

Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica: consejos y hábitos saludables desde la OF



- La fibromialgia es un síndrome crónico
- Dolor generalizado en los músculos y articulaciones
- Lo padece el **2,4% de la población**
- Más frecuente (85%) en mujeres¹



- Se asocia al síndrome de fatiga crónica (SFC)
- Fatiga persistente y debilitante que persiste durante más de seis meses
- Lo manifiestan el 50 -70% de pacientes con fibromialgia¹



Su tratamiento puede combinar **fármacos, fisioterapia, técnicas de relajación o apoyo psicológico.**²

Algunos consejos y hábitos saludables que se pueden ofrecer desde la OF son:³

Buenas posturas para no sobrecargar los músculos

- ✓ **Estar de pie:** cambiar de postura a menudo.
- ✓ **Recoger algo del suelo:** agacharse, doblando las rodillas, con la espalda recta.
- ✓ **Sentarse:** mantener la espalda recta y apoyar ambos pies en el suelo.
- ✓ **Cocinar:** colocar los utensilios a la altura de la cintura.
- ✓ **Postura para dormir:** "posición fetal".
- ✓ **Comprar:** distribuir el peso entre los dos brazos.

Dieta equilibrada



Beber agua regularmente.



Priorizar las comidas a base de **cereales, verduras y frutas.**



Utilizar **aceite de oliva virgen.**



Comer una ración diaria moderada de **pescado, huevos, carne blanca o legumbres.**



Evitar **carne roja, comida procesada, grasas saturadas y dulces.**

ES/GEN/19/0028 04/19

Sueño saludable



Cenar de forma moderada y un par de horas antes de dormir.



Seguir una **rutina del sueño** e irse a dormir a la misma hora cada día.



No hacer ejercicio al menos **3 horas** antes de dormir.



No usar la cama para **otras actividades** como ver la tele.



Mantener una **buena temperatura y reducir el ruido** en la habitación.



Tratar de relajarse antes de dormir (leer, meditar, darse un baño, escuchar música relajante...)

Además, de realizar **ejercicio físico regular** y evitar la **sobrecarga de actividades.**

1. Sánchez Mateos, A. *Las mujeres padecen más de fibromialgia que los hombres*. La Vanguardia (2018). Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/vivo/20180512/443475803829/dia-fibromialgia-mujeres-mas.html> [Acceso 9/4/2019]
2. Arruti Bustillo, M. et al. *Síndrome de fatiga crónica*. Elsevier (2009). Disponible en: <https://www.elsevier.es/en-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-sindrome-fatiga-cronica-S1138359309726760> [Acceso 9/4/2019]
3. Scientific Committee of adfm. *Fibromyalgia Awareness Association. A beginner's guide to fibromyalgia* (2016). Disponible en: <http://www.fibro.info/guideen.pdf> [Acceso 9/4/2019]