



¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA?

El Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) es una enfermedad compleja y crónica, clasificada por la O.M.S. desde 1989. Se caracteriza por una fatiga intensa y prolongada que no disminuye con el reposo y que puede empeorar con la actividad física y mental.

Se acompaña de otros síntomas que la convierten en una enfermedad **MULTISISTÉMICA Y DISCAPACITANTE** debido a los trastornos inmunológicos, neurológicos, también neuromusculares, y neuroendocrinos, etc.

¿CUALES PUEDEN SER LOS SÍNTOMAS?

- ❖ Fatiga extrema
- ❖ Dolores musculares y/o articulares
- ❖ Alteraciones del sueño
- ❖ Ansiedad, irritabilidad
- ❖ Pérdida de memoria
- ❖ Colon irritable/ estreñimiento
- ❖ Acalculia/ Afasia
- ❖ Parestesias
- ❖ Inestabilidad motora
- ❖ Faringitis
- ❖ Cefaleas
- ❖ Ganglios dolorosos
- ❖ Etc.

No todos los afectados de SFC presentan todos los síntomas posibles; pueden manifestar nuevos, desaparecer algunos anteriores y ser fluctuantes tanto en el tiempo como en la intensidad. La severidad de la sintomatología varía de un paciente a otro.

¿COMO SE OBTIENE EL DIAGNÓSTICO?

Su origen es desconocido. Es frecuente que el paciente deambule de una consulta a otra durante un largo periodo antes de ser diagnosticado correctamente.

Según el CDC (Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Atlanta) estaríamos frente un caso de SFC cuando:

- ❖ La fatiga dura más de seis meses consecutivos, no es consecuencia del ejercicio físico y no se alivia con reposo.
- ❖ El malestar tras el ejercicio dura más de 24 o 48 horas.
- ❖ Se han excluido enfermedades preexistente o de sintomatología similar, sobre la base de los resultados de los análisis, examen físico y mental y revisión de la historia clínica.
- ❖ Coinciden cuatro o más síntomas, a parte de la fatiga de manera persistente o con recaídas durante seis meses consecutivos.

TRATAMIENTO

Actualmente no se dispone de un tratamiento efectivo para el SFC. El abordaje terapéutico es complejo y obliga a combinar diferentes modalidades terapéuticas. El objetivo, hoy por hoy es el alivio de los síntomas.

El médico, junto con el paciente, ha de desarrollar un programa adaptado individualmente que proporcione la máxima percepción de la mejoría.

No existe evidencia de que el SFC se pueda contagiar pero aun así no esta descartado. Se recomienda que los afectados de SFC no donen sangre.

¿SE PUEDE CURAR?

En algunos casos el Síndrome de Fatiga Crónica llega a ser invalidante.

El curso del SFC es imprevisible y se alternan periodos de remisión con "brotos o crisis".

El Síndrome de Fatiga Crónica es una enfermedad crónica, que en estos momentos no se puede curar; no obstante, se pueden mejorar mucho los síntomas.

Es necesario aprender a conocer los factores que mejoran y que empeoran el estado general de los pacientes. Se han de evitar los factores agravantes y es muy importante aceptar las limitaciones propias del SFC y adaptarse al curso de la enfermedad.



FIBROMIALGIA ¿ QUÉ ES ?

El Síndrome de Fibromi lgi  (S.F.M) es una enfermedad que afecta a los neurotransmisores de los músculos.

Es una alteración, crónica y dolorosa, de los tejidos blandos, alrededor de las articulaciones y de todo el cuerpo.

RECONOCIDA POR LA “OMS” ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD EN EL AÑO 1.993.

Se define por un dolor o ardor generalizado y a veces va acompañada de un ligero cansancio o un agotamiento. Entumecimiento-rigidez en los músculos al despertar o con los cambios de clima.

Alteraciones del sueño. Ansiedad. Colon irritable. Lapsus de memoria.
CAUSAS: Personas que han sufrido un trauma físico al cuerpo. Alguna enfermedad o estrés emocional agudo.

DIAGNOSTICO: Por exclusión de otras enfermedades. Tres meses con dolor. Tener 11 de los 18 puntos dolorosos a la presión, situados en los cuatro cuadrantes del cuerpo.

DOMICILIO DE LA ASOCIACIÓN
AVD. MARE NOSTRUM, 3 BLQ. 6 ESC. 2 PTA. 4
46120 - ALBORAYA

TELEFONOS DE LA ASOCIACIÓN

96 371 08 36 - 650 91 65 65

Lunes 10 a 15 horas

Miércoles 17 a 21 horas

ACTIVIDADES

CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN

INFORMACIÓN QUE INCLUYE UNA GUÍA PARA MÉDICOS Y DEMÁS PROFESIONALES

APOYO INDIVIDUAL Y FAMILIAR CON ORIENTACIÓN A LOS AFECTADOS Y FAMILIARES ENSE ANDOLES COMO AFRONTAR LA ENFERMEDAD

CONFERENCIAS CIENTÍFICAS SOBRE TODOS LOS ASPECTOS DE LA ENFERMEDAD (MÉDICOS. PSICOLÓGICOS, DIETÉTICOS, TERAPEUTICOS)

TERAPIAS INDIVIDUALES Y EN GRUPO

GRUPOS DE AYUDA MUTUA “GAM”

OBJETIVOS

DIAGNOSTICAR BIEN Y LO ANTES POSIBLE PARA EVITAR

EL EMPEORAMIENTO DE LA ENFERMEDAD

DIVULGACIÓN Y RECONOCIMIENTO MÉDICO, SANITARIO E INSTITUCIONAL

MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL AFECTADO

CREACIÓN DE UNA UNIDAD PARA LA ATENCIÓN MÉDICA Y TERAPEUTICA DE LOS AFECTADOS

COLABORAR CON FUNDACIONES, ASOCIACIONES, REVISTAS CIENTÍFICAS Y MÉDICAS, ECT.

ASOCIACIÓN VALENCIANA DE AFECTADOS DEL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

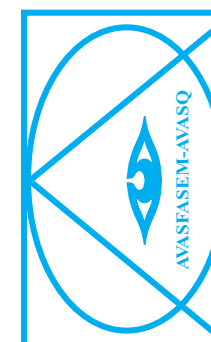


DE FIBROMI LGIA Y DE
SENSIBILIDAD QUÍMICA
MULTIPLE.

Web: www.avasfasm-avasq.org

E-mail: contacto@avasfasm-avasq.org

Móvil. 650 916 565 - Tel. 96 371 08 36



SÍMBOLO DE LA UNIDAD



AJUNTAMENT
D' ALBORAYA



GENERALITAT
VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT