

## LA FIBROMIALGIA

Es una enfermedad crónica cuyos síntomas más significativos son el dolor generalizado y la fatiga.

Se estima que en España padecen FM entre el 2 y 4% de la población, en su mayoría mujeres. Se cree que podría tener origen en una alteración en el sistema nervioso central y su causa aún se desconoce.



## EL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA / ENCEFALOMIELITIS MIÁLGICA

Es una enfermedad crónica que se caracteriza por fatiga que no disminuye con el reposo, empeorando con la actividad física o mental y persiste pasadas más de 24 horas desde la realización de un esfuerzo.

## QUÉ OFRECE AFIBROSAL

Un lugar de apoyo a las personas con estas enfermedades y a sus familias para mejorar su calidad de vida.

Un punto de encuentro y de ayuda mutua en base a servicios y proyectos que den respuesta a las necesidades comunes, a la falta de información y al déficit de reconocimiento de estas enfermedades en muchos ámbitos.

Actividades adaptadas a estas patologías

## CÓMO PUEDO HACERME SOCIO/A

Acercándote a la sede de nuestra Asociación, así como visitando nuestra página Web, donde encontrarás toda la información.

### COLABORAN:



### PERTENECEMOS A:



## ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON FIBROMIALGIA Y/O SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA DE SALAMANCA

Casa de las Asociaciones. Calle Gran Capitán, 53  
37006 Salamanca  
923 216063 / 620 208608  
afibrosal@afibrosal.org / www.afibrosal.org

Sede Béjar  
619 637586  
Calle Colón, 36, 2. Aula 26  
37700 Béjar

Declarada de Utilidad Pública por el Ministerio del Interior según Orden INT/2124/2012 de 14 de septiembre de 2012.



## QUIÉNES SOMOS

AFIBROSAL es una Asociación sin ánimo de lucro nacida en 2004 que persigue la mejora de la calidad de vida de las personas con Fibromialgia (FM), Síndrome de Fatiga Crónica (SFC)/ Encefalomielitis Miálgica y Sensibilidades Múltiples.

Para lograr este objetivo realiza numerosas acciones y actividades dirigidas a socios/as, familiares, profesionales y sociedad en general.



## MISIÓN

- Contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas con FM y/o SFC y la de sus familias
- Concienciar a las familias y a la sociedad de las características e impacto de estas enfermedades
- Instar a las Administraciones Públicas a dar una respuesta integral para estas enfermedades

## VALORES

- Respeto y dignidad
- Responsabilidad y compromiso
- Aprendizaje, formación e investigación
- Empatía y solidaridad
- Transparencia y libertad de expresión
- Trabajo en equipo y red
- Honestidad, seriedad y fortaleza

## CÓMO LO HACEMOS

### INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO

Proporcionamos información, orientación psicosocial sobre la enfermedad, recursos, ayudamos a paliar el dolor y los síntomas asociados mediante diversas actividades socio-educativas.

### ACTIVIDADES

Realizamos numerosas actividades dirigidas a la mejora de la autonomía personal y a la calidad de vida incidiendo en aspectos físicos, mentales y sociales.

Algunos ejemplos: terapia de afrontamiento del dolor crónico, reflexoterapia, pilates, yoga, natación terapéutica, fisioterapia, osteopatía, taller de memoria, musicoterapia, etc.

### DIFUSIÓN Y FORMACIÓN

A nivel comunitario AFIBROSAL pretende promover la sensibilización social a través de la divulgación, organizando congresos, jornadas, charlas, coloquios, y demás eventos, con el fin de alentar nuevas vías de investigación, reconocimiento y tratamiento de estas enfermedades.

### COORDINACIÓN

Colaboramos con distintas instituciones públicas y privadas vinculadas a la protección de la salud en general y de las enfermedades con las que trabajamos en particular para optimizar recursos y aunar esfuerzos en objetivos comunes.