para actividades de AFAL.

SITUACIÓN
El local está ubicado en la calle Santiago de Chile, números 2-4, anteriormente deshabitado, y será utilizado para la Asociación de Fibromialgia e Fatiga Crónica do Noroeste de Galicia e para actividades de AFAL.

Diario de Ferrol, Jueves, 12 de mayo de 2011 15

Mesas informativas de Affinor en Alcampo y Dolce Vita Odeón

Hoy se conmemora el Día Mundial de la Fibromialgia, una patología que cursa con trastornos musculoesqueléticos, dolor persistente, rigidez de intensidad variable en músculos, tendones y tejido blando así como con un amplio rango de síntomas psicológicos. Para dar más a conocer tanto la fibromialgia como los síndromes de fatiga crónica y sensibilidad química múltiple, la asociación Affinor dispondrá dos mesas informativas en Alcampo y el centro comercial Dolce Vita Odeón durante la jornada.

Diario de Ferrol, Sábado, 8 de octubre de 2011 09

La Asociación de Fibromialgia programa diferentes actividades gratuitas para sus usuarios

se llevarán a cabo diferentes tertulias en las que los usuarios de Affinor expondrán sus preocupaciones.

A las 18.30 horas el segundo jueves de cada mes se celebrará un taller de memoria; en el tercer jueves, el taller de autoestima "Aprende a quererte" y en el cuarto, charlas informativas sobre diferentes temáticas.

Ya los viernes a las 17.00 horas habrá manualidades para todos los que lo deseen, y a las 16.30 horas -previa cita- se realizarán masajes.

Los interesados en sumarse a estas actividades de carácter gratuito deberán ponerse en contacto con Affinor en el 661 565 539 o en las instalaciones de la entidad ubicadas en la calle Santiago de Chile, 2-4.

FERROL CIUDAD

Diario de Ferrol Martes, 17 de febrero de 2009 07

Enfermos de fibromialgia asistirán en Madrid a una manifestación el 7 de marzo

REDACCIÓN • FERROL

Las entidades de enfermos de fibromialgia y fatiga crónica asociadas a la red europea que agrupa a colectivos de atención a personas con estas patologías participarán el próximo 7 de marzo en diversas concentraciones que se celebrarán en un total de diez capitales europeas.

Todas ellas tendrán lugar a las cuatro de la tarde en París, Madrid, Roma, Amsterdam, Bruselas, Lisboa, Copenhague, Estocolmo, Berlín y Londres y su objetivo es concienciar a la sociedad y a los organismos oficiales de los problemas que están teniendo derivado de esta "desconocida enfermedad". Se pretende, asimismo, pedir más recursos destinados a la investigación y más protección

oficial por una dolencia que llega a ser incapacitante para los catorce millones de enfermos que a día de hoy están diagnosticados en Europa. El lema de estas manifestaciones será "Atrapados por el dolor" y a una de ellas, la organizada en Madrid, asistirá un grupo importante de enfermos de Galicia. Lo harán en un viaje que está organizando la Asociación Coruñesa de Fibromialgia y Fatiga Crónica (Acofifa), que es la que lleva la representación española en este organismo internacional.

Las personas que estén interesadas en acudir a esta manifestación pueden contactar con la asociación coruñesa a través del número de teléfono 626 988 363 o de la dirección de correo electrónico acofib@hotmail.com. Tam-

EUROPA

Las concentraciones serán en diez capitales europeas bajo el lema "Atrapados por el dolor"

bién es posible contactar con la Asociación de Fibromialgia e Fatiga Crónica do Noroeste (Affinor) de Ferrol, que preside Montserrat Porto. El teléfono para inscribirse es el 661 565 539 y la dirección de correo es affinor-ferrol@hotmail.com.

Las entidades recuerdan que la fibromialgia es una enfermedad compleja con multitud de síntomas y dolor crónico. A lo largo de 2009 las asociaciones europeas quieren extender el conocimiento de esta dolencia, después de que el Parlamento europeo aprobara la Declaración 69/2008 y de que miles de personas hayan firmado una petición para que se investiguen sus causas y se busque una solución.

Diario de Ferrol Viernes, 13 de mayo de 2011

Affinor reivindica una mayor visibilidad de los enfermos en el Día Mundial de la Fibromialgia

REDACCIÓN • FERROL

La Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica del Noroeste, Affinor, reivindicó ayer mayor visibilidad para los enfermos en el Día Mundial de la Fibromialgia. Desde 1992, año en el que fue reconocida la patología por la OMS, ya han pasado 20 años y "en el Área Sanitaria de Ferrol tenemos profesionales que todavía no creen en esta enfermedad", denunció la presidenta Montse Porto quien también llamó la atención sobre la espera que sufren los pacientes tanto para la primera consulta en la Unidad del Dolor y Rehabilitación como para la entrega de informes

médicos.

Desde la entidad también demanda a los profesionales sanitarios que se les tenga en cuenta a la hora de elaborar Protocolos de Salud con el fin de dejar de ser "enfermos invisibles".

La jornada en la que la entidad ubicó varias mesas informativas en Alcampo y Odeón, también sirvió para reivindicar que tanto la fibromialgia como el Síndrome de Fatiga Crónica y la Sensibilidad Química Múltiple se contemplen a la hora de certificar minusvalías, así como que se tenga en cuenta sus incapacidades a la hora de dar el baja médica a estos enfermos.

Diario de Ferrol Sábado, 20 de octubre de 2007

breves

Reunión de la Asociación de Fatiga Crónica y Fibromialgia

El próximo lunes, la Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica del Noroeste, recién constituida en Ferrol, celebrará una asamblea con sus más de 70 socios. El encuentro será a las 19.30 horas en el salón de actos del edificio administrativo de la Xunta de Galicia, y en él se informará de la puesta en marcha de la asociación.

L5

La Voz de Galicia

SOCIEDAD

Constituyen una nueva asociación para los enfermos de fibromialgia y fatiga crónica

La entidad, que cuenta ya con más de setenta socios, celebró ayer su primera asamblea

Diario de Ferrol Martes, 23 de octubre de 2007

La recién constituida en Ferrol Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica del Noroeste celebró ayer su primera asamblea con los más de setenta socios con los que ya cuenta. En su transcurso, la junta directiva informó acerca de los objetivos que a corto plazo tiene la entidad.

REDACCIÓN • FERROL

Su presidenta, Montserrat Porto, señaló que uno de los fines de esta nueva asociación es conseguir que las personas afectadas por estas dos patologías sepan que "tendrán un lugar de encuentro donde van a encontrar todo el apoyo que necesiten para sobrellevar la enfermedad" e intentar que "ningún afectado de fibromialgia o fatiga crónica se sienta aislado de los demás".

Constituida a principios de junio por un grupo de doce socios que se desvincularon de la delegación en Ferrol de la Asociación Gallega de Fibromialgia, Affinor pretende conocer personalmente la situación de cada uno de los afectados y prestarles asistencia psicológica y a nivel laboral con el objeto de "contribuir a mejorar su salud" -cuenta ya con la colaboración de un abogado y psicólogo-.

Para ello, una de las primeras medidas será la puesta en marcha de grupos de autoayuda, una vez cada quince días, constituidos por enfermos en los que los asistentes expondrán sus propias experiencias para así, entre todos, ver cómo poder afrontar aspectos relacionados con el dolor, la convivien-



Un momento de la asamblea informativa convocada ayer para explicar los proyectos de la entidad

AUTOAYUDA

La asociación pondrá en marcha cada quince días grupos de autoayuda formados por enfermos

cia, etc; tal y como explica Montserrat Porto. Asimismo, se desarrollarán talleres de Tai-Chi y acupuntura -de momento, el local será el de la AVV del barrio de Santa María-.

La asociación pretende por otra parte entrar a formar parte de

la Federación de Asociaciones de Fibromialgia y Fatiga Crónica y de la Liga Reumatológica Española, con la que mantendrán contacto con sus profesionales. Su primera actividad tendrá lugar este sábado en A Coruña, donde participará en las II Jornadas de Puertas Abiertas sobre Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica.

Además, a finales de este año la asociación abrirá una página web -las personas interesadas en contactar con la asociación pueden hacerlo a través del número de teléfono provisional 610 701 923 o del correo electrónico affinor@hotmail.com.

APUNTE

Vinculación entre las dos patologías

Un elevado porcentaje de afectados por fibromialgia, alrededor del 60% según explica Montserrat Porto, padece también fatiga crónica, la cual ocasiona problemas como trastornos recientes de concentración o memoria, dolor de garganta habitual, migrañas, cefaleas o sueño poco reparador, entre otros.

A/A DIRECCIÓN DEL PROGRAMA SABER VIVIR DE TVE.



Ferrol,
20 de octubre
de 2008

Me llamo Montserrat Porto Deibe, soy afectada de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica, y presido la Asociación de Fibromialgia e Fatiga Crónica do Noroeste (AFFINOR), que abarca el ayuntamiento de Ferrol y su comarca.

El motivo de esta carta es expresar mi repulsa no sólo como afectada, sino en nombre de las personas afectadas que represento, contra los continuos "profesionales de la salud" que asisten a su programa y que se dedican a verter una sarta de mentiras sobre estas dos enfermedades.

Mi queja se refiere concretamente a la intervención en el programa "Saber vivir" emitido esta mañana, 20 de octubre, en el que **la "Doctora" M^a Isabel Heraso Aragón se ha atrevido a decir que la Fibromialgia tiene cura**. Es más, a todas las mujeres que le plantearon alguna pregunta relacionada con el dolor originado por infinidad de causas (se nombró: hernias discales, cervicartrosis, lumbalgias, profusiones discales, cambios degenerativos, Fibromialgia), **a todas ellas indistintamente les recomendó reducir "la ansiedad y el estrés y tomar ansiolíticos"**. ¿Qué pretende con semejante consejo? ¿Vaciar las Unidades del Dolor? ¿Hacerlos pasar a todos los afectados de dolencias crónicas por Psiquiatría? ¿Reducir las listas de espera de Traumatología y Cirugía sedándonos durante todo el día? ¿Tumbarnos en el diván del psicoanalista?

Una persona que preside la Fundación Internacional del Dolor no puede salir en antena con una afirmación categórica de ese calibre, aunque previamente intentó emular al fallecido Umbral autopublicitándose, y cito textualmente:

"Ya sabe que yo tengo un libro sobre Fibromialgia. Yo soy pionera en considerar que la Fibromialgia se cura. El cuerpo es un vehículo, es mecánica pura. Lo que caracteriza a una fibromiálgica es su forma de ver la vida. Una persona con Fibromialgia es una persona que ha tenido una infancia que le ha generado una especie de inseguridad y de necesidad de que le quieran, que hace esfuerzos permanentemente de por vida para hacerse querer. Resuelve la vida a todos los de alrededor, es la más limpia, la más lista, la que más ayuda, y eso a ella le resulta agradable porque se siente querida. Pero eso, como esta máquina es li-

mitada, al final hace un crack. Entonces, el tratamiento médico es para el cuerpo, para la máquina, es coyuntural, sólo te quita los síntomas. El problema de la Fibromialgia lo tienes que quitar de dentro cambiando tu forma de ser y buscando el porqué eres así. Entonces, si al mismo tiempo te haces un tratamiento sintomático, pues resuelves el cuerpo, pero paralelamente tienes que hacer el otro tipo de introspección y cambiar, sino, vas a ser fibromiálgica toda la vida".

Una auténtica perla, desde el punto de vista médico, profesional, moral, ético, social y, cómo no, gramatical.

Es indignante. **Ya está bien de tanta ligereza de juicio y tanto insulto**. Las personas afectadas de Fibromialgia ya tenemos que soportar diariamente el **desprecio e incompreensión de compañeros de trabajo**, amigos e incluso familiares, acoso de inspectores médicos, rechazo o indiferencia de los médicos de cabecera, interminables visitas a los especialistas con la disculpa de que el tratamiento no funciona, ausencias de protocolos médicos a la hora de tratar un brote; dependemos del juicio del profesional que tenemos delante para obtener un dictamen favorable o no. **Hay incluso médicos que en su consulta se atreven a asegurar "que no creen en la Fibromialgia"**, cuando no se trata de una cuestión de fe, sino de información, empatía, vocación de ayuda y voluntad de paliar el dolor que en ese momento estamos manifestando y para el que sólo pedimos alivio.

Nosotros somos los que luchamos día a día para poder convivir con este dolor y poder hacer una vida que se asemeja más bien poco a lo que se considera "normal", así que la gota que rebosa el vaso es escuchar cómo una supuesta profesional de la Medicina (colectivo al que todos recurrimos para mejorar nuestra salud y consecuentemente nuestra calidad de vida) afirme de manera tan frívola la curación de un síndrome que, a día de hoy, afecta a unos 14 millones de europeos (sólo por citar una de las estadísticas en materia de prevalencia, en este caso de la ENFA: Red Europea de Asociaciones de Fibromialgia). ¿Se trata de un gancho publicitario para comercializar su libro?

Las personas afectadas no estamos así por voluntad, ni por decisión personal, ni por aburrimiento, ni por inseguridad, ni por carencias afectivas, ni por depresión, ni por vagancia. El hecho de que a día de hoy se desconozca el origen preciso de esta dolencia, a pesar de todas las teorías que se barajan, no exime del respeto a los pacientes, ni da derecho a imponer un criterio de valor que no deja de ser una elucubración personal de esta "doctora", pésimamente expuesta, además.

El mero hecho de haber escrito "un libro sobre Fibromialgia", como dice ("Saber vivir frente al dolor", qué coincidencia con el título del programa) y de considerarse "una

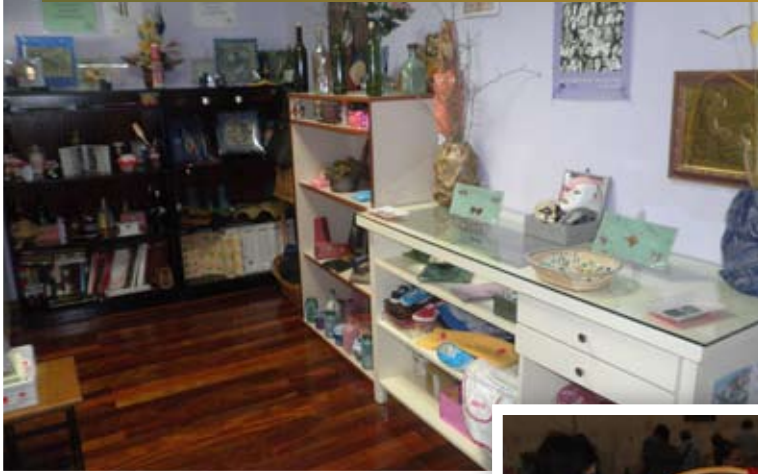
pionera" no le da derecho a seguir cuestionando en un programa de la televisión pública este asunto. Como experta en el dolor, ya debería de saber que **la Fibromialgia es una ENFERMEDAD reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1992, y clasificada por la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor en 1994 con el código X33.X8**. Es una condición invisible caracterizada por dolor crónico, rigidez matutina, desorden del sueño, cansancio generalizado, colon irritable, fatigabilidad muscular, sequedad de mucosas, sensibilidad ambiental, dificultad de visión, etc. y su titulación en Medicina no le otorga ningún derecho respecto a poner en duda el dolor que sentimos, cómo lo sentimos y cómo lo sobrellevamos.

Evidentemente el estado de ánimo y la actitud ante la enfermedad, el dolor, el duelo, un problema, un accidente... es fundamental para su superación, pero no se puede resumir ese largo trabajo interior con la frase "El problema de la Fibromialgia lo tienes que quitar de dentro cambiando tu forma de ser y buscando el porqué eres así". Esa frase no produce más que rechazo y vergüenza ajena, y no es la más adecuada para conmemorar el "Día Mundial contra el Dolor" en boca de una "especialista" en el tema.

Esa persona no tiene catadura moral para salir en un medio de comunicación con semejantes argumentos. El daño moral, psicológico y social que sus palabras pueden causar a las personas afectadas y a sus familias no lo ha medido, y las consecuencias de todo esto no las han calibrado ustedes que, emitiendo diariamente un espacio de salud, deberían de valorar y acreditar correctamente a los profesionales que llevan a su programa.

Quiero comunicarle que además esta Asociación va a tomar medidas, no se va a quedar de brazos cruzados, y vamos a difundir este escrito en todos los medios que nos lo autoricen. Si podemos, llegará al Ministro de Sanidad y Consumo, para que tanto ustedes como esa profesional acreditada, ante las mismas cámaras de televisión, pidan disculpas públicamente a todas las personas afectadas de Fibromialgia. Es lo mínimo que podemos esperar de ustedes.

Montserrat Porto Deibe
Presidenta de AFFINOR (Asociación de Fibromialgia e Fatiga crónica do Noroeste)
Avda. do Mar, nº9, 8º Izda.-15406- Ferrol-A Coruña
Tfno: 610 701 923
E-mai: affinorferro@hotmail.com





08 FERROL CIUDAD

Diario de Ferrol Domingo, 25 de mayo de 2009

SOCIEDAD

Abordan en una jornada los últimos avances para tratar la fibromialgia

EDUCACIÓN Y FORMACIÓN. La concejala de Bienestar Social, Diversidade e Solidariedade, Beatriz Sestayo, asistió ayer a la jornada organizada por la asociación de fibromialgia y fatiga crónica para hacer hincapié en el tratamiento, síntomas y avances programáticos. Así, el encuentro sirvió para hacer hincapié en el tratamiento, síntomas y avances programáticos.

Miércoles, 13 de mayo del 2008



Asistentes a la jornada organizada ayer en el salón de actos del campus

ENTREVISTA | MONTSERRAT PORTO

PRESIDENTA DE AFFINOR, ASOCIACIÓN DEDICADA A LA ATENCIÓN DE LA FIBROMIALGIA Y LA FATIGA CRÓNICA

«Aprender a convivir con el dolor no es fácil, pero al final se consigue»

Afirma que la fibromialgia y la fatiga crónica cambian por completo la vida de quienes las padecen, y que ante ellas no puede cerrar los ojos la sociedad

R. Laureiro

FERROL | Montserrat Porto presidenta de la Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica do Noroeste (Affinor), una entidad nacida ante la urgente necesidad de dar a conocer la situación que atraviesan quienes padecen unas enfermedades que afectan ya al 4% de la población española. Es decir, a unos dos millones de personas. Dolencias para las que, a día hoy, no existe remedio conocido, y que se manifiestan a través de síntomas que van desde los trastornos del sueño al cansancio permanente, pasando por el dolor generalizado.

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«Afirmar ustedes con frecuencia que la comunidad científica está totalmente «desconcertada» ante enfermedades como la fatiga crónica y la fibromialgia. ¿Cuál es la razón? —Una de las principales razones de ese desconcierto es que los médicos ven que el tratamiento no es generalizable. Hay que cambiarlo en función de las personas e incluso de las circunstancias que atraviesa cada persona. Un disgusto que sufras, por ejemplo, o un esfuerzo cualquiera, hacea que aumenten más la fatiga y el dolor y que haya que reajustar el tratamiento de nuevo. Pero es que, además, la investigación no ha permitido llegar todavía a ninguna conclusión firme.

«¿Es posible prevenir estas dolencias? —No, por desgracia no es posible prevenirlas. Como no sa-



«El diálogo es importantísimo», dice Montserrat Porto las semanas

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«Afirmar ustedes con frecuencia que la comunidad científica está totalmente «desconcertada» ante enfermedades como la fatiga crónica y la fibromialgia. ¿Cuál es la razón? —Una de las principales razones de ese desconcierto es que los médicos ven que el tratamiento no es generalizable. Hay que cambiarlo en función de las personas e incluso de las circunstancias que atraviesa cada persona. Un disgusto que sufras, por ejemplo, o un esfuerzo cualquiera, hacea que aumenten más la fatiga y el dolor y que haya que reajustar el tratamiento de nuevo. Pero es que, además, la investigación no ha permitido llegar todavía a ninguna conclusión firme.

«¿Es posible prevenir estas dolencias? —No, por desgracia no es posible prevenirlas. Como no sa-

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

«¿Cómo se llega al diagnóstico de esas dolencias de esas características, en las que los síntomas son tan diversos? —Es muy difícil el diagnóstico, porque se trata de un dolor generalizado, raramente puntual y desde luego no en el mismo lugar. Los puntos de mayor dolor van variando a lo largo del día. Pero hay tres síntomas incontestables, que sirven de guía a los médicos: el dolor persistente, con independencia de que pueda aumentar o decrecer y al margen de que cambie de lugar; el cansancio que no desaparece, un agotamiento que te exige descansar y que te impide relacionarte normalmente con tu entorno, obstaculiza tu vida normal, y una rigidez muscular y tendinosa que se manifiesta cada mañana, invariablemente, tras las horas de sueño. Además, quien padece fibromialgia o fatiga crónica, no descansa bien jamás. El sueño no es reparador para quien sufre algo así.

Diario de Ferrol

el tiempo
19 02 09
Jueves

www.diariodeferrol.com 981 36 99 00

Depósito Legal: C-586/99



Asistentes a la actividad que impartió la técnica dietista María Teresa Gómez Bouzamayor

TALLER > La Concellería de Muller impartió ayer un taller sobre dietas saludables a miembros de la asociación de fibromialgia y fatiga crónica

Elaborar menús para toda una vida

REPORTAJE DE M.B.L.

«¿Cuáles son las claves para preparar comidas sanas y equilibradas? ¿Cómo podemos contar las calorías de los alimentos? o ¿qué beneficios aportan a la dieta cada uno de ellos? son algunas de las preguntas a las que ayer dio respuesta la técnica dietista María Teresa Gómez Bouzamayor, colaboradora habitual con la Casa da Muller, en las nuevas instalaciones de Affinor. Lo hizo en el transcurso del taller «Menús para toda unha vida», promovido por la Concellería de Muller del Ayuntamiento de Ferrol en el marco del programa «Mulleres en Relación», que incluye una serie de actividades gratuitas que se desarrollan en los locales sociales tras la solicitud por parte de las interesadas.

LOCALES SOCIALES

Las actividades forman parte del ciclo «Mulleres en relación» y son todas de carácter gratuito

Primero fueron usuarias del Centro O Meneir, de las religiosas Oblatas, las participantes en esta iniciativa, que está cosechando un gran interés en las asociaciones de mujeres de la ciudad, y ayer fue el turno de integrantes de la Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica do Noroeste (Affinor), que preside Montserrat Porto.

Su amplia trayectoria como especialista en la confección de dietas saludables —es la encargada desde hace años de elaborar los menús que se sirven en el hospital

Arquitecto Marceide— le sirvió a María Teresa Gómez para enseñar cómo llevar una dieta equilibrada, adaptada a cada persona y teniendo en cuenta factores como problemas de salud que exijan tratamientos específicos —padece diabetes o hipertensión— o el hecho de estar embarazada.

De todo ello habló ayer la encargada de impartir este taller, en el que las participantes aprendieron además a cómo combinar de una forma adecuada todos los alimentos.

más

PROGRAMACIÓN A LA CARTA. La actividad celebrada ayer es una de las muchas diseñadas por la Concellería de Muller que dirige la concejala Beatriz Sestayo en función de las demandas planteadas anteriormente por las asociaciones de mujeres de la ciudad. La programación se elaboró atendiendo a su interés y aceptación recibida a lo largo del pasado año.

EXPOSICIÓN PROGRAMA MULLERES EN RELACIÓN obradoiros realizados na Casa e Asoc. Amistad e M.R. de Doniños

Inauguración o día 8 ás 19 h. ata o día 31 De luns a venres de 11 a 15 h. e de 17 a 20 h. OUTRAS: Exposición Ciencia Ex Aequo Mulleres na ciencia no C.C.Carvalho Calero (ata o día 15)

¿QUÉ OCORRE COA DOR NA FIBROMIALXIA?

Anna Coderch
Psicóloga gestáltica

A persoa con fibromialxia ten unha forma de afrontar o seu día a día que contribúe a aumentar a dor.

. Son persoas que "se senten buros de carga" dos seus fogares, dos seus traballos....



. Son persoas moi dadas a satisfacer as necesidades dos demais antes que as súas propias, chegando ao punto que xa non saben cales son as súas propias necesidades.

. Séntense incomprendidas, e séntense feridas coas persoas que as rodean.

. Ten un gran sentido do deber e iso lévaas a ser moi esixentes e a ter un gran sentimento de culpabilidade.

. Baixa autoestima.

. Cústalles pedir.

. Presentan moita rixidez física, mental (tenden a dar moitas voltas sobre o mesmo, e cústalles ter en conta outros punto de vista) e emocional (sempre que poden evitan afrontar o que senten).

Esta forma de relacionarse consigo mesmas e co seu ámbito repórtalles unha gran perda de enerxía física, xa que esa tensión se vai acu-

mulando no seu corpo.

A dor provoca moita agresividade e ansiedade pola sensación de impotencia, aínda que con técnicas de relaxación e respiración se demostrou que diminúe.

Normalmente as emocións como a rabia e a tristura, ao sentirse incomprendidas, impotentes, non

axudadas...., se non se elaboran son as que esencialmente axudan a aumentar a dor corporal, o insomnio, o estres... e co tempo a perda de concentración e de memoria.

Vanse acumulando temas pendentes en vez de resolvelos, e todo iso provoca sentimentos de culpabilidade e irritabilidade tanto facía elas mesmas (debo facer e non podo) como facía os outros (deben facer e non fan).

Esta falta de comunicación sanda e a dificultade de manexar as emocións acaba deteriorando a miúdo as relacións porque xera incompreensión e distanciamento cos seres queridos.

Para axudar a levar o día a día, a controlar as emocións e a afronta a dor, é necesario ás veces, contar coa axuda dun psicólogo. Ao que non debemos temer, senón non pensar que é un profesional que nos poderá axudar a buscar solucións.

FIBROMIALXIA E PERDIDAS DE MEMORIA

Montserrat Soler
www.fundacionpunset.org

Os estudos sobre a fibromialxia indican que o rendemento cognitivo se ve afectado principalmente polo albor da dor. Hai unha deterioración das funcións cognitivas, atención, memoria. Os tratamentos que máis contribúen á mellora da calidade de vida destas pacientes son a psicoterapia, destacando a importancia da terapia cognitivo-conductual, e as terapias chamadas de terceira xeración, como a terapia de aceptación e compromiso ou o mindfulness. Estas últimas terapias propoñen deixar de loitar contra o malestar ou a redución do estres, a ansiedade e a dor, e indican que o estres, a ansiedade ou o medo teñen un valor adaptativo. O obxectivo fundamental é o de mellorar a percepción de control e autoeficacia, así como axudar a reorientar a vida nunha dirección máis valiosa e menos baseada nos síntomas.

As terapias de terceira xeración e a terapia cognitivo-conductual contribúen a diminuír a incidencia de pensamentos distorsionados que aparecen na enfermidade e ao cambio de crenzas e hábitos, pensamentos, expectativas e atribucións catastróficas asociadas aos síntomas da fibromialxia, así como axudar a modificar as respostas conductuales cara á dor. O mindfulness adentra a persoa a centrarse no momento presente e como indicación terapéutica é algo positivo. Importa o aquí e o agora. Pensar no pasado ou o futuro impide experimentar o presente, sentilo e sobre todo, consideralo de forma activa. A terapia cognitivo-conductual ten como obxectivo que os pacientes aprendan e apliquen estratexias de exposición e afrontamento para mellorar cada un dos aspectos da súa vida que se encontran alterados e producen malestar engadido á dor.

Outro aspecto a ter en conta é a achega da terapia de activación conductual, que trata de recuperar e programar actividades reforzantes e relevantes, e levalas a cabo con independencia da dor. Cando se sofre dor, unha resposta habitual é a de reducir actividades, con ou que se pode entrar nun ciclo en que a non acción tamén vai repercutir negativamente a nivel emocional.

SETE DIFERENCIAS



CRUCIGRAMA

HORIZONTALES

1. Opresión abusiva de la mujer hecha por el hombre -pl.-. 2. Músculo que se contrae impidiendo su normal funcionamiento. 3. Establecimiento destinado a los ejercicios corporales. Tribu protonombal, de cultura muy primitiva, que habita en Indochina. 4. Acechan desde un lugar alto. Trepco a una cumbre. 5. Matar y descuartizar las reses. Parte noroccidental del Océano Indico. 6. Loca, demente. Tirana, dominadora. 7. En los coches de Toledo. Símbolo del osmio. Nombre de los cinco magistrados que elegía anualmente el pueblo en Esparta para contrapesar el poder del senado -pl.-. 8. Rezar. Adquiriese seso o cordura.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												■
2												■
3									■			
4												
5									■			
6				■								
7			■									
8					■							

SOLUCIONES

HORIZ. 1. Falocracias. 2. Agarratado. 3. Gimnasio. Jas. 4. Olean. Escalo. 5. Carnear. Aden. 6. Ida. Opresora. 7. TO. OS. Eforos. 8. Ocran. Asesase. VERT. 1. Fagocito. 2. Agitador. 3. Lamera. 4. Ornan. OR. 5. Cráneos. 6. Ros. AP. 7. Aterres. 8. Caos. EFE. 9. Id. Casos. 10. Aojadora. 11. Aleros. 12. Asonase.

VERTICALES

1. Célula capaz de absorber y asimilarse las células orgánicas o inorgánicas vecinas. 2. Persona que provoca conflictos, instigador. 3. Pasará la lengua por una cosa. 4. Adornan. En los coches de Orense. 5. Cajas óseas de las cabezas. 6. Antiguo gorro militar. Siglas del PP antes de ser PP. 7. Derrumbamientos en las minas. 8. Desorden, confusión. Agencia informativa española. 9. Marchad, acudid. Sucesos. 10. La que echa el mal de ojo. 11. Partes del tejado que salen fuera de la pared. 12. Hiciese consonancia un sonido con otro.

Receta Sobremesa:

Melocotóns á cava



Ingredientes:

- . 4 melocotóns (pódense utilizar de bote se son de boa calidade)
- . 1/2 botella de cava meio seca
- . 3 cravos
- . 4 culleradas de azucre moreno
- . 1 pau de canela.

Preparación:

1. Lavar os melocotóns, poñer nunha fonte para microondas, cubrir con auga fervendo e introducir no microondas. Deixalos durante 5 minutos a máxima potencia. Sacar e deixar arrefriar (se se utilizan melocotóns de bote, sáltase este paso).
2. Colocar nunha fonte (para microondas) e engadir a cava, o azucre, os cravos e a canela
3. Meter no microondas a máxima potencia durante 10 minutos. Sacar e remover metade do tempo.
4. Retirar a canela e os cravos e deixar arrefriar. Meter na neveira unha vez frios.
5. Servir moi frío con nata montada.

SOLUCIÓN ÁS 7 DIFERENCIAS



CENTRO PODOLÓXICO CARANZA
TRATAMENTO DAS AFECCIÓNS DO PÉ

ANTONIO M. JUSTO PAZ

T. 981 948 104
centropodoloxicocaranza@mundo-r.com

PODÓLOGO Col.651

INDICALO.COM
Deseño Gráfico Editorial

Xestión completa da Gráfica de Marca: Imaxe Corporativa
Papelerías de oficina. Fichas formularios. Solucións e
Aplicacións exteriores. Etc. **Accións Publicitarias puntuais:**
Cartelería. Folletos. Catálogos. Anuncios de prensa. Rótulos
e Balados. Regalos e Merchandising. **Maquetación** de
Revistas, Libros, Boletíns. **Web:** Tarjetas virtuais. Banners.
Webs.

f. 881 954 625 - m. 620 076 086
jose@indicalo.com
www.indicalo.com

*Temos dúas
opcións;
tirar a toalla
e renunciar, ou
secar o suor con
ela, e seguir adiante.*

Si sofres fibromialxia
ou fatiga crónica
non te rendas, non
permitas que iso
atrape a túa vida.

*Xuntámonos para
non estar soas, para
facer forza e loitar,
para axudarnos a
atopar solucións.*



*Demandamos investigación, formación e unidades
multidisciplinares na saúde pública.*

Únete e loitarémolo. É o único xeito !



Asociación de Fibromialxia e Fatiga Crónica do Noroeste.

Rúa Chile 2-4. Entrechan dereita. 15404 Ferrol

Tlf; 981 947 472 – 661 565 539 / affinorferrol@hotmail.com