

¿QUE ES SINDROME DE FIBROMIALGIA?

Usted probablemente conoce a alguien con síndrome de fibromialgia, aunque no sepa que lo padece. No se ven diferentes a otras personas. Aunque muchos de ellos luchan en sobre llevar el dolor y fatiga todos los días con su rutina de actividades. Síndrome de fibromialgia (FM) a como nos referimos comunmente, es una indisposición del músculo esquelético que provoca un extenso dolor crónico y fatiga de causas desconocidas. El término "fibro-mialgia" significa: dolor en los músculos, ligamentos y tendones-los tejidos fibrosos del cuerpo. Aunque las causas son desconocidas, el Colegio Reumatológico Americano, ha reconocido oficialmente el síndrome y ha establecido normas para el diagnóstico. Sin embargo, el tratamiento permanece como un reto para los pacientes, así como para los médicos. Algunos medios que tienen un efecto positivo son: ejercicios aeróbicos suaves, medicamentos apropiados, reducción de tensión, modificación de estilo de vida y buscar apoyo de otros con fibromialgia. En adición al dolor y la fatiga, personas con FMS, alguna vez tienen éstos otros síntomas:

- *dolor de cabeza crónico
- *rigidez matutina
- *falta de resistencia
- *vejiga irritable
- *ansiedad
- *la piel se magulla fácilmente
- *intestino irritable
- *pérdida de memoria y concentración
- *sensación de hinchazón en las extremidades
- *espasmo muscular y movimientos incontrolados
- *entumecimiento y hormigueo
- *ojos y boca seca
- *dolor de mandíbula

- *sensaciones en la piel
- *disturbios visuales

Factores Agravantes—cambios meteorológicos, frío o corrientes de aires, cambios hormonales, como pre-menstrual o menopausia, ansiedad, tensión y depresión; así como ejercicio físico, que puede contribuir a que los síntomas se agraven.

CONSEJOS DE AYUDA

1. Su dolor es verdadero/real. Si se trata en forma positiva, usted en control, no se siente como víctima.
2. No euerma bajo abanico eléctrico o cerca del aire acondicionado. Ráfagas de aire le ocasionan que los músculos se pongan en tensión, ocasionándoles más dolor.
3. Eviten la cafeína. Aumenta la percepción del dolor.
4. Coma un bocado de carbohidrato liviano antes de acostarse-como galletas y leche—le hará sentirse con sueño.
5. Reduzca la tensión en su vida. La tensión puede contribuir al dolor de la fibromialgia.
6. Márquese una pauta para evitar la fatiga. Se le hará más fácil unos días que otros. Acepte esto y se sentirá mejor con lo que pueda llevar a cabo.
7. Haga ejercicios moderados por 10 menos tres veces a la semana. Empiece despacio (3-5 minutos) y aumente los minutos por semana. (ejercicios de agua son buenos).
8. Pregunte a su médico sobre una multi-vitamina.
9. Agregue frutas frescas, vegetales, y complejo de carbohidratos en su dieta.

10. Tome seis a ocho vasos de agua diarios.
11. Si fuma, Déjelo. Fumar encoge los vasos sanguíneos. Los músculos necesitan más oxígeno que lo que la sangre lleva. Fumar, es un estimulante.
12. Notifique a su médico si el medicamento le ocasiona malestar. El o ella pueden ayudarle.
13. Báñese en agua tibia y/o consiga que alguien le dé masajes. Le hará sentirse mejor.
14. Si necesita ayuda, no se sienta culpable o avergonzado al hablar.
15. Enfoque en pensamientos positivos y disfrute de la vida. Busque un pasatiempo y/o afición. Es muy duro morar y pensar en el dolor cuando se distrae o lo pasa bien.

Cómo siempre, consulte con su médico antes de tratar de cambiar su estilo de vida.

La Asociación de Fibromialgia de Houston, Inc. (FMAH), es una organización sin fin lucrativo, 501 (c)(3). Estamos dedicados a mejorar la calidad de la vida para aquellos que están afectados directa o indirectamente con el síndrome de fibromialgia, así como también de promover un mejor entendimiento de FMS alrededor de profesionales médicos y de salud y en nuestra comunidad. En una atmósfera positiva, nosotros proveemos reuniones gratis una vez al mes, asesoramiento y literatura al día de FMS. Nuestro objetivo es para los pacientes y sus familiares puedan hacer frente a la enfermedad y tomen control con sus vidas.

FMAH, està governada por una junta de directores, que establecen la nòrmas; supervisan la operaciòn diaria y de negocios. No hay empleados con paga. Los voluntarios proveen el personal y servicios administrativos; publican una carta trimestral informativa, y llevan a cabo programas educativos para el pùblico.

Para màs informaciòn sobre el Síndrome de Fibromialgia, llame a la Asociación de Fibromialgia al 713-664-0180 ò llene éste formula rio, y mande a:

La Asociación de Fibromialgia
de Houston, Inc.
P.O. Box 2174
Bellaire, TX 77402

Nombre

Direcciòn

Ciudad Estado Còdigo

Teléfono

Email

Le mandaremos gratis la literatura de informaciòn, la cuàl incluye el dia de reuniòn, é ideas de cómo enfrentarse y vivir con FMS. Tamieén, recibirà gratis nuestra hoja trimestral informativa.

Me gustaria apoyar el trabajo de la Asociación de Fibromialgia de Houston con una contribuciòn exento de impuesto. Recuerden que todos somos voluntarios, y que su dinero và directamente para ayudar a personas que sufren con FMS.

____Amigo \$10.00

____Apoyador \$25.00

____Patrocinador \$100.00

____Benefactor \$500.00

____Otro \$_____

¡GRACIAS POR SU APOYO!

LA
ASOCIACION
DE
FIBROMIALGIA
DE
HOUSTON, INC.

RECONSTRUYENDO JUNTOS
UN
MUNDO
DE
ESPERANZA

CON

INVESTIGACION, APOYO,
EDUCACION Y VISION

FMAH
P.O. Box 2174
Bellaire, TX 77402
713-664-0180

www.fmah.org

FMAHouston@yahoo.com