

La Fibromialgia es una enfermedad orgánica y crónica que afecta al 3% de la población. 9 de cada 10 personas que la padecen es mujer.

6 de cada 100 mujeres de entre 20 y 50 años padecen esta enfermedad, que merma considerablemente la calidad de vida de quien la padece.

Para esto trabaja ASAFA; para mejorar las expectativas y la calidad de vida de los afectados de fibromialgia y fatiga crónica, y apoyar la investigación que lleve a un diagnóstico certero y a un tratamiento eficaz.

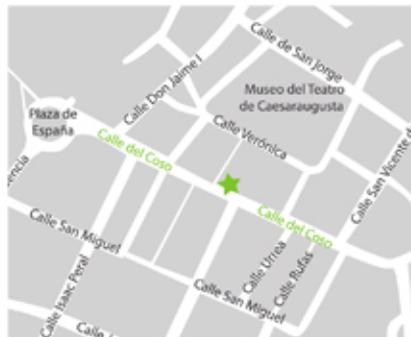
Infórmate
Asóciate
Colabora

Juntos,
siempre es
más fácil

• La Fibromialgia es una enfermedad reconocida por todas las organizaciones internacionales y por la O.M.S. desde 1992. Está clasificada con el código M79.7 de la "Clasificación Internacional de Enfermedades, (CIE-10CM) en su última revisión, como una enfermedad reumatológica.

• La Fatiga Crónica es una enfermedad clasificada por la OMS con el número G 93.3, en el CIE-10 dentro de las enfermedades neurológicas.

No pares de vivir, ven.



Asociación de Fibromialgia y
Síndrome de Fatiga Crónica

C/ Coso nº 67-75 Esc.1º, 1ºC.
50001. ZARAGOZA

Tel. 976 20 79 41 - info@asafa.es

Esta Asociación pertenece a la
Federación Aragonesa de Fibromialgia
y Fatiga Crónica Fe-ASAFA

Hoy podría ir a trabajar, recoger a los niños en el cole, ir de tiendas con alguna amiga, y ¿quién sabe? Si al final del día le quedarían fuerzas, quizá hasta para invitar a su chico a cenar a su restaurante favorito...

...ella haría todo lo que la fibromialgia le impide hacer en un día normal.



Si hoy

se hubiera levantado
sin dolor

FIBROMIALGIA Y FATIGA CRÓNICA

La Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica, **ASFA Zaragoza**, ayuda a las personas con Fibromialgia y/o con Fatiga Crónica y a sus familiares a conocer, entender y sobre-levar estas enfermedades.

Estar asociado te permite **ser más fuerte** ante la incomprensión, te da la oportunidad de mostrar a la sociedad que las enfermedades son parte de la vida y que todos debemos luchar contra ellas.

El **apoyo a la investigación** es un deber y una necesidad si queremos que la Esperanza en un remedio a estas enfermedades sea posible.

La Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica, **ASFA Zaragoza**, está presente en toda la Comunidad Aragonesa, con la misión de ayudar a quienes padecen Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica.

Los síntomas

La **Fibromialgia** es una enfermedad que cursa con distintos síntomas, los más importantes son: Problemas de concentración y memoria, fatiga, dolor crónico generalizado acompañado de rigidez muscular, hormigueo, hipersensibilidad térmica, lumínica a los ruidos, problemas gástricos, ansiedad, depresión, etc.

En el **Síndrome de Fatiga Crónica** los síntomas más frecuentes son: Fatiga de más de 6 meses de evolución, mialgias, debilidad muscular, febrícula odinofagia (dolor al tragar), problemas de concentración y memoria, dolor de cabeza, artalgias, mareos, vértigos y adenopatías (aumento de volumen o inflamación de los ganglios linfáticos), etc....

Además, la mala calidad del sueño aumenta y agrava los síntomas de la Fibromialgia y la Fatiga Crónica ya que no proporciona un descanso reparador.

El tratamiento

Hay tratamientos que han demostrado durante ensayos clínicos controlados ser eficaces en la reducción de los síntomas como son la educación del paciente, el ejercicio, las terapias conductuales y el consumo de ciertos fármacos.

Adaptación, comprensión, superación

Son tres claves para el manejo de esta enfermedad

Saber manejar los síntomas de la enfermedad es fundamental para que las personas con Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica tengan una mejor **calidad de vida**. La **educación sanitaria** y la **aceptación de la enfermedad**, hacen que los afectados puedan normalizar en gran medida su vida.

