

# Fibromialgia

MANUAL DE INSTRUCCIONES

DECÁLOGO PARA FAMILIARES

Cómo ayudar a una afectada



con Fibromialgia damos abrazos de algodón

10 Recomendaciones

si quieres a alguien con estas patologías

Síndromes de Sensibilización Central (SSC)

Fibromialgia (FM)

Síndrome de Fatiga Crónica (SFC)

Sensibilidad Química Múltiple (SQM)

Quienes padecen estas enfermedades aparentan estar "saludables", pero no es así, en su interior sufren con impotencia a consecuencia de sus variados síntomas que los demás no ven.

Es importante si quieres a alguien que padece estas patologías saber cómo tratarla, cómo cuidarla y ayudarla de forma correcta.

Te facilitamos un manual de uso.

ASOCIACIÓN AFIGRANCA

C/ Antonio Manchado Viglietti, nº 1

35005 - Las Palmas de Gran Canaria

LAS PALMAS - ESPAÑA



T: 928 230 141 info@afigranca.org www.afigranca.org

# Fibromialgia

DECÁLOGO PARA FAMILIARES

1

INFÓRMATE

La mejor manera de ayudar a un ser querido que atraviesa por esta enfermedad es informándote, de esta forma sabrás cómo lidiar con sus síntomas y tratamientos.

2

ENTIENDE QUE NO ES UN CANSANCIO COMÚN

No es sólo un agotamiento físico, también es fatiga mental, no mejora con el descanso y puede que no se pueda ni levantar de la cama.

3

COMPRENDE LOS CAMBIOS DE HUMOR

Tendrá cambios de humor continuos. El dolor crónico con fatiga es difícil de manejar. Mostrar comprensión es una forma de ayudar.

4

ASUME LOS CAMBIOS DE VIDA

Está adaptándose a cambios drásticos en su vida al padecer una enfermedad crónica. Habrá tareas que ya no podrá realizar de forma habitual, en algunos momentos. Muchos casos no podrán trabajar. La mejor actitud es respetar, apoyar y aceptar estos cambios.

5

ACEPTA SU NEGATIVA A INTERACTUAR.

No es apática ni maniática. Es normal que le molesten algunos olores, ruidos, incluso luces que le provocan embotamiento mental. Aunque no lo entiendas tiene razones para rechazar invitaciones a salir ya que se puede sentir cansada, dolorida o abrumada por estar fuera de casa.

6

SERÁN HABITUALES LOS IMPREVISTOS

No es pereza. Su energía es limitada y su fatiga es física y mental. Parece que no se esfuerza por mejorar. Su cerebro quiere hacer algo pero su cuerpo no le responde.

7

ES NORMAL PODER HACER ALGO HOY Y MAÑANA NO

Son patologías con altibajos con momentos de brotes y crisis. No será nada extraño que si se esfuerza hoy por realizar una actividad, al día siguiente no pueda hacer casi nada.

8

LA EMPATÍA AYUDA

Ponerse en el lugar del otro permite entender. Si se aleja y no acepta interactuar con otras personas, no significa que te rechace. Trata de comprender y demostrar tu respeto, apoyo y cariño.

9

SÉ PACIENTE CON LOS PROBLEMAS DE MEMORIA

La fibroniebla es un síntoma habitual, asociado al deterioro cognitivo. Serán frecuentes las dificultades de memoria y concentración.

10

AYÚDALA A EVITAR EL ESTRÉS

Un ambiente tranquilo es lo mejor que puedes ofrecerle. El estrés aumenta la sintomatología. El cariño y el amor lo disminuye.