

## Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica

Centro Social de El Cristo, C/ Burriana, 1 - 33006 Oviedo  
e-mail: [info@fibromialgia-asturias.org](mailto:info@fibromialgia-asturias.org) - [www.fibromialgia-asturias.org](http://www.fibromialgia-asturias.org)  
Persona de contacto: M<sup>ra</sup> Ángeles González (Presidenta). Tlf.: 687 469 175  
Beatriz Martínez (Trabajadora Social). Tlf.: 618 284 607

Es miembro de Cocemfe-Asturias, Liga Reumatológica Española LIRE, CONFEPAR, Coordinadora Nacional de Asociaciones Fibromialgia y Fatiga Crónica, Fundación de Afectados y Afectadas de Fibromialgia y Fatiga Crónica.

**AENFIPA** es una Asociación autonómica, sin ánimo de lucro, que nace en Oviedo en el año 1997, cuyo fin es dar a conocer la enfermedad a todas aquellas personas que la padecen, como conseguir medios terapéuticos, técnicos y apoyo psicológico para quienes lo necesitan y hacer un frente común ante las carencias sanitarias, sociales y personales que surgen al estar afectados por la Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica.

### ¿Qué es la fibromialgia?

Es una enfermedad reumatológica, que se manifiesta con dolor en los músculos y en el tejido fibroso. Se caracteriza por dolor, rigidez, fatiga y cansancio generalizado. En los pacientes con Fibromialgia se encuentran múltiples puntos sensibles a la presión y en zonas musculares específicas. La mayoría de ellos se quejan de dolor y rigidez en cuello, hombros, espalda, zona lumbar y caderas. También puede asociarse a otras enfermedades. Hay pacientes que padecen cefaleas, molestias abdominales, entumecimiento, pérdida de fuerza y calambres en las extremidades. También se ven disminuidas, en ocasiones, la atención, concentración y memoria.

El **SFC** también denominado **Encefalopatía Miálgica** es una enfermedad crónica que se caracteriza por una fatiga profunda que no disminuye con el descanso y que puede empeorar con la actividad física y mental.

### Objetivos de la Asociación.

- Informar, orientar y asesorar puntualmente a los usuarios sin previa demanda.
- Dotar a los servicios presentados de un clima de confianza y calidad humana adaptado a este colectivo.
- Establecer un punto de referencia informativo de orientación y asesoramiento dirigido a personas con Fibromialgia y Fatiga Crónica.
- Gestionar los recursos administrativos oportunos para propiciar el cumplimiento de los derechos básicos del colectivo.
- Crear cauces de coordinación con los servicios sociales especializados en el ámbito de la discapacidad.
- Apoyar al socio y a su familia en las diferentes problemáticas que puedan surgir.
- Analizar las necesidades y demandas del colectivo de personas con Fibromialgia y Fatiga Crónica para planificar programas adaptados a dichas necesidades.
- Sensibilizar a la población de la problemática de las personas con dichas enfermedades.

### Servicios.

- Información, orientación y apoyo.
- Rehabilitación psicológica y Terapias de grupo.
- Rehabilitación física y Acuaterapia.
- A través de COCEMFE-ASTURIAS:
  - Servicio de formación y empleo, Asesoría jurídica, y Transporte adaptado.
  - Programa Mejora: Rehabilitación continuada, Turismo y termalismo social.

#### ■ RECURSOS HUMANOS:

1 Trabajadora Social  
1 Psicóloga  
Monitores de taller

Personal Colaborador:  
- Junta Directiva  
- Socios voluntarios

#### ■ DELEGACIONES:

Oviedo  
Gijón  
Mieres

#### ■ NÚMERO DE SOCIOS:

484



## ■ Programa de información, orientación y apoyo.

A través de este programa tratamos de mantener a nuestros socios puntualmente informados de todo lo relativo a su enfermedad, así como de actividades, ayudas, recursos o cualquier otro servicio al que pudieran tener derecho. Así mismo es el primer punto de encuentro con los recién diagnosticados y otros que desean conocer los diferentes aspectos que rodean a la enfermedad. Además también se informa a la sociedad en general y a los familiares de l@s afectad@s intentando concienciar sobre todo lo que conllevan estas enfermedades (Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica). Se realizarían las siguientes actividades:

- Actividades de información.
- Actividades de tramitación, derivación y seguimiento.
- Actividad de trabajo comunitario.
- Actividad de gestión y administración.

## ■ Programa de difusión de estas enfermedades.

AENFIPA promueve la divulgación de estas enfermedades mediante la realización de diferentes charlas en distintos puntos de la localidad asturiana, con el fin de acercar la información a aquellas personas que están más alejadas de los principales recursos y que residen en la zona rural. Así mismo organizamos bianualmente Jornadas informativas abiertas al público en general, en las que se abordan desde diferentes especialistas, las últimas novedades y/o avances en estas patologías. En definitiva se realizan las siguientes actividades:

- Charlas informativas.
- Mesas informativas en centros sanitarios de Asturias con motivo de días significativos.
- Organización de jornadas y seminarios.
- Organización del Día Internacional de la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica.
- Participación en medios de comunicación.
- Otras.

## ■ Programa de rehabilitación psicológica.

No existe un tratamiento definitivo para la FM. Las medidas que se aconsejan van dirigidas a mejorar la calidad de vida, la capacidad de afrontar los síntomas y el bienestar psicológico, que constituyen en realidad un tratamiento sintomático.

El tratamiento de la FM es más efectivo cuando se asocian varias modalidades terapéuticas, siendo esto más cierto cuanto más grave es la afectación del paciente fibromiálgico: farmacoterapia, intervención psicológica y ejercicio físico. L@s afectad@s precisan realizar terapias de afrontamiento de la enfermedad; de disminución de la ansiedad que les genera; de mejora de su autoestima y de relación social para evitar situaciones de aislamiento en la que algun@s se encuentran. Por ello se realizan las siguientes actividades:

- Terapia de Grupo.
- Taller de Musicoterapia.
- Terapias individuales y de familia.
- Actividades de ocupación del ocio y tiempo libre.

## ■ Programa de rehabilitación física.

AENFIPA sabe que de nada sirven los tratamientos farmacológicos sino se combinan con la realización de ejercicio físico moderado y adaptado a las características de los participantes para que puedan disminuir los niveles de dolor y por lo tanto mejorar su calidad de vida. Es por ello que a través de convenios con diferentes centros deportivos y de fisioterapia, puede ofrecer a sus soci@s la realización supervisada de actividades físicas, como son:

- Gimnasia: ejercicios de relajación, estiramiento, tai-chi, ejercicios en piscina, etc.
- Acuaterapia: en un Spa (Oviedo).
- Fisioterapia: a través del concierto con diferentes clínicas de Oviedo y Gijón y a través del "Programa Mejora" de rehabilitación continuada.