

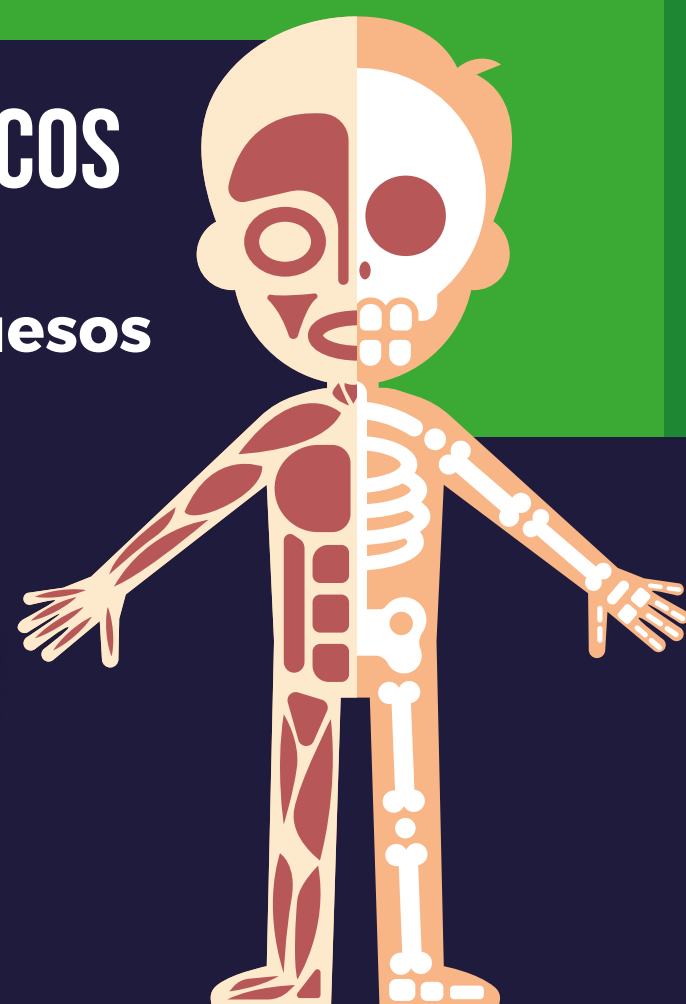
12 DE MAYO DÍA MUNDIAL DE LA FIBROMIALGIA



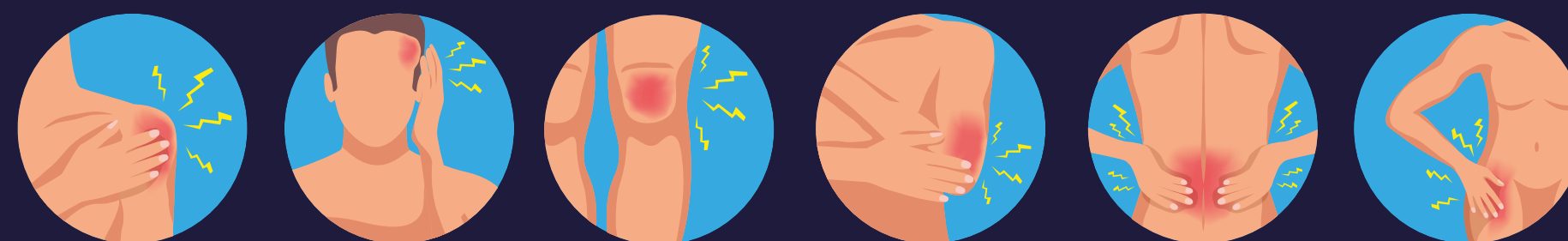
Es un síndrome caracterizado por fatiga y dolor crónico, puede presentarse sensibilidad en articulaciones, músculos, tendones y otros tejidos.

SÍNTOMAS CARACTERÍSTICOS

Dolor muscular y de los huesos por más de 3 meses.



Hipersensibilidad en sitios anatómicos específicos



SÍNTOMAS ACOMPAÑANTES

NEUROLÓGICOS:

- Dolor de cabeza
- Debilidad en todo el cuerpo
- Hormigueo en las manos
- Rigidez en el cuerpo

NEUROCOGNITIVOS:

- Afectación en la memoria
- Disminución de la concentración
- Distracción

ALTERACIONES DEL SUEÑO:

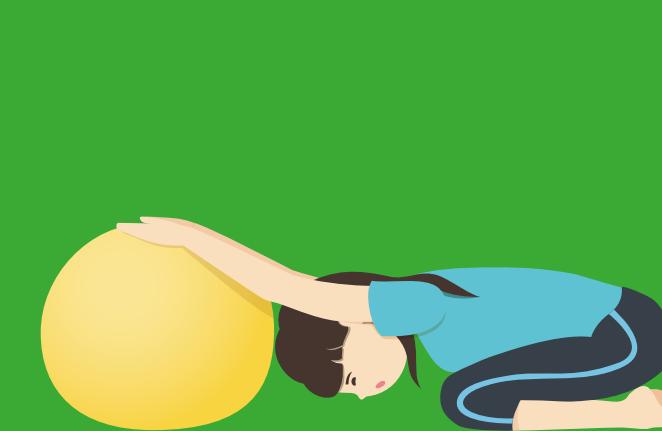
- Despertar nocturno
- Insomnio
- Síndrome de piernas inquietas
- Sueño no reparador

OTRAS ALTERACIONES:

- Arritmias
- Alteraciones respiratorias
- Colon irritable
- Mareos



El **tratamiento** ayuda a disminuir el dolor y mejorar la calidad de vida de quienes viven con esta enfermedad.



Ejercicio



Fisioterapia



Métodos para reducir y aliviar el estrés



Terapia cognitivo conductual



Medicamentos

PARA MAYOR INFORMACIÓN ACUDA AL ESTABLECIMIENTO DE SANIDAD NAVAL MÁS CERCANO O A LA UNIDAD DEL SECTOR SALUD QUE LE CORRESPONDA

