

MEMORIA ANUAL

2020

—

***Asociación Provincial de
Fibromialgia, Síndrome
de Fatiga Crónica y
Sensibilidad Química
Múltiple de Jaén
"AFIXA"***

ÍNDICE

• MEMORIA ANUAL 2020	1
• SALUDA DE LA PRESIDENTA	3
• FINES Y OBJETIVOS	3
• ACTIVIDADES ASOCIATIVAS	7
• ACTIVIDADES DE INFORMACIÓN.....	7
• ACTIVIDADES DE DIVULGACIÓN.....	11
• ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS Y O REHABILITADORAS	11
• ACTIVIDADES FORMATIVAS	21
• ACTIVIDADES LÚDICAS.....	27
• ACTIVIDADES ESTATUARIAS	32
• ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN	32
• RELACIONES INSTITUCIONALES.....	46
• RECORTES DE PRENSA	56
• ENLACES RELATIVOS A AFIXA.....	57

FINES Y OBJETIVOS

- AFIXA es una entidad sin ánimo de lucro, que con el objetivo de lograr una mejora en la calidad de vida de los afectados por Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple y sus familiares, trabaja por la difusión y conocimiento de estas patologías, además de apoyar y potenciar todos los aspectos relativos a estas enfermedades, como avances en estudios de investigación, así como la mejora de los aspectos sociales, psicológicos y jurídicos que afecten a este colectivo de enfermos.
- Constituida en diciembre de 2003 en Jaén capital, con la idea por parte de un conjunto de afectados de suplir el vacío institucional que la Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple sufre en nuestro país. Pionera a nivel provincial, uno de los retos en la creación de esta familia, ha sido y es, el de consolidar e implementar sus servicios en toda la provincia para llegar a la máxima población posible, satisfaciendo así sus necesidades de una manera integral.
- Actualmente la Asociación está compuesta por 672 socios y 11 Delegaciones, siendo la mayoría de sus asociados mujeres con edades comprendidas entre los 25 y 81 años y con perfiles profesionales y personales muy divergentes entre sí.

La Asociación se encuentra inscrita en:

- Registro de Asociaciones de la Consejería de Justicia y Administración Pública de la Junta de Andalucía con el nº 3328.
- Registro de Entidades, Servicios y Centros de Servicios Sociales, de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía con el nº AS. E/5169
- La Asociación forma parte de diversos organismos sociales, como son:
 - CONFESQ: Coalición Nacional de FM, SFC, SQM y EHS.
 - FEJIDIF (Federación Provincial de Asociaciones de personas con Discapacidad Física y Orgánica de Jaén).
 - LIRE (Liga Reumatológica Española).
 - CONFEDERACION NACIONAL DE FIBROMIALGIA.

- FUNDACION DE AFECTADOS DE FIBROMIALGIA Y SINDROME DE FATIGA CRONICA (FUNDACIÓN FF).
- ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA (EASP).
- CONFEDERACION DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE ANDALUCIA (CODISA).
- Red Lienzos de Voluntariado.

El ámbito de actuación es provincial y entre sus objetivos y actividades destacan las siguientes:

- Ser objeto reivindicativo e interlocutor, estableciendo diálogos con las diversas instituciones que tengan competencia en el tema, para así promover y defender los derechos e intereses de las personas afectadas de FM, SFC y SSQM.
- Fomentar la información, conocimiento y sensibilización sobre la FM, SFC y SSQM, involucrando a todos los agentes sociales y a la población en general.
- Dar a conocer, sensibilizar y denunciar la situación de desamparo, sanitario, jurídico y social de las personas afectadas de estas patologías, de manera que se pueda lograr pleno reconocimiento y normalización de estas enfermedades, planteando líneas de asesoramiento y apoyo para la elaboración de planes de igualdad, incluyendo en el baremo de discapacidad las de origen orgánico.
- Potenciar y difundir una imagen positiva de las personas afectadas de FM, SFC y SSQM, protegiéndolos del agravio comparativo, desprotección jurídica y conflictividad que sufren estos enfermos, que sobrepasa los derechos básicos de acceso de salud, reconocidos por la Constitución Española.
- Fomentar y apoyar la investigación de estas patologías que permita avances en la etiopatogenia, tratamiento y pruebas diagnósticas que redunden en el mejor conocimiento y manejo de estas enfermedades.
- Cooperar con la Administración Pública y el sector sanitario, ofreciendo información y asesoramiento acerca de las reivindicaciones y actividades de la organización.
- Fomentar la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad, impulsando la elaboración de protocolos de evaluación de incapacidades que desarrollen medidas de acción positiva que garanticen la igualdad de oportunidades de los enfermos en

general y en especial, de las mujeres con discapacidad debida a la FM, SFC y SSQM y mujeres víctimas de violencia de género.

- Formación, promoción y sensibilización del voluntariado con el propósito de ayudar a servir en positivo de referencia a enfermos de FM, SFC y SSQM que se encuentran en situación de exclusión y vulnerabilidad en los muchos aspectos que conlleva la afectación de estas patologías.
- Apoyar el asociacionismo y la unidad entre los afectados, para una mejor defensa de las condiciones de vida, su participación activa en los determinantes de su salud, fomento de la educación ambiental, desarrollando comportamientos sostenibles mediante un uso racional y solidario de los recursos, la promoción de actividades terapéuticas, de relaciones sociales, artísticas, culturales y todas aquellas herramientas que sean útiles para la recuperación de capacidades perdidas y mantenimiento de las ya existentes.
- Corregir las relaciones de género tradicionales que perpetúan roles androcéntricos especialmente en las mujeres con FM, SFC y SSQM. Atender las necesidades sanitarias de estas mujeres también en el ámbito rural.
- Promover y alentar la participación de AFIXA en todos aquellos organismos públicos y privados de ámbito autonómico, estatal o internacional que de modo directo o indirecto puedan contribuir a los fines de AFIXA o redundar beneficio en las personas afectadas de FM, SFC y SSQM.
- Contribuir a la promoción de la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, así como la promoción de la participación y presencia de las mujeres en la vida política, económica, cultural y social.

ÓRGANOS DE GOBIERNO

Los Órganos de Gobierno de AFIXA podemos diferenciarlos en tres: la Asamblea General, la Junta Directiva y presidencia.

➤ ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA

Es el máximo órgano de expresión y gobierno de la asociación. De ella son miembros todos los socios con voz y voto. Tiene todas las atribuciones y representación para decidir sobre cualquier asunto que interese o afecte a la Asociación.

La Asamblea General Ordinaria de AFIXA se celebró el día 10 de marzo de 2020 a las 16'30 horas en 1ª convocatoria y a las 17'00 horas en 2ª convocatoria, en la Asociación de Vecinos de San Eufrasio sito. en la calle Linares, 5-bajo, Jaén, con el siguiente:

ORDEN DEL DÍA:

1. Lectura y aprobación, si procede, del Acta de la Asamblea General Ordinaria Anterior.
2. Lectura y aprobación, si procede, del Estado de Cuentas del ejercicio anterior.
3. Lectura y aprobación, si procede, de la Memoria de Actividades del ejercicio anterior.
4. Plan de las Actividades y Proyectos previstos para el presente ejercicio 2020.
5. Ruegos y preguntas.

➤ JUNTA DIRECTIVA

Es el órgano representativo y ejecutivo de la Asociación, encargándose de gestionar y representar los intereses de la asociación, de acuerdo con las disposiciones y directivas de la Asamblea General. Marca las directrices para el desarrollo de las actividades y proyectos, aprueba propuestas, proyectos y nuevas incorporaciones, velando por el cumplimiento de los fines de la asociación, coordinando, impulsando y ejecutando las decisiones adoptadas.

La Junta Directiva actual, cuyo mandato es de 2020-2024 está integrada por:

- Presidencia: Ana María Colmenero Moral
- Secretaría: Carmen Mª Romera Rufián
- Tesorería: Martín Pérez de Tudela Ortega

- Vocal: M^a del Carmen Rueda Cañuelo
- Vocal: Carmen M^a Molina Hergueta
- Vocal: Heliadora Morales Guardia
- Vocal: Manuela Ruiz Castro
- Vocal: Tomás Molina Alonso
- Vocal: M^a Josefa Rodríguez Ramos
- Vocal: Obdulia García Quesada
- Vocal: María Álvarez Aguilera
- Vocal: Catalina Tajuelo Camino
- Vocal: Dolores Gómez Toral
- Vocal: Alicia Mora Hueso

ACTIVIDADES ASOCIATIVAS

❖ ACTIVIDADES DE INFORMACIÓN

Constituye la puerta principal de entrada a AFIXA. A través del servicio de información y asesoramiento se garantiza el conocimiento y acceso a todos los recursos y servicios que nuestra asociación ofrece además de las pertinentes derivaciones a servicios externos. La actividad de información es desarrollada por un trabajador social de lunes a viernes en horario de mañana y en horario de tarde los martes, además de los miembros de la Junta Directiva y socias voluntarias, conocidas como “pacientes expertas”, mujeres en su mayoría con gran empoderamiento y trayectoria en estas patologías. El servicio de información se lleva a cabo tanto en la sede central de Jaén como en todas nuestras delegaciones provinciales.

El servicio de asesoramiento e información es dirigido y engloba a afectados de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica o Sensibilidad Química Múltiple, familiares, profesionales o cualquier persona que demande algún tipo de información relativa, así

como los contactos de gestión con los demás recursos sociales y jurídicos que dispone AFIXA.

Mediante este programa se persigue que el afectado tenga una primera información acerca de su problema desde un punto de vista biopsicosocial, fomentando el autoconocimiento. Por otro lado, a través de este servicio, los socios de AFIXA conocen las novedades en todo relativo a estas enfermedades, así como de actividades, ayudas, recursos o cualquier otro servicio al que pudieran tener derecho.

Por último, con este servicio y a través de nuestras pacientes expertas, se lleva a cabo un proceso de formación dirigido a enfermos, mediante el cual AFIXA consigue que nuevas socias se formen en la enfermedad hasta tal punto que realicen el protocolo de acogida y formación a cualquier afectado que acuda a nuestra asociación demandando información.

ASESORÍA JURÍDICA

I. METODOLOGIA DE ACTUACIÓN DESARROLLADA A LO LARGO DEL EJERCICIO 2020.

Nuevamente y un año más continuamos gustosamente prestando servicios de asesoramiento a la Asociación AFIXA Jaén. Como es ya conocido nuestra labor profesional consiste en concertar entrevistas presenciales con tod@s aquell@s soci@s que precisan un asesoramiento puntual enfocado principalmente a conocer su situación jurídica y saber cómo su cuadro generalmente multi-patológico influye en su capacidad laboral (altas/bajas médicas , Incapacidades Temporales, Incapacidad permanentes, reconocimiento grado de discapacidad, revisión de grado , ayudas económicas y materiales en situaciones de carencia de cotizaciones, etc.).

Como viene siendo habitual a lo largo de todos estos años de colaboración, concretamos una primera entrevista personal donde la persona tras explicarnos su concreta y particular situación nos hace entrega de documentación para que en esa misma entrevista se le prestarle el correspondiente asesoramiento pertinente y para el caso de precisar un estudio más detallado, fijamos una segunda entrevista presencial a los fines de ofrecer una opinión más fundada en derecho a la vista de la documentación inicialmente aportada y posteriormente estudiada.

II. INTERVENCIONES PROFESIONALES CONCRETADAS A LO LARGO DEL EJERCICIO 2020.

Como viene sucediendo a lo largo de los años nuestra intervención sigue basada en asesoramiento jurídico, formalización de recursos y/ o trámites administrativos y/o

judiciales, todo lo anterior en orden a obtener una resolución administrativa o judicial favorable a los intereses del socio/a. Tal actuación, como decimos, gira en torno al asesoramiento legal sobre la Fibromialgia (FM) y demás enfermedades concomitantes a la misma son es el Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) y otras patologías físicas y psíquicas íntimamente relacionadas con aquellas.

III. FASES EN LA INTERVENCION PROFESIONAL.

A) PROCEDIMIENTO ADMINISTRATIVO PREVIO:

Sobre el particular nada ha cambiado respecto a anteriores ejercicios, en el sentido de que una vez Iniciado el expediente administrativo a instancia del interesado/a, (la casuística mayoritaria sigue girando en torno a la obtención de una incapacidad permanente),o tras la oportuna resolución dictada por parte de los servicios médicos públicos competentes (Inspección Médica, Equipo de Valoración de Incapacidades (EVI), se dicta la pertinente resolución en virtud de la cual se pueden dar dos supuestos:

Por un lado, que la resolución sea **favorable** para los intereses del trabajador/a, en tal caso concluye nuestra actuación y por otro y para el caso de ser **desfavorable** (como suele ser habitual) procedemos en sede administrativa a formular cuantos recursos quepan en derecho contra la resolución desestimatoria de las pretensiones.

Una vez resuelto el recurso y para el caso de ser desfavorable se le plantea al interesado/a la posibilidad del acudir a la vía jurisdiccional previo estudio e información de ventajas e inconvenientes de acudir a sede judicial.

B) PROCEDIMIENTO JUDICIAL:

- 1) Nada ha cambiado en relación a nuestras anteriores memorias, seguimos siendo cautelosos a la hora de entablar el procedimiento judicial y ello por cuanto no toda situación patológica es tributaria de un reconocimiento judicial en forma de sentencia estimatoria.
- 2) Un año más, la actuación más común en este despacho es entablar demandas en solicitud de reconocimiento de una Incapacidad permanente en cualesquiera de sus grados, solemos entablar la acción solicitando una Incapacidad permanente Absoluta y subsidiariamente total para la profesión habitual, dependiendo del caso y la gravedad patológica.
- 3) **En lo relativo a actuaciones profesionales en solicitud de reconocimiento de grado de discapacidad ante el Centro Base , reseñar que tal y como ha ocurrido**

en otros ejercicios es una actuación que también venimos desarrollando. Sobre el particular también son múltiples las consultas sobre la posibilidad de iniciar el expediente de reconocimiento inicial de discapacidad, al igual que es bastante común el inicio del pertinente expediente de revisión por agravación en relación al grado en su día reconocido. Dada la complejidad del baremo (incluso los propios peritos de parte suelen presentar numerosas dudas interpretativas a la hora de elaborar informe pericial), es bastante difícil conseguir en fase jurisdiccional bien el otorgamiento "ex novo" del reconocimiento del grado, bien la revisión del ya otorgado.

IV. ESTIMACIONES DE ACTUACIONES PROFESIONALES LLEVADAS A CABO A LO LARGO DEL EJERCICIO 2020.

I) CONSULTAS PRESENCIALES/TELEFÓNICAS:

Estimativamente reseñamos que las consultas presenciales realizadas en este despacho a lo largo del año 2020, no han experimentado un aumento significativo, siguen oscilando en torno a unas 5/6 mensuales, en algunas de ellas se precisa una segunda o tercera entrevista presencial o telefónica, lo que supone un total aproximado de 10 entrevistas mensuales lo que supone un total anual próximo a las 120 entrevistas presenciales/telefónicas.

II) RECURSOS ADMINISTRATIVOS:

De igual forma estimativamente al igual que el ejercicio anterior quizás aproximadamente el 50 % de las entrevistas derivan en algún tipo de actuación profesional normalmente en forma de recursos administrativos.

III) ACTUACIONES JUDICIALES:

- **EN MATERIA DE INCAPACIDADES PERMANENTES LABORALES:** La denegación de los recursos administrativos supone la necesidad de acudir a la vía jurisdiccional (Juzgado de lo Social). De igual forma estimativamente calculamos que las reclamaciones judiciales a lo largo del año 2020 han podido oscilar en torno a los 8 procedimientos judiciales con suerte dispar, manteniéndose el índice del ejercicio 2019.

Al igual que en años anteriores el éxito en sede jurisdiccional en materia de reconocimiento de incapacidades en cualesquiera de sus grados (Total/Absoluta), prosperan en torno al 30% de las mismas, aunque este año hemos conseguido diversas sentencias tanto en estimación de incapacidad permanente total **como absoluta**.

De igual forma este año hemos conseguido algún éxito en el TSJ de Granada al obtener sentencia estimatoria tras la desestimación por parte del juzgado de lo social de Jaén.

- **EN MATERIA DE RECONOCIMIENTO DE GRADO DE DISCAPACIDAD:** En cuanto a procedimientos judiciales seguidos en reconocimiento de grado de discapacidad este año hemos un procedimiento con suerte desestimatoria.

ACTIVIDADES DE DIVULGACIÓN

Durante todo el año, la Junta Directiva y equipo técnico se ha reunido y entrevistado con personas de la vida política, personal sanitario, investigadores, docentes y con distintos medios de comunicación, con el objetivo de dar a conocer los servicios, actividades y función en general que AFIXA realiza, además de sensibilizar a la población jiennense de la situación en la que se encuentran los afectados por estas patologías.

ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS Y/O REHABILITADORAS

❖ Hidroterapia.

Debido a la elevada asistencia a nivel provincial y a los beneficios obtenidos por parte de los participantes, AFIXA durante todo el año mantiene este programa de ejercicio aeróbico a baja intensidad conducido por profesionales expertos, destacando la labor que realiza nuestra Doctora en Ciencias de la Actividad Física, D^a. María Aparecida Santos.

Esta terapia que permite ejercitarse sin causar dolor, combina entrenamiento de fuerza muscular, estiramientos y ejercicio aeróbico teniendo muy buenos resultados en el tratamiento de la fibromialgia, haciendo que tanto la musculatura como las articulaciones se muevan libremente en este medio sin impacto y no conlleve esfuerzo a la hora de desarrollar la actividad.

Gracias a la reducción de la fuerza gravitacional, que, combinada con la acción de la flotación, la presión hidrostática y la temperatura del agua hace que dicha terapia sea apta y accesible para el tratamiento de pacientes con dolor crónico, que afecta adversamente a la capacidad funcional musculoesquelética y que sería difícil su desarrollo en tierra debido a la gran rigidez y el dolor exagerado que los pacientes experimentan.

Es por ello, que este programa en el que se combina también ejercicio físico en medio seco es desarrollado en las Delegaciones de Linares, La Carolina, Martos, Andújar, Úbeda, Bailén, Alcalá la Real, Cazorla y Jaén. El número de personas que actualmente está participando en esta actividad es superior a las 400 personas.

Este programa forma parte del estudio de investigación AL-ANDALUS que mide los efectos sobre grado de dolor, salud y calidad de vida en personas con fibromialgia.

► Hidroterapia Úbeda.



► Hidroterapia Villanueva del Arzobispo.



► Hidroterapia Jaén



► Hidroterapia Villanueva

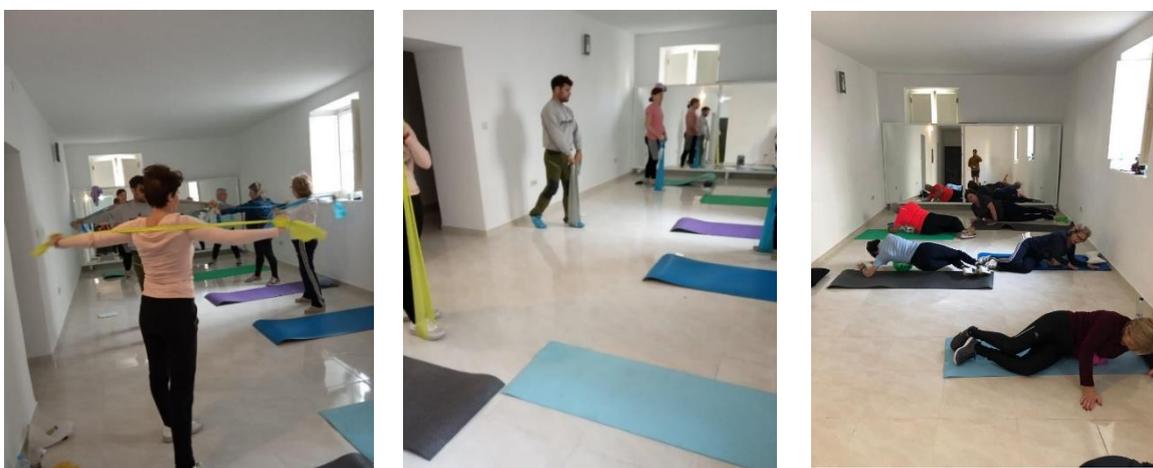


► Hidroterapia La Carolina



❖ Taller de gimnasia en seco.

Este programa de ejercicio físico adaptado consta de dos días en seco, impartido los lunes y miércoles en la Asociación de Vecinos de San Eufrasio de Jaén, gracias al convenio que AFIXA firmó con el instructor deportivo Ramón Quesada.



❖ Yoga.

Diversos estudios han revelado que la práctica de esta disciplina reduce el dolor producido por la fibromialgia. Por esta razón, AFIXA desarrolla durante todo el año dicha actividad en Jaén, Andújar y Torredelcampo.

▶ Yoga Andújar.



▶ Yoga Jaén.

▶ Yoga Torredelcampo.

❖ Taller Ejercicio en Seco (Peñamefecit Centro Social).

Este programa de corrección e higiene postural se desarrolla en Jaén para afectados por Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica con el objetivo de fortalecer, alargar y descontracturar la musculatura que rodea la columna vertebral y la espalda, así como mejorar la calidad de vida durante el primer semestre del año.

D^a María Aparecida Santos e Campos, ha desarrollado este programa de ejercicio físico que reduce el dolor y mejora el estado de salud en mujeres diagnosticadas de Fibromialgia. El programa, desarrollado durante 4 años, consiste en la realización tres sesiones semanales (dos en agua y una en seco) de 60 minutos cada una.



❖ Servicio de fisioterapia.

Gracias a Obra Social La Caixa los socios de AFIXA han comenzado a poder hacer uso durante el año de este servicio, a cargo de Ana Peinado, una fisioterapeuta con amplia experiencia en el tratamiento de la fibromialgia y dolor crónico.



❖ Atención psicológica.

Durante todo el año, este servicio está abierto para aquellos socios que lo demanden. El abordaje terapéutico lo lleva a cabo nuestra Doctora en Psicología, Ángeles Pulgar. En este servicio se atiende cualquier demanda psicológica asociada al padecimiento de la enfermedad, facilitándose en todo momento en refuerzo de las actitudes y habilidades necesarias para afrontar la enfermedad de la manera más óptima y saludable posible.

❖ Taichí.

Nuestra delegación de Linares desarrolla esta técnica durante todo el año para los socios interesados.

❖ Taller Psico-danza.

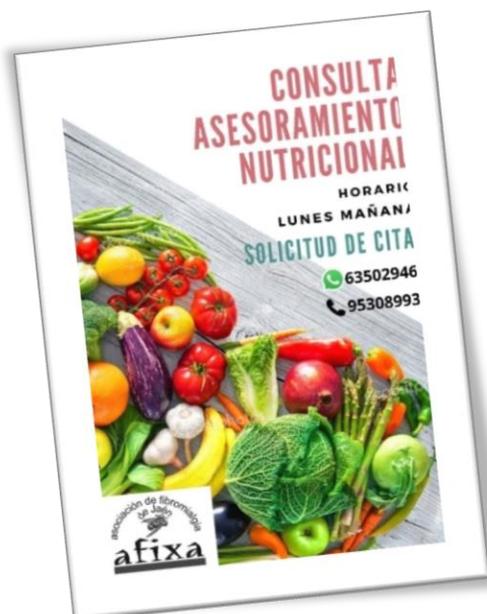
Este programa adaptado se ha realizado en Torredonjimeno y Torredelcampo con el objetivo de reducir la sintomatología asociada a la enfermedad. Entre los resultados obtenidos destacamos disminución de la percepción del dolor, aumento de la fuerza muscular, mejoría de la calidad del sueño, mejoría de la capacidad física y salud cardiorrespiratoria, disminución de la fatiga, mejoría del estado psicológico y el humor, mejoría de la función física global y en definitiva calidad de vida.





❖ Asesoramiento nutricional.

La **CONSULTA DE ASESORAMIENTO NUTRICIONAL** a cargo de Sara González, es una consulta especializada para aquellas personas que necesiten asesoramiento y seguir una dieta adecuada y óptima nutrición, con el objeto de tratar algunas problemáticas relacionadas con la fibromialgia, como intolerancias alimentarias, síndrome de colon irritable, sobrepeso, etc.



❖ Manualidades.

Con evidencias demostradas de mejoras a nivel mental y bienestar en general, se desarrolla esta actividad en nuestras delegaciones de Martos, La Carolina, Bailén, Jaén y Andújar durante todo el año.



❖ Taller de arteterapia.

En Alcalá la Real, otro año más, se sigue impartiendo un taller de arteterapia dónde afectados por fibromialgia desarrollan una actividad muy dinámica y positiva en la cual se refuerza su concentración, así como se estimulan los sentidos.



❖ Taller de Lectura.

Este taller se imparte en Andújar por nuestra delegada, Kati Tajuelo, sin coste alguno para el socio, todos los jueves de 18:00 a 19:00 horas de la tarde.

❖ Chi Kung.

El Chi Kung es un arte de origen chino cuyo objetivo es conocer, utilizar y optimizar el sistema energético del cuerpo humano tal como lo entiende la Medicina Tradicional China (MTC). Lo mismo que hace la acupuntura con las agujas, lo hace el Chi Kung mediante el movimiento, la respiración y las visualizaciones.

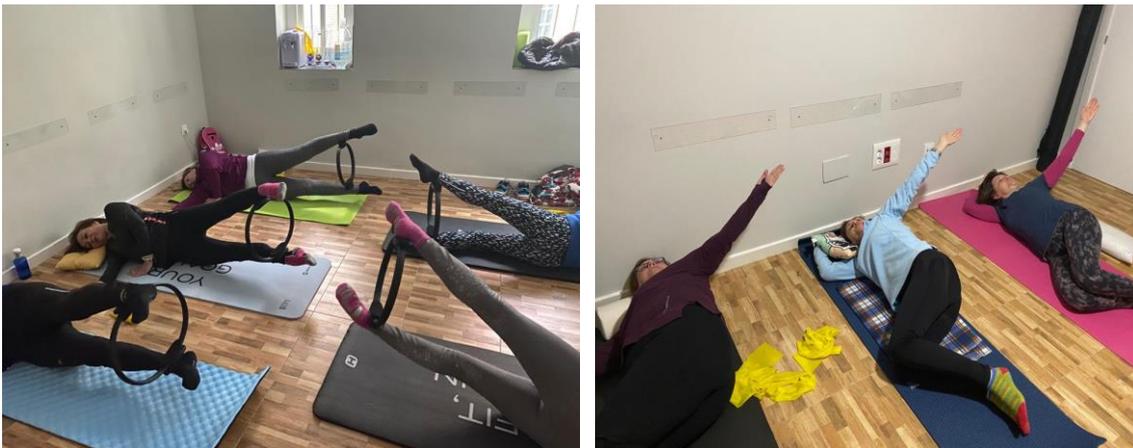
El Chi Kung se utiliza complementariamente en numerosos hospitales chinos por su eficacia terapéutica. Sus ejercicios son fáciles de seguir y se usan tanto en la prevención de enfermedades como en su tratamiento y aumenta la vitalidad del paciente. Esta actividad se desarrolla actualmente en la delegación de Úbeda.

❖ Pilates.

Esta actividad se desarrolla en las delegaciones de Jaén, Villacarrillo y Torredonjimeno.

▶ Pilates Jaén.

Grupos de Pilates adaptado impartidos por Ana Peinado, fisioterapeuta de AFIXA en Jaén capital.





❖ Taller de higiene y corrección postural.

Impartido durante todo el año en Jaén Capital, Bailén, Torredonjimeno, Andújar y Alcalá la Real, con el objetivo de ofrecer a nuestros socios y familiares la posibilidad de disponer de herramientas propias para la paliación de situación de crisis, un mejor conocimiento del propio cuerpo y de la efectividad de ejercicios de estiramiento y masaje en el alivio al dolor. En definitiva, de la mejoría en la calidad de vida respecto a la salud.



ACTIVIDADES FORMATIVAS

❖ Taller “Regulando la emoción, equilibrando mi dolor” (Bailén).

Nuestra delegación de Bailén comenzó el día 16 de enero el taller de psicología "Regulando la emoción, equilibrando mi dolor" impartido por la psicóloga de AFIXA Ángeles Ortiz con una duración de tres sesiones realizadas los días 16, 23, y 30 de enero.

Reflexionamos y debatimos sobre el papel que juegan nuestras emociones en la toma de decisiones. Profundizamos en la emoción de la tristeza, la comparamos con la depresión y destacamos la importancia de definir bien los estados emocionales para ayudar a encarar las sensaciones "no deseadas".

La Fibromialgia y la Fatiga crónica y su afrontamiento diario y continuo implican diversas emociones y en muy distintos grados. Seguiremos aprendiendo a identificar nuestros estados emocionales para equilibrarlos y con ello convivir de forma más adaptativa con el dolor y la fatiga.

Damos las gracias a nuestra delegada Mari Pepa por la convocatoria que hace posible una intensa participación y asistencia.



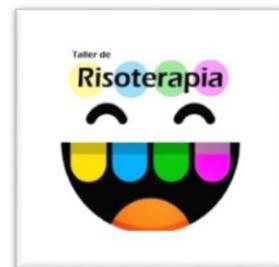
❖ Taller “Regulando la emoción, equilibrando mi dolor” (Jaén).

El día 17 de enero dio comienzo en la sede de AFIXA en Jaén, el taller de “**Regulando la emoción, equilibrando mi dolor**” a cargo de Ángeles Ortiz, psicóloga de AFIXA, el cual se desarrolló a lo largo del mes de enero en tres sesiones de aproximadamente una hora. En este taller se habló de la autoestima y de la importancia de los pensamientos objetivos en la regulación de las emociones.



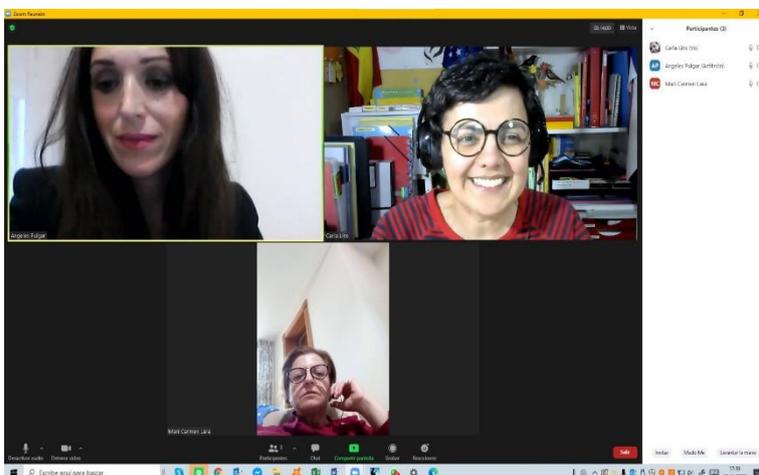
❖ Taller de risoterapia en Martos.

Durante el mes de febrero se realizó en Martos un “taller de risoterapia” impartido por nuestra socia Carla Lins, sin coste alguno para el socio.



❖ Taller “Manejo de emociones” Martos.

El día 6 de noviembre se realizó en Martos un taller de “Manejo de emociones” impartido ONLINE por nuestra psicóloga de AFIXA Ángeles Ortiz, el cual se desarrolló a lo largo del mes de noviembre en tres sesiones de aproximadamente una hora los días 13,20 y 27.



❖ Taller “Regulando la emoción, equilibrando mi dolor” La Carolina.

El día 4 de febrero da comienzo en La Carolina el “taller de **“Regulando la emoción, equilibrando mi dolor”**”, impartido por nuestra compañera y psicóloga de AFIXA, Ángeles Pulgar. Dicho taller tuvo una duración de cuatro sesiones desarrolladas a lo largo del mes de febrero, los días 4, 11, 18 y 25 en el centro UPA de La Carolina.

En él se trabajó la empatía y la comunicación, y establecimos las bases para poner en práctica la comunicación plena. Podemos dialogar, empatizar y relacionarnos con los demás de una manera sana y constructiva, todo consiste en prestar atención a qué decimos, cómo lo decimos, cómo me siento al decirlo y qué efectos generan mis palabras en los demás.



❖ Taller “Dolor crónico, no oncológico” en Jaén.

El día 12 de febrero da comienzo el “**Taller de Dolor Crónico, no oncológico**” impartido por el enfermero José Raúl Dueñas, y las pacientes expertas Ana Almazán y Antonia Campos en la sede de la asociación en Jaén capital.

Desde AFIXA queremos reconocer la labor desarrollada a lo largo de tantos años por parte de este equipo de formadores con el objeto de que los asistentes se conviertan en pacientes empoderados y activos en el afrontamiento de la enfermedad.

Raúl, Noni y Ana gracias por trabajar por AFIXA y para las personas que a ella acuden.



❖ Taller grupal en Torredonjimeno.

Este taller realizado el 13 de febrero forma parte de las actividades que se realizan en el taller de psicodanza impartido los jueves por Karmin Chica en la Asociación Cultural Luz de Tierra.

El taller de psicodanza conecta lo físico con la mente a través de soporte musical, terapias de grupo, técnicas de expresión, danza libre o juegos de rol. Además, con ayuda psicológica añadida para los enfermos de fibromialgia.



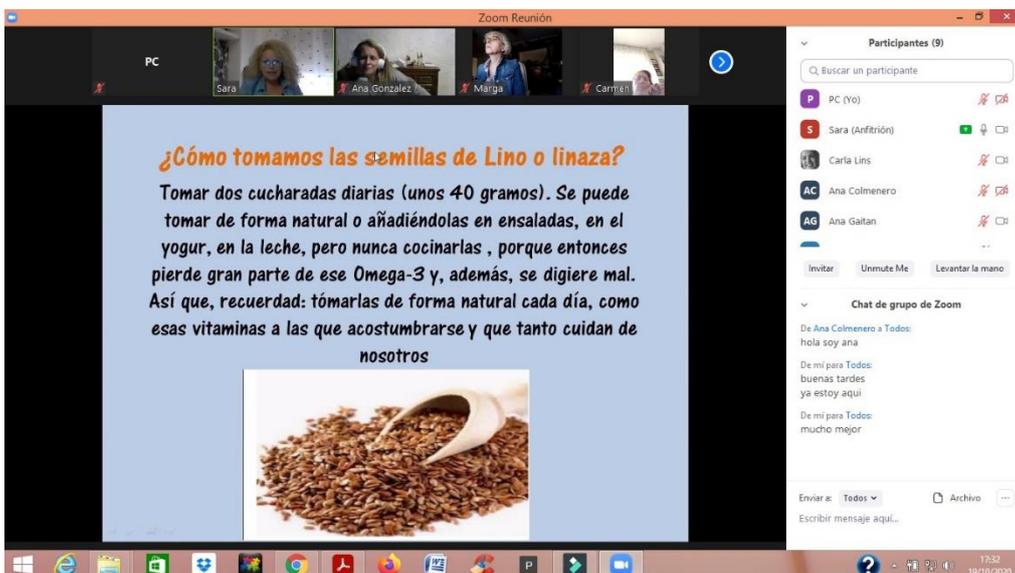
❖ Taller de alimentos inflamatorios en Jaén.

La alimentación es una potente herramienta de salud, tanto para las personas sanas como para aquellas que tienen alguna patología que cursa con dolor crónico, como la fibromialgia.

Aunque esta enfermedad tiene como síntoma principal el dolor, también conlleva cansancio, disfunciones cognitivas, trastornos del sueño, alteraciones gastrointestinales, etc. Además de todo esto, las personas con fibromialgia suelen sufrir otras patologías relacionadas con la dieta como algunas intolerancias alimentarias, el síndrome del colon irritable y la obesidad.

Todo ello está estrechamente relacionado con la alimentación, de manera que ésta puede empeorar esos síntomas y propiciar otras patologías, como, al contrario, puede mejorarlos y mitigar o frenar la aparición de otros problemas de salud.

Por ello el lunes 2 de marzo, Sara González responsable del área de nutrición de AFIXA organizó un taller sobre alimentos antiinflamatorios en nuestra sede de Jaén.



❖ Taller “Estimulación de Memoria”. (Jaén)

El día 5 de octubre se realizó en Jaén un taller de “Estimulación de Memoria” impartido por nuestra psicóloga de AFIXA Ángeles Ortiz, el cual se desarrolló a lo largo del mes de octubre en tres sesiones de aproximadamente una hora los días 12,19 y 26 en la Asociación de Vecinos – San Eufrasio.



ACTIVIDADES LÚDICAS

❖ Cabalgata de Reyes en Villacarrillo.

El día 5 de enero, un grupo de socias de Villacarrillo participó en la elaboración de una carroza para la Cabalgata de Reyes 2020. Dicha actividad sirvió para dar visibilización a la asociación. Damos las gracias a Alicia Mora, delegada de dicha delegación, por su participación continua y compromiso con AFIXA.



❖ Fibromerindas y desayunos.

Como cada año, seguimos realizando las llamadas “FIBROMERIENDAS”. Es una actividad pensada para crear un ambiente desenfadado donde poder compartir las preocupaciones y problemas del día a día, mejorar el estado anímico, ofrecerse apoyo mutuo y generan vínculos entre pacientes que repercutan positivamente en su tratamiento.

▶ Desayuno Día de Reyes, Alcalá la Real (06/01/2020).



▶ Fibromerienda Día de Reyes, Torredonjimeno (06/01/2020).



► Fibromerienda Bailén (09/01/2020).



► Fibromerienda La Carolina (25/02/2020).



❖ **Día de Andalucía en el gimnasio Aguagym de Bailén (22/02/2020).**



❖ **Confección de lazos para “manifestación SOS Olivar”.**

Durante el mes de febrero, nuestra delegación de Villacarrillo propuso confeccionar lazos verdes para la manifestación de los agricultores “SOS Olivar” con el fin de venderlos y recaudar fondos para la asociación.



❖ Carnaval Villacarrillo 2020.



❖ Espectáculo benéfico de danza en Torredonjimeno (21/03/2020).

Espectáculo Benéfico de Danza
"Historias de Mujer"
21 de Marzo
20:30 h
Teatro Municipal
Alcalde Miguel Anguita
Precio: 4 €
Venta anticipada en taquilla

Gala Benéfica
A favor de las Asociaciones
ELA
Aeccc
Alzheimer
Fibromialgia

Organizan
Asociación Cultural Luz de Tierra
Karmin Dance

Colaboran
Ayuntamiento de Torredonjimeno
Concejalía de Igualdad
Xerzade
Regina Alcalde

LUZ DE TIERRA  Ayuntamiento Torredonjimeno Concejalía de Igualdad  DIPUTACION DE JAÉN

ACTIVIDADES ESTATUTARIAS

MES ACTIVIDAD	JUNTA DIRECTIVA	ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA	ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA
FEBRERO	12 de febrero		
MARZO		10 de marzo	10 de marzo
ABRIL	28 de abril		
MAYO			
JUNIO	29 de junio		
SEPTIEMBRE	3 de septiembre		
OCTUBRE			
DICIEMBRE	12 de diciembre		

ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN

❖ Programa de entrenamiento físico “Al-Ándalus”.

Investigadores de los departamentos de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada (UGR) y Didáctica de la Expresión Corporal de la Universidad de Jaén (UJA) dirigidos por el Doctor D. Pedro Ángel Latorre Román en colaboración con la Asociación Provincial de Fibromialgia de Jaén AFIXA a través de D^a María Aparecida Santos e Campos, han desarrollado un programa de ejercicio físico que reduce el dolor y mejora el estado de salud en mujeres diagnosticadas de Fibromialgia. El programa, desarrollado durante 4 años, consiste en la realización tres sesiones semanales (dos en agua y una en seco) de 60 minutos cada una.

Este programa forma parte del proyecto “Al-Andalus” bajo el título de: Actividad Física en mujeres con fibromialgia: efectos sobre el grado de dolor, salud y calidad de vida” financiado por la Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía y el Ministerio de Economía y Competitividad y cuyo investigador principal es el profesor de la UGR, Manuel Delgado Fernández. Este programa fue publicado en marzo de 2014 en la Revista Ciencia Directa Descubre de la Fundación Andaluza para la Divulgación de la Innovación y el Conocimiento.

Actualmente por medio de AFIXA, este estudio de investigación continúa implementándose en Jaén.

❖ **Estudio de investigación en nutrición y fibromialgia.**

En 2010, dentro de los proyectos de excelencia de la Junta de Andalucía y bajo la dirección de M^a Luisa del Moral investigadora del Departamento de Biología Experimental de la UJA comenzamos con el estudio “**Fibromialgia y estrés oxidativo, influencia del aceite de oliva**”. Sus conclusiones acaban de ser premiadas por la Sociedad Andaluza de Nutrición (SANCYD) y publicadas en importantes revistas científicas de repercusión mundial. Estas conclusiones sugieren abrir otros caminos para seguir investigando ya que los resultados de este estudio llevan a los 61 investigadores a seguir otras pistas aparecidas a lo largo del proceso de investigación.

Así es que el viernes día 3 de marzo, AFIXA reunió en Torredelcampo a más de sesenta socios de las delegaciones de Torredelcampo, Torredonjimeno y Martos para seguir otro estudio combinado entre genética y nutrición en Fibromialgia, con el objetivo de buscar genes que pudiesen estar alterados en los enfermos de FM, pretendiendo correlacionar los datos nutricionales con los datos genéticos para obtener pistas sobre la etiología de la enfermedad.

Este estudio está a cargo de Alma Rus del Departamento de Biología Celular de la UGR, que ya trabajó con AFIXA en el estudio anterior y en el cual colaborarán también compañeras de Agrafim (Asociación de Fibromialgia de Granada).

Vaya por delante que los enfermos somos los primeros interesados en que avance la investigación y es ese el único motivo por el que prestamos desinteresadamente nuestro cuerpo, nuestro tiempo y nuestras ilusiones.

❖ **Función Cardíaca barorreceptora, hiperalgesia y rendimiento cognitivo en FM.**

El Departamento de Psicología de la Universidad de Jaén (UJA), gracias a Gustavo Reyes del Paso, Catedrático de psicología comenzó hace años un programa de investigación con asociados de AFIXA y que consta de un total de cuatro estudios.

- ✓ **Estudio 1.** Alteraciones en la regulación autonómica cardiovascular en la fibromialgia y su relación con los informes de dolor clínico.
- ✓ **Estudio 2.** Regulación autonómica cardiovascular y sensibilidad al dolor en la fibromialgia.
- ✓ **Estudio 3.** Déficits cognitivos en la fibromialgia: Influencia de la regulación cardiovascular, el dolor, los trastornos emocionales y la medicación.
- ✓ **Estudio 4.** Asociaciones entre dolor evocado, dolor clínico e indicadores de afectividad negativa en la fibromialgia: ¿qué papel desempeña la depresión?

❖ **Marcadores objetivos de diagnóstico en la fibromialgia: sumación temporal del dolor, flujo sanguíneo cerebral, variabilidad de la tasa cardíaca y parámetros del sueño.**

El 24 de mayo 2017 el grupo de investigación “Psicofisiología Clínica” del Dr. Gustavo Reyes de la Universidad de Jaén, informó sobre el nuevo estudio que han iniciado en colaboración con AFIXA.

El Colegio Americano de Reumatología propuso en 2010 los nuevos criterios diagnósticos para la fibromialgia basados en dos escalas: el Índice de Dolor Generalizado, que se refiere a las distintas zonas donde se localiza el dolor, y la Severidad del dolor, que mide la fatiga, el despertar cansado y los síntomas cognitivos, así como los diferentes síntomas propios que describe el paciente. El presente estudio evaluó la relación entre estos criterios y la sensibilización y sensibilidad al dolor, los niveles de dolor clínico, la afectividad, la fatiga y el insomnio.

En la investigación participaron un total de 34 mujeres de entre 40 y 60 años que sufren fibromialgia. Este grupo de pacientes completó diferentes cuestionarios y fueron evaluadas mediante un procedimiento de algometría de presión. Este método permite medir la sensibilización central al dolor. “Se suministran 9 estímulos repetidos de baja intensidad y se evalúa el incremento en dolor que se va produciendo con la repetición de los estímulos. Se miden también el umbral y la tolerancia al dolor; en estos casos la presión ejercida sube 1 Kg por segundo”.

Este trabajo fue expuesto en un póster en la 75ª Reunión Anual de la Sociedad Americana de Psicología que se celebra en Sevilla del 15 al 18 de marzo. Durante el 2019 este programa continúa desarrollándose.

❖ **"Estudio termográfico de la mano y su relación con los procesos de mecanosensibilidad periférica, sensibilidad central al dolor, síntomas, fatiga y patrón de sueño en pacientes con Fibromialgia".**

El comité ético de la investigación de la Universidad de Granada comenzó una nueva línea de investigación y en el que participarán alrededor de 100 socias de AFIXA. Entre los objetivos del proyecto destacamos:

- Realizar, analizar e identificar los patrones termográficos de la mano en pacientes con FM y en sujetos sanos.
- Detectar variaciones en los patrones termográficos de los pacientes con FM en comparación con los sujetos sanos.
- Analizar en suero sanguíneo la presencia de óxido nítrico (vasodilatación) y catecolaminas (vasoconstricción).
- Encontrar correlación en la termografía de pacientes con FM y las distintas variables analizadas relacionadas con la sintomatología del paciente (dolor, calidad de sueño, fatiga, etc.) y los marcadores de vasodilatación/vasoconstricción.
- Evaluar la correlación entre el nivel de óxido nítrico y densidad mineral ósea y patrón alimentario.

En caso de que las hipótesis de trabajo se corroboren con este estudio se hallaría una relación entre las alteraciones vasculares medidas mediante termografía de la mano y la sintomatología asociada a la FM. Se abriría así un campo de investigación que permitiría el diseño de nuevas estrategias que aborden los problemas de circulación cutánea con la finalidad de aliviar los síntomas en pacientes con FM. Además, la termografía de la mano podría pasar a ser uno de los sistemas utilizados en el diagnóstico de FM, así como una herramienta de visualización del progreso de la enfermedad en estos pacientes. Esto tiene una alta relevancia ya que la termografía es un método no invasivo que evitaría posibles daños al paciente con FM.

❖ **Trabajos Fin de Máster impartidos por Ángeles Pulgar Buendía.**

Los alumnos del Máster Psicología General Sanitaria seleccionaron nuestra asociación para llevar a cabo el estudio final de sus estudios de postgrado. Las temáticas y contenidos fueron propuestos por nuestra psicóloga, Ángeles Pulgar Buendía, Doctora en Psicología y profesora de este Máster. Los trabajos finales fueron los siguientes:

- Entrenamiento en memoria y relajación en pacientes con diagnóstico de Fibromialgia.
- Evaluación e intervención psicoeducativa en Fibromialgia.
- Efectos de un programa de Educación sanitaria y Ejercicio físico en pacientes de fibromialgia.
- Entrenamiento cognitivo en pacientes con dolor crónico.
- Ansiedad y percepción del dolor en fibromialgia.

❖ **Programa investigación beneficios de la actividad Física en pacientes con Fibromialgia, María Aparecida Campos e Santos.**

Realizada en la Universidad de Jaén, dicha tesis ha tenido como objetivo analizar e identificar los efectos de un programa de entrenamiento físico combinado (seco y agua) sobre el impacto de la enfermedad, composición corporal, condición física, salud, y calidad de vida de mujeres con fibromialgia. En la exposición del estudio estuvo arropada por más de cuarenta pacientes y socias de AFIXA. Desde AFIXA queremos agradecer a nuestra Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte M^a Aparecida el esfuerzo, conocimiento y formación que viene año tras año poniendo al servicio y mejora de la calidad de vida de los socios de AFIXA.

❖ **Tipificación del Trastorno del Equilibrio y Efectividad de la Rehabilitación Vestibular a través de un instrumento de Realidad Virtual en Pacientes con Síndrome de Fibromialgia. Departamento de Ciencias de la Salud. Área de Fisioterapia, Universidad de Jaén.**

Este Proyecto desarrollado por la fisioterapeuta de AFIXA, Ana Belén Peinado se propone cuatro líneas de trabajo totalmente innovadoras.

En primer lugar, se pretende mejorar la caracterización del problema del equilibrio de las pacientes con SF a partir de una herramienta de cribaje basada en 25 pruebas que analizan específicamente la calidad de las contribuciones somatosensorial, visual y vestibular al mantenimiento postural, así como la integridad de diferentes reflejos como el Reflejo Vestíbulo-ocular, el Reflejo Tónico del Cuello, o los Reflejos de marcha.

En segundo lugar, se pretende analizar la posible alteración de la percepción de la verticalidad en pacientes con SF a partir de la evaluación de la Visual Vertical Subjetiva (SVV por sus siglas en inglés). Para la evaluación de este test se utilizará una novedosa herramienta basada en la Realidad Virtual desarrollada en la Universidad de Jaén.

En tercer lugar, se pretende analizar la efectividad de un programa de rehabilitación vestibular para la mejora de los síntomas y el estado de salud de las pacientes con SF.

En cuarto lugar, se pretende analizar la efectividad de la Estimulación Optocinética para la mejora de los síntomas y del estado de salud de pacientes con SF utilizando un sistema basado en la Realidad Virtual desarrollado en la Universidad de Jaén.

❖ INVESTIGACIONES PUBLICADAS POR EL GRUPO HUM-338 CON LA COLABORACIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA DE JAÉN (AFIXA).

1. Modulación del dolor por la presión arterial en fibromialgia: Diferenciando entre indicadores de dolor estáticos y dinámicos.
2. Flujo sanguíneo cerebral en fibromialgia: Relación con variables emocionales, clínicas y funcionales.
3. Los déficits cognitivos de la fibromialgia son asociados con las respuestas al dolor de baja intensidad.
4. Dolor Evocado Lentamente Repetido como marcador de sensibilización central en fibromialgia: Exactitud diagnóstica y fiabilidad en comparación con la Sumación Temporal del Dolor.
5. Déficit en la función ejecutiva en fibromialgia: Relevancia de variables clínicas y del índice de masa corporal.
6. Deterioro cognitivo en fibromialgia: Asociaciones con afecto positivo y negativo, alexitimia, catastrofización al dolor y autoestima.

7. Un análisis exploratorio de la influencia de la personalidad y los factores emocionales sobre el flujo sanguíneo cerebral en respuesta a estimulación dolorosa en la fibromialgia.
8. Respuestas a Dolor Evocado Lentamente Repetido en fibromialgia: Evidencia de sensibilización al dolor.
9. Patrones de flujo sanguíneo cerebral durante la estimulación dolorosa: Un estudio de sonografía Doppler Transcraneal.
10. Conciencia interoceptiva disminuida en la fibromialgia.
11. Tiempo de reacción, flujo sanguíneo cerebral, y frecuencia cardíaca en fibromialgia: Evidencia de alteraciones en el control atencional.
12. Respuestas alteradas de flujo sanguíneo cerebral durante la cognición: Implicaciones para entender los déficits cognitivos en la fibromialgia.
13. Déficit cognitivos en la fibromialgia: el impacto de la regulación cardiovascular, el dolor, los trastornos emocionales y la medicación.
14. Control cardiovascular autónomo y su relación con las respuestas generadas ante estimulación dolorosa en fibromialgia.
15. Alteraciones en la regulación del sistema nervioso autónomo en fibromialgia y su relevancia respecto a los informes de dolor clínico.
16. Impacto psicológico de la fibromialgia: Perspectivas actuales.

❖ Estudio Fibromialgia y Actividad Física (Estudio Longitudinal).



❖ Tipificación del trastorno del equilibrio y efectividad de la rehabilitación vestibular a través de un instrumento de realidad virtual en pacientes con síndrome de fibromialgia.

El grupo de investigación del departamento de Fisioterapia de la Universidad de Jaén se dispone a realizar un estudio con el objetivo de estudiar los problemas de equilibrio presentes en la fibromialgia. Este estudio es solo una parte del proyecto FEDER, presentado a nivel andaluz.

Este estudio es llevado a cabo por la fisioterapeuta de AFIXA, Ana Peinado y otros colaboradores de la Universidad de Jaén, para el desarrollo de su tesis doctoral.

El estudio se realizó en la misma universidad durante los meses de febrero y marzo, y se estudiaron a personas con fibromialgia (mujer u hombre) con una edad comprendida entre los 40 y 70 años, que no padecieran de problemas visuales o auditivos graves y que no hubieran sido intervenidos quirúrgicamente de la columna o miembros inferiores en los últimos 6 meses. A su vez, cada persona con fibromialgia debía de ir acompañada de alguien del mismo sexo y similar edad, que no padecieran fibromialgia ni estuvieran diagnosticados de problemas de equilibrio.

La duración de cada sesión de este estudio fue de aproximadamente de 1 hora, que comenzaba con la entrega de un cuestionario que debía cumplimentar cada paciente. Durante el estudio se recogieron parámetros del sistema vestibular y se realizaron unas pruebas básicas de equilibrio.

❖ **Estudio de investigación: Termografía en la fibromialgia.**

Este proyecto consistió en la realización de un estudio acerca de las posibles alteraciones existentes en el sistema nervioso vegetativo de los pacientes con fibromialgia respecto a sujetos sanos. El estudio se realizó a mujeres mayores de edad diagnosticadas de fibromialgia, sin problemas cardiovasculares ni metabólicos (tiroides, diabetes, etc.) y sin intervenciones quirúrgicas en miembros superiores, que, además, vinieran acompañadas de un acompañante (mujer) sin fibromialgia. Para ello, se analizaron mediante cámara termográfica (de captación de calor) las diferencias de temperatura por regiones corporales entre sujetos con y sin fibromialgia. Además, se realizó un breve ejercicio (no más de un minuto) de fuerza de brazos para comprobar también las diferencias de temperatura tras ejercicio.

Este experimento ayudó a conocer mejor las posibles alteraciones a nivel del sistema nervioso vegetativo presentes en pacientes con fibromialgia, lo que favorecerá el conocimiento de este síndrome y ayudará en su tratamiento.

❖ **XI JORNADAS DE INVESTIGACIÓN EN FIBROMIALGIA, SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA/ENCEFALOMIELITIS MIÁLGICA Y SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE.**

❖ **"La Atención Global del Paciente con Síndrome de Sensibilidad Central: Una nueva forma de Tratamiento".**

Dr. Manuel Romero Jurado. Doctor en Medicina y Cirugía, especialista en Reumatología y Master en Medicina Evaluadora y Peritaje Médico.

❖ **"El dolor como síndrome de sensibilización central. Implicaciones terapéuticas en Fibromialgia".**

Dr. Javier Hidalgo Tallón. Médico Estomatólogo. Doctorado en Neurociencias. Director médico del Proyecto IAF, (Instituto de Apoyo a la Fibromialgia). Director médico de Clinalgia, (Unidad del Dolor)

❖ **"Enfermedades emergentes, enfermedades convergentes: FM, SFC, SQM, SEE, Electrohipersensibilidad. Es el momento de un cambio de paradigma inevitable e indispensable".**

Dr. Antonio M^a Pasciuto. Especialista en Medicina Interna, Experto en Medicina Ambiental. Presidente Assimas (Asociación Italiana de Medicina, Ambiente y Salud); Miembro del Consejo Directivo de Europaem (Academia Europea de Medicina Ambiental).

❖ **"Estudios epigenéticos del sistema inmune de enfermos de síndrome de fatiga crónica/encefalomielitis miálgica".**

Dra. Elisa Oltra, Investigadora del Laboratorio de Biomedicina y Profesora de Biología Celular y Molecular en la Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir (UCV). Directora Académica del Máster Universitario en Biobancos UCV en colaboración con el Instituto de Salud Carlos III, Madrid.

❖ **"Visión Panorámica y Mecanismos comunes. Entendiendo la EHS y la SSQM".**

Dra. Pilar Muñoz Calero. Doctora en Medicina. Presidenta y Directora de la consulta de Medicina Ambiental de la Fundación Alborada. "Codirectora de la Cátedra Extraordinaria de Patología y Medio Ambiente de la Universidad Complutense de Madrid".

❖ **"Procesamiento del dolor en la fibromialgia: ¿cómo podemos diferenciar este dolor?".**

Pablo de la Coba González Doctor en Psicología, docente e investigador en el Departamento de Psicología de la Universidad de Jaén. Miembro activo del grupo de investigación andaluz HUM-338 (Psicofisiología Clínica). Máster en Intervención Psicológica en ámbitos Clínicos y de la Salud. Investigador posdoctoral en el marco del proyecto I+D+I "Marcadores de diagnóstico en dolor crónico: el caso de la fibromialgia" del Plan Estatal de Investigación.

❖ **Trastorno del Equilibrio en pacientes con Fibromialgia: Una nueva perspectiva para entender y abordar un Síndrome complejo.**

Rafael Lomas Vega, Profesor Contratado Doctor del Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad de Jaén.

❖ **"Aproximación proteómica a la fibromialgia"**

Jorge Antolín Ramírez Tejero. Doctor en Biología y miembro del Grupo de Investigación "Estrés celular y Edad" de la Universidad de Jaén.

❖ Estudio en actividad física, salud y fisioterapia.

Esta es una publicación sobre los trabajos que el Grupo de investigación "Estudio en actividad física, salud y fisioterapia" de la Universidad de Jaén, está desarrollando.

En este equipo de investigadores, se encuentra Ana Peinado fisioterapeuta de AFIXA quien está trabajando sobre los factores de riesgo de caídas y cómo las alteraciones del sistema de equilibrio afectan a las personas con Fibromialgia.

AFIXA continúa trabajando en la investigación de nuestras patologías.

DIARIO JAÉN. JUEVES 12 DE MARZO DE 2020
JAÉN | 12

campus

EL REPORTAJE

El grupo científico investiga sobre el impacto de la actividad física en los mayores

Estudios para mejorar la calidad de vida

Doce doctores participan en un proyecto sobre los pacientes de fibromialgia

VAN FUENTES
El grupo de investigación "Estudio en Actividad Física, Fisioterapia y Salud" (CTS-026) se encuentra compuesto por 12 doctores, diez de ellos de la Universidad de Jaén, de naturaleza multidisciplinar formado por graduados o licenciados en Fisioterapia, Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Medicina.

Transferencia del conocimiento en análisis y tratamiento de los trastornos posturales. Entre las líneas de investigación del grupo se encuentran: promoción de la salud en poblaciones especiales. Estudio del equilibrio estático y dinámico, caídas y calidad de vida; prevención, rehabilitación y readaptación funcional de lesiones; envejecimiento activo y saludable y valoración geriátrica integral; sarcopenia y fragilidad en población de edad avanzada; evaluación de la condición física y su vinculación con la calidad de vida asociada a la salud y el rendimiento; fisioterapia manual en el manejo del dolor y la función musculoesquelética en poblaciones específicas; control motor y entrenamiento neuromuscular en el abordaje de distonías del sistema neuromusculoesquelético; calidad de vida y procesamiento a nivel central del dolor y la información postural en el síndrome de fibromialgia; adaptaciones metabólicas y moleculares a través del ejercicio físico y la nutrición, y microbiota, antimicrobianos y salud.

Un grupo que encabeza el doctor Fidel María Hita y está en funcionamiento desde 2011. En los últimos cinco años ha tenido grandes avances con la publicación de artículos de investigación y de proyectos, que han hechos tres desde 2014 y, actualmente, están inmersos en dos trabajos: "En uno mediante un entrenamiento mezclando ejercicios de alta intensidad con pequeños descansos, hacemos un estudio de las bacterias que hay en la boca y vemos cómo se modifican con el ejercicio, concretamente en este tipo de actividad y comparándola con



ANÁLISIS. Pruebas sobre un paciente, enmarcado dentro de uno de los proyectos de investigación del grupo.



EJERCICIO. Un grupo de personas realiza actividades físicas.

El grupo lo encabeza Fidel María Hita y está activo desde 2011

otra más tranquila. Vemos las diferencias y cómo se modifican", declaró Fidel María Hita. El otro de los proyectos en el que están implicado versa sobre las personas con fibromialgia, a las que se les estudia los factores de riesgo de caídas, las alteraciones del sistema de equilibrio que puedan afectar a estas personas. "Mediante un sistema de realidad virtual, hacemos un análisis de las posibles alteraciones que tengan y una vez que sean detectadas, realizaremos un programa de rehabilitación e integral para que mejore el estado físico de los pacientes".

❖ **Percepción y necesidades en sexualidad de mujeres diagnosticadas de fibromialgia.**

La fibromialgia (FM) es uno de los principales síndromes musculoesqueléticos crónicos. Afecta en torno a un 2% de la población con una mayor prevalencia en mujeres que en hombres. Su etiología es desconocida, aunque se han descrito factores genéticos, inmunológicos y hormonales asociados, así como antecedentes de trauma emocional y abusos sexuales.

Además de los síntomas principales (hiperalgesia, dolor musculoesquelético generalizado, parestesias, rigidez articular; trastornos del sueño, estrés y cansancio) también se ven afectadas las relaciones interpersonales y la sexualidad.

La literatura científica que aborda la sexualidad de mujeres con FM, aunque escasa, describe la afectación de las distintas fases de la respuesta sexual. Todo ello condiciona su calidad de vida y su salud física, mental y emocional. Se identifica como necesidad una mejor formación de los profesionales sanitarios en aspectos relativos a la sexualidad de estas pacientes, y una mayor oferta de talleres de Educación Sexual para las mismas.

Con este trabajo de Investigación Cualitativa **se busca explorar las percepciones de las mujeres con FM respecto de su propia salud sexual, identificar necesidades percibidas en Educación Sexual para en un futuro poder diseñar intervenciones educativas específicas a las mismas.**

Las pacientes son conscientes de que la FM afecta a su vida sexual, pero con frecuencia precisan información y alternativas. Ello subraya la necesidad de una mejor formación profesional en competencias específicas de Sexología y el desarrollo de nuevos proyectos de investigación.

Debido a que la sexualidad en la etapa adulta existe e influye de forma determinante en la salud de los individuos, en esta línea de investigación se busca diseñar un **programa de educación sexual dirigido a mujeres diagnosticadas de FM, que no tengan diagnosticado ningún trastorno mental grave, ni incapacidad para entender y/o firmar el consentimiento informado.**

Para poder lograrlo, se necesita conocer las necesidades de nuestras pacientes y para ello la metodología cualitativa se ha mostrado útil a la hora de comprender la propia percepción de las pacientes respecto de su sexualidad a través de sus propias experiencias.

Tras el análisis de los materiales generados a lo largo del estudio, la información se podría utilizar para el diseño de estrategias de educación sexual (ES) específicas para el colectivo de mujeres con FM, buscando así la mejora de su salud sexual y con ello de su salud global.

RECOGIDA DE DATOS Y FUENTES DE INFORMACIÓN

En primer lugar, se realizaron entrevistas exploratorias a las detectadas como informantes claves. Se utilizó la entrevista semi-estructurada, con un guion flexible que luego puede verse modificado durante la propia entrevista si el entrevistador/a o la entrevistada deciden profundizar en algún tema, permitiéndonos indagar sobre temas que no habíamos previsto inicialmente.

Posteriormente se utilizarán entrevistas individuales en profundidad y se solicitará permiso para la utilización de audio-grabadoras.

Los datos textuales fueron transcritos y segmentados por temática y categorías. Posteriormente fueron analizados mediante un análisis de contenido, buscando recomponer un nuevo “todo” de una manera fiel a la perspectiva de las pacientes.

Con la información generada se pretende diseñar talleres de educación sexual específicamente orientados a estas mujeres diagnosticadas de FM, analizando posteriormente el impacto de dicha formación en la salud de las mismas mediante futuros proyectos de investigación.

Los resultados podrían variar en función de la muestra escogida. Asimismo, podrían no ser resultados generalizables a otros escenarios ya que el estudio se realizó en una muestra concreta en dos asociaciones locales de Fibromialgia, una de ellas AFIXA.

El estudio fue realizado por los investigadores:

- **Juan Manuel Morales Moreno** (Médico Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Máster en Sexología Médica).
- **Loreto Mendoza Huertas** (Médica Interna Residente en Medicina Familiar y Comunitaria. Máster en Sexología Médica).

❖ **Análisis de la situación de dependencia narrada por personas con fibromialgia de Jaén. Una cuestión de necesidades olvidadas.**

Este estudio forma parte de una investigación sobre la fibromialgia del trabajo de fin de máster de Dolores García López de la Universidad de Jaén.

La fibromialgia es una enfermedad que se caracteriza por presentar dolor muscular crónico entre otros síntomas. A pesar de las numerosas investigaciones que se están llevando a cabo actualmente, para la sociedad la fibromialgia sigue siendo algo desconocido llegando a hacer sentir incomprendidas a las personas que la padecen. Ante esta situación, Dolores García como investigadora y como afectada por fibromialgia, decidió investigar de primera mano cómo afecta la enfermedad en su día a día, qué problemas tienen a causa de la enfermedad, etc. para, así, dar visibilidad a las necesidades que presenta el colectivo afectado por fibromialgia.

De esta manera, diseñó una investigación en la que se utilizó una entrevista abierta, es decir, los participantes tuvieron que contar que ha supuesto la fibromialgia en su día a día, es decir, que es lo que más les afecta. Destacar que los datos recogidos fueron totalmente anónimos y grabados en una grabadora para la posterior transcripción de los datos. La duración de la entrevista fue de unos 45 minutos.

Los temas que se trataron en la entrevista fueron los siguientes:

- Diagnóstico y tratamiento.
- Impacto de la enfermedad:
 - Ámbito laboral.
 - Ámbito familiar (relaciones interpersonales).
 - Ocio y tiempo libre.

RELACIONES INSTITUCIONALES

❖ Reunión en Sevilla de las representantes de CONFESQ.

El día 20 de enero, M^ª José Félix, Ana Colmenero y Belén de Miguel, representantes de CONFESQ, se reunieron en Sevilla con la Concejala de Igualdad, políticas sociales y conciliación, Rocío Ruiz, para exponer la situación actual socio-sanitaria de la FM, SFC, EHS, SQM y exponer el rechazo a la presentación de la guía presentada por el INSS en el 2019.



❖ Asamblea General Red Lienzos.

El día 23 de enero se llevó a cabo la Asamblea General de la Red Provincial de Voluntariado de Jaén “Lienzos” celebrada en la sede de APROMSI, en primera convocatoria a las 11:30 horas y en segunda convocatoria a las 12:00 horas.

En ella se trataron temas como la aprobación de presupuestos para el 2020, la adhesión de nuevas entidades, la aprobación de la propuesta del nuevo logotipo y nombre de la red, recordatorio del pago de la cuota 2019 y la propuesta de realización de un reglamento interno en la red.



❖ Reunión de la SAR con los representantes de asociaciones de pacientes reumáticos.

El día 29 de enero D. Jesús de la Haza Pineda directivo de CEADE y ACEADE se reunió con la directiva de la SAR, Sociedad Andaluza de Reumatología y otras organizaciones de pacientes. Dicha reunión se realizó en el Salón Florencia del hotel Ayre de Sevilla.

Se analizó la situación de la Reumatología en las provincias andaluzas representadas (Jaén, Almería, Sevilla, Huelva y Córdoba) y se realizaron propuestas de mejora. Se trataron temas que preocupan a los pacientes y se puso en valor el trabajo que realizan las asociaciones de pacientes desde las que se da apoyo, formación e información a pacientes y familiares.



❖ Junta Directiva CONFESQ (10/02/2020).

❖ Junta Directiva Red Lienzos (13/02/2020).

❖ Firma convenio Fundación Caja Rural de Jaén.

Ana Colmenero, presidenta de AFIXA y Martín Pérez de Tudela, Tesorero, se reunieron el día 11 de febrero con Luis Jesús García-Lomas, gerente de Fundación Caja Rural de Jaén para firmar un convenio, con el objetivo de la puesta en marcha de un tratamiento de

hidroterapia para pacientes con fibromialgia y síndrome de fatiga crónica de la comarca de Segura y las Villas.

AFIXA defiende que el ejercicio físico y, concretamente, aquellos realizados en el agua, son un complemento a los tratamientos farmacológicos que ayudan a reducir la ingesta de estos y la mejora en la calidad de vida de los pacientes diagnosticados de esta enfermedad crónica.

El programa ya se implantó con éxito en otras zonas de la provincia como La Carolina, Alcalá la Real, Martos o Andújar y para este año se ha escogido la Comarca de la Sierra de Segura y las Villas.



❖ Reunión socias de Villacarrillo.

El día 18 de febrero, Ana Colmenero, presidenta de AFIXA, se reunió con las socias de Villacarrillo con el objetivo de resolver dudas y explicar las actividades propuestas y novedades de este año 2020.



❖ Reunión con la Federación Deportiva de Jaén.

El 20 de febrero se reunieron los representantes de ASPAYM (Lesión Medular), ASPRAMIF (Discapacidad física y orgánica), ADACEA (Daño Cerebral Adquirido), ASPACE (Parálisis cerebral), ASPERGER – TEA, AFIXA (Fibromialgia), AJDEM y AUTISMO JUAN MARTOS, asociaciones asociadas a esta federación deportiva, para ir concretando detalles de las III Jornadas de Deporte Inclusivo que se celebrarán a finales de año en Jaén.

❖ Consejo de Participación Ciudadana en Martos (25/02/2020).

❖ Asamblea General Extraordinaria CONFESQ (03/03/2020).

❖ Presentación del corto “Es el progreso, estúpida” en Madrid.

El día 6 de marzo Ana Colmenero, presidenta de AFIXA, se trasladó a Madrid junto a Obdulia García, delegada de Úbeda para asistir a la presentación del cortometraje “Es el progreso, estúpida”.

CONFESQ puso en marcha la **campana “Es el progreso, estúpida”**, iniciativa itinerante que viajará por todo el país para sensibilizar a la población sobre la realidad y necesidades de los pacientes con sensibilidad química múltiple (SQM).

Como explica la CONFESQ, ‘Es el progreso, estúpida’ es un «cortometraje de ficción que presenta un momento en la vida de una afectada por SQM y que, sin duda, nos ofrece una oportunidad maravillosa de sensibilizar a nuestros vecinos acerca de esta dura enfermedad que afecta a tantas personas de todo el mundo y a motivarles a usar productos menos tóxicos en su vida diaria».



El cortometraje, proyectado en Madrid, es una película de 14 minutos de duración escrita y dirigida por Patricia de Luna y protagonizada por Amanda Guadamillas, Emilio Linder y Flora López.



❖ Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria AFIXA (10/03/2020).



❖ Firma convenio con Alcalá la Real.

El día 13 de marzo, Ana Colmenero, presidenta de AFIXA, firma un convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Alcalá La Real que nos permitirá continuar con los grupos de hidroterapia en Alcalá la Real durante el curso 2019-2020.

❖ Charla Alcaudete (07/07/2020)

Ana Colmenero, presidenta de AFIXA ofreció en Alcaudete el martes 7 de julio una charla sobre el funcionamiento, objetivos y recursos de nuestra entidad. Dicho encuentro fue el punto de partida para establecer programas de formación o rehabilitadores en el municipio, y, en consecuencia; la creación de una delegación.



❖ Presentación Plan Funcional (31/07/2020)

Con motivo de la culminación del documento que definirá la futura Ciudad Sanitaria de Jaén, se convocó una reunión el viernes día 31 de julio a las 10 horas en el salón de actos de la Delegación Territorial de Salud y Familias, para la presentación a las Asociaciones de pacientes y miembros de dichas asociaciones que forman parte de la Comisión de Participación Ciudadana de Jaén, del Plan Funcional de la Ciudad Sanitaria de Jaén, a cargo de D^a Pilar Navarro Pérez, profesora de la Escuela Andaluza de Salud Pública.

Dicha reunión fue presidida por la Vice consejera de Salud y Familias, D^a Catalina García Carrasco y se contó con la asistencia de la Delegada Territorial de Salud y Familias, del Director General de Gestión Económica del SAS, de la Directora de la Escuela de Salud Pública de Andalucía, así como del resto de los miembros de la Comisión de Dirección del Plan Funcional.



❖ **Entrega de Donativo Asociación Cultural Luz de Tierra (Torredonjimeno) (15/09/2020)**



❖ **Visita al Centro Residencial "Puerta De Andalucía" (16/10/2020)**

AFIXA visitó el Centro Residencial "Puerta de Andalucía" el día 16 de octubre de 2020, el cual se trata de una residencia para personas gravemente afectadas con capacidad para atender a 80 usuarios, aunque el complejo podría llegar a una capacidad máxima asistencial de 160 plazas, todas ellas financiadas por la Consejería de Igualdad.

El edificio Puerta Andalucía prestará atención las 24 horas del día los 365 días del año y ofrecerá el alojamiento, atención médica, psicológica y social a todas aquellas personas con discapacidad.



❖ Entrega de premios Fundación CajaGranada y Bankia

El viernes 30 de noviembre se celebró el acto de entrega de las Ayudas Convocatoria Acción Social "Ayudamos a los que ayudan" 2020. Nuevamente AFIXA resultó beneficiaria en el marco de este programa, iniciativa que parte con el objetivo de potenciar el empleo y contribuir a mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad o en riesgo de exclusión social.

ENCUENTRO ACCIÓN SOCIAL BANKIA Y FUNDACIÓN CAJA GRANADA

es Oculto

Chat destacado

- por vuestra colaboración un año más y más en estos momentos tan difíciles. Un abrazo.
- Granabip Asociación Les ha permitido sentirse personas
- Julia Molina porlan Buenos días. Muchísimas gracias desde la Asociación Proyecto Jaén Solidario en nuestro nombre y en el de todas las familias y sobre todo niños a los que habéis ayudado a alimentar.
- Asociación Atiempo Gracias por vuestro apoyo. Seguimos con ánimo y esperanza nuestro trabajo. Adelante!
- Blanca Bohoyo Muchas gracias y saludos desde Fundación Itaka Escolapios.
- El Saliente La Asociación de Personas con Discapacidad El Saliente agradece la colaboración en el Proyecto ESTIMULANDO VIDAS que mejora la calidad de vida de personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas.
- GAB Jaén Grupo de amigos de balonmano de Jaén un trabajo genial...!
- Afixa Jaén Asociación de FM, SFC y SSMQ Jaén Di algo...

0/200

OCULTAR CHAT

❖ Reunión con la Caixa (16/11/2020)

El día 16 de noviembre recibimos la visita a las instalaciones de AFIXA en Jaén Capital de Antonio López director de área de negocio de CaixaBank en Jaén.

Desde el año 2015, especialmente gracias al compromiso personal de Antonio López y de Obra Social La Caixa, AFIXA ha podido ejecutar múltiples programas y servicios terapéuticos en distintos puntos de la provincia de Jaén para la mejora de la calidad de vida de afectados por estas patologías y familiares.

Un año más, recibimos el apoyo de Obra Social La Caixa, destinando 6.000€ a AFIXA,



permitiendo continuar con nuestra labor hacia el colectivo.

Os dejamos una imagen en la que aparecen Ana Colmenero actual presidenta de AFIXA, Martín Pérez, tesorero de Afixa, Ángeles Pulgar responsable del área de psicología y Antonio López durante la firma del convenio.

❖ Estudio “Fibromialgia y estrés oxidativo. Influencia del aceite de oliva” (2ª FASE 2020)

Estudio liderado por María Luisa del Moral investigadora del Área Biología Celular, Departamento de Biología Experimental de la Universidad de Jaén y la empresa Solvitae Medical, sí en colaboración con AFIXA.

Este proyecto integrado como parte de la segunda fase del estudio “Fibromialgia y estrés oxidativo. Influencia del aceite de oliva” desarrollados años atrás, pretende evaluar en pacientes diagnosticadas de FM, la eficacia de un complemento alimenticio denominado Mygrium®, que contiene un extracto de aceituna estandarizado en compuestos fenólicos y

flavonoides (entre ellos hidroxitirosol, oleuropeina, tirosol, verbascósidos, ácido cafeico y otros), junto a vitaminas C, B1, B2, B3, B5 y B6.

Concretamente, se comprobará el posible efecto terapéutico de una suplementación dietética con Mygrium® en pacientes con FM estableciendo los mecanismos moleculares subyacentes a dicho efecto.

Las sesiones informativas, mediciones individuales y entrevistas dieron comienzo en el mes de octubre y en las que participaron 42 personas de la provincia de Jaén, todas ellas socias de AFIXA con diagnóstico de Fibromialgia.



RECORTES DE PRENSA



❖ **ENLACES RELATIVOS A AFIXA**

- ❖ **Recargar un cerebro exhausto para combatir la fibromialgia.**

<https://innovadores.larazon.es/es/recargar-un-cerebro-exhausto-para-combatir-la-fibromialgia/?fbclid=IwAR1Og35W2L47SUyvGZvAHyNTgDfmPiBv0zUziGqNtTse3EeugySDSEHc7wl>

- ❖ **Reconocen a una enferma de fibromialgia de Granada que es incapaz para toda profesión.**

https://www.ideal.es/granada/reconocen-enferma-fibromialgia-20191226195226-nt.html?fbclid=IwAR1hO3GWAQfpeNJHXUz_C9Qdm-PUKtCW6NW3oXDXdGRNfovC0ca-dqJpkPI&ref=https:%2F%2Fwww.facebook.com%2F

- ❖ **La lucha de Casey Stoner contra el síndrome de fatiga crónica: "Llevo sin pilotar más de un año".**

<https://www.20minutos.es/deportes/noticia/4081425/0/casey-stoner-enfermedad-fatiga-cronica/?fbclid=IwAR3OxHiJvhUfdty7w4UZO0NNG-GgtKt-UY0ZiajCp1moS2jlpkC4qXfxdQ>

- ❖ **La fatiga crónica no es una enfermedad psicológica.**

https://elpais.com/elpais/2019/04/29/ciencia/1556557261_312105.html?fbclid=IwAR1iCq8abUxhrvT0px7Oq7APp6vfxWSuUA9iYJ7Nu3s3jkkMM9iCAoHiXdg

- ❖ **Talleres de 2019 en Escuela de pacientes.**

<https://www.facebook.com/escuelapacientes/photos/a.683378748396002/2815990015134854/?type=3&theater>

- ❖ **Fundación La Rural apoya el trabajo de 'ALCER' y 'AFIXA'.**

https://andaluciainformacion.es/jaen/878056/fundacion-la-rural-apoya-el-trabajo-de-alcer-y-afixa/?fbclid=IwAR0fh2k8SkU_gWz6JK0_pgOQWKocEelkic4F4GpU_tAL0F8tL6-hx7D3U5k#!

- ❖ **COMUNICADO: COVID-19: S.O.S Enfermos de Sensibilidad Química Múltiple y Encefalomiелitis Miálgica.**

https://www.europapress.es/economia/noticia-comunicado-covid-19-sos-enfermos-sensibilidad-quimica-multiple-encefalomiелitis-mialgica-20200319132128.html?fbclid=IwAR3zX_jyjAtJD-X-mDIFOHdlqWNNKidCJgkQltMMq3eV1PJD1TjUxYB31Yhk

❖ **Dolor de pecho en la fibromialgia.**

https://fibromialgianoticias.com/dolor-de-pecho/?fbclid=IwAR25YvvluDHEcUbUKBb-YVFM1A1pKjwVNozQTii0LwVJ_D_eU3tHILGIN4I

❖ **¿Se nos habrá olvidado vivir?**

<https://www.bluehealthcare.es/se-nos-habra-olvidado-vivir/?fbclid=IwAR14VgcMp62XHBIXYO7BZvhGMYoxJRytmxnH4ChN7D7jqFG7UrVvbhux08M>

❖ **Resistiré 2020. Himno coronavirus.**

https://www.youtube.com/watch?v=A5T49kQGQj0&fbclid=IwAR25YvvluDHEcUbUKBb-YVFM1A1pKjwVNozQTii0LwVJ_D_eU3tHILGIN4I

❖ **Dr. Félix López: Cómo evitar y tratar los dolores musculoesqueléticos debidos al confinamiento (COVID-19).**

https://www.bluehealthcare.es/dr-felix-lopez-como-evitar-y-tratar-los-dolores-musculoesqueleticos-debidos-al-confinamiento-covid-19/?fbclid=IwAR2ZPuarrjV9hNC02XqXyWWWKA2zS7pOWqtd0Pk_IYz0Sv3WVuktDaRkNXI

❖ **Cómo controlar el dolor crónico en tiempos de confinamiento.**

https://www.heraldo.es/noticias/salud/2020/04/27/como-controlar-el-dolor-cronico-en-tiempos-de-confinamiento-1371767.html?fbclid=IwAR14K_Iq-NA6Vf5gi3zBnk4QF_zC0HNnQ9UFHSGiKhX1G2fLJA5QOr0L0YE

❖ **Pacientes de CONFESQ frente al coronavirus.**

http://confederacionssc.es/?p=26916&fbclid=IwAR08Qy8cLW3Is5czOIZujQinbrZO3wd6d4p4uVehsMauPfy_cdTTcQQRzW

❖ **VOTO FAVORABLE PARA LA RESOLUCIÓN PRESENTADA EN EL PARLAMENTO EUROPEO SOLICITANDO FINANCIACIÓN EUROPEA ADICIONAL PARA LA INVESTIGACIÓN DEL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA/ENCEFALOMIELITIS MIÁLGICA.**

<http://confederacionssc.es/?p=26991&fbclid=IwAR3bLzh9CvSi1BUyXy5Cs9JU0qnvjL3vgO5EamdwoZrUwG6KYZ4KAux0eGA>

❖ **Empatiza – Emprendimiento social UJA.**

<https://www.facebook.com/emprendimientosocialUJA/posts/898767757231033>

❖ **INSS 2020: SITUACIÓN DE LOS PACIENTES REPRESENTADOS POR CONFESQ.**

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScuYiiCRc0b2cOS0kVKo2Z6NCVQhcXS6zJUP3oOVxS1vUDGgA/viewform?vc=0&c=0&w=1&fbclid=IwAR1kzrPwchqKCYjCm8kdOXmMc-hc95v8aUs-sbEbaEFooqFuSlyJp869Duk>

❖ **El Consejo de Gobierno de la UJA aprueba las adendas a las guías docentes elaboradas para la adaptación de la docencia y evaluación para el curso 2019/2020.**

https://diariodigital.ujaen.es/institucional/el-consejo-de-gobierno-de-la-uja-aprueba-las-adendas-las-guias-docentes-elaboradas?fbclid=IwAR0D3iQnbsDKA1wexuN9JEfErp3_NyAab8WJIR6Lt1ntH0GQonK4QaR9Dp8

❖ **Cómo diferenciar la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica.**

https://www.20minutos.es/noticia/4254269/0/fibromialgia-y-del-sindrome-de-la-fatiga-cronica-como-diferenciarlos/?fbclid=IwAR2P5qXSwKUMIN_3JtKiQSJQMfHs2Jsm57NnO7Da1iJbQ_Ax585P0zQPpYg

❖ **La inclusividad no va sólo de rampas.**

https://www.elperiodico.com/es/entre-todos/participacion/la-inclusividad-no-va-solo-de-rampas-200629?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=btn-share&fbclid=IwAR08Qy8cLW3Is5czOlZujQinbrZO3wd6d4p4uvEhsMauPfy_cdTTcQQrZw

❖ **¿Lo sabes todo sobre fibromialgia?**

<https://www.facebook.com/ConfederacionNacionaldeFMySFC/posts/3789767081094275>

❖ **VISIBLE LO INVISIBLE - CANCIÓN PARA EL 12 DE MAYO.**

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=fa8vf22pgQ&fbclid=IwAR1aESj7U8Ts_dHcQ-5rGPEjj4kOnGkO-5N9FsFWNsguHixSy63CseQozVFU

❖ **Día Internacional de la FM, SFC, SQM 2020 AFIXA.**

<https://www.facebook.com/afixafibromialgia/posts/1880617335405368>

❖ **MANIFIESTO DÍA DE LA FIBROMIALGIA AFIXA 2020.**

<https://www.facebook.com/afixafibromialgia/posts/1880629892070779>

❖ **CAMPAÑA “HAZ VISIBLE, LO INVISIBLE” en el Día de la Fibromialgia-HORAJAÉN.**

https://www.horajaen.com/2020/05/12/campana-haz-visible-lo-invisible-en-el-dia-de-la-fibromialgia/?fbclid=IwAR395SSFZ0VU-bbNMs0B_le_mYDfgwblpCiSsTLaKVI_Jas0p3zzZjPZWU

❖ **Fundación Laff – Lectura Manifiesto Día de la Fibromialgia.**

<https://www.facebook.com/fundacio.laff/posts/2932495300175301>

❖ **Fundación Laff- Video de apoyo a la FIBROMIALGIA.**

<https://www.facebook.com/afixafibromialgia/posts/1880726195394482>

❖ **DATOS PRELIMINARES DEL ESTUDIO DEL INSS 2020.**

<https://www.facebook.com/notes/confesq-coalici%C3%B3n-nacional-de-fm-sfc-ehs-y-sqm/datos-preliminares-del-estudio-inss-2020/3790689747668675/>

❖ **LAZOS EN BALCONES Y VENTANAS PARA VISIBILIZAR EL DÍA MUNDIAL DE LA FIBROMIALGIA – TORREDONJIMENO ACTUALIDAD.**

<https://www.facebook.com/TorredonjimenoActual/posts/1091532384579866>

❖ **REPORTAJE DE TORREDONJIMENO ACTUALIDAD SOBRE LA FIBROMIALGIA.**

<https://www.facebook.com/TorredonjimenoActual/posts/1091651981234573>

❖ **#SensibilidadQuímicaMúltiple, algunos datos para saber más. CONFESQ.**

<https://www.facebook.com/ConfederacionNacionaldeFMySFC/posts/3789873427750307>

❖ **Defiende también a las personas con #Electrosensibilidad CONFESQ.**

<https://www.facebook.com/ConfederacionNacionaldeFMySFC/posts/3789905201080463>

❖ **VIDEO CONMEMORATIVO DÍA DE LA FIBROMIALGIA**

<https://www.facebook.com/JuanMoralRadioTorredelcampo/posts/136481307970656>

- ❖ **El Congreso pide acabar con el estigma social de la fibromialgia en su Día Mundial y llama a reforzar la investigación.**

https://www.cope.es/actualidad/sociedad/noticias/congreso-pide-acabar-con-estigma-social-fibromialgia-dia-mundial-llama-reforzar-investigacion-20200513_717484?fbclid=IwAR3a-UWNWaKrxBlvtFPtD6ZJBHNFkXyZj8AnuNBHCwzCFoLZqCRBz_RRQY

- ❖ **El Congreso denuncia el estigma social de la fibromialgia en su Día Mundial y llama a avanzar en su investigación.**

https://www.infosalus.com/actualidad/noticia-congreso-denuncia-estigma-social-fibromialgia-dia-mundial-llama-avanzar-investigacion-20200513170229.html?fbclid=IwAR0c3PTmcUkZjCbXKClZWZ_gI9iE37fbUGphUSpfJQM2Tl1qQy-Bm1PCWyY

- ❖ **Los científicos piden más investigación europea sobre la Encefalomiелitis Miálgica o SFC.**

<https://m.europapress.es/comunicados/empresas-00908/noticia-comunicado-cientificos-piden-mas-investigacion-europea-encefalomiелitis-mialgica-sfc-20200610163853.html>

<http://confederacionssc.es/?p=27173>

- ❖ **COVID_19: cómo usar bien la lejía para desinfectar y evitar intoxicaciones.**

https://www.sabervivirtv.com/actualidad/covid19-como-usar-bien-lejia-desinfectar-evitar-intoxicaciones_4248?utm_source=twitter&utm_medium=social&utm_campaign=trafico

- ❖ **¿POR QUÉ SE RESPONDE DE FORMA DIFERENTE A LOS FÁRMACOS EN FIBROMIALGIA Y SFC/EM?**

<https://fibromialgianoticias.com/farmacos-en-fibromialgia-y-sfcem/>

- ❖ **Bankia y CajaGranada Fundación apoyan con 250.000 euros los proyectos sociales de 86 asociaciones**

<https://www.cajagranadafundacion.es/noticia/bankia-cajagranada-fundacion-apoyan-250-000-euros-los-proyectos-sociales-86-asociaciones-2/>

- ❖ **Los presidentes de las asociaciones miembros de la POP unidas: “Pedimos que se respete nuestro trabajo y se reconozca el valor que aportamos a la sociedad”**

<https://www.plataformadepacientes.org/actualidad/los-presidentes-de-las-asociaciones-miembros-de-la-pop-unidas-pedimos-que-se-respete>

❖ **SÍNDROME PREMENSTRUAL Y EL SÍNDROME DE FIBROMIALGIA**

<https://fibromialgianoticias.com/sindrome-premenstrual-y-el-sindrome-de-fibromialgia/>

❖ **TRATAMIENTO DEL DOLOR CALOR Y FRÍO**

<https://fibromialgianoticias.com/tratamiento-del-dolor-calor-y-frio/>

❖ **DIFERENCIAS ARTRITIS Y ARTROSIS**

<https://fibromialgianoticias.com/artritis-y-artrosis-diferencias/>

❖ **La labor de las entidades de pacientes durante la pandemia ha sido fundamental, según la POP**

<https://www.geriatricarea.com/2020/08/05/la-labor-de-las-entidades-de-pacientes-durante-la-pandemia-ha-sido-fundamental-segun-la-pop/>

❖ **Fibromialgia: ¿cómo puede la Covid-19 afectar a estos pacientes?**

<https://www.efesalud.com/fibromialgia-como-afecta-covid-19-pacientes/>

❖ **DOLOR DE MANOS EN FIBROMIALGIA**

<https://fibromialgianoticias.com/dolor-de-manos-en-fibromialgia/>

❖ **Caso real: determinación de contingencia. Enfermedad profesional**

<https://www.economistjurist.es/noticias-juridicas/determinacion-de-contingencia-enfermedad-profesional/>

❖ **MOVIMIENTOS OCULARES EN DOLOR CRÓNICO**

<https://fibromialgianoticias.com/movimientos-oculares-en-dolor-cronico/>

❖ **DIAGNÓSTICOS A CONSIDERAR EN FIBROMIALGIA**

<https://fibromialgianoticias.com/diagnosticos-a-considerar-en-fibromialgia/>

❖ **Se confunde con ELA, fibromialgia o autismo: reclaman en Navarra medidas para detectar una enfermedad**

<https://navarra.elespanol.com/articulo/sociedad/afectados-enfermedad-deteccion-navarra-medidas/20201007180120340603.html>

❖ **¿CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS EN ENFERMEDADES CRÓNICAS?**

<https://fibromialgianoticias.com/estres-en-enfermedades-cronicas/>

❖ **FIBROMIALGIA DOLOR Y PSICOLOGÍA**

<https://fibromialgianoticias.com/fibromialgia-dolor-y-psicologia-que-relacion-tienen/>

❖ **Dr. Pellisé (Scoliosis Research Society): "Lo peor para el dolor de espalda es estar en la cama"**

<https://www.elindependiente.com/vida-sana/salud/2020/10/31/dr-pellise-scoliosis-research-society-lo-peor-para-el-dolor-de-espalda-es-estar-en-la-cama/>

❖ **DOLOR MUSCULAR Y ESTATINAS**

<https://fibromialgianoticias.com/dolor-muscular-y-estatinas/>

❖ **APRENDER A VIVIR CON EL DOLOR**

<https://fibromialgianoticias.com/aprender-a-vivir-con-el-dolor/>

❖ **Depresión: creencias erróneas más frecuentes**

<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/10/27/depresion-creencias-erroneas-frecuentes-175337.html>

❖ **FIBRONIEBLA EN EL SÍNDROME DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME FATIGA CRÓNICA**

<https://fibromialgianoticias.com/fibroniebla-en-el-sindrome-de-fibromialgia-y-fatiga-cronica/>

❖ **MAREOS Y MAL EQUILIBRIO EN FIBROMIALGIA**

<https://fibromialgianoticias.com/mareos-y-mal-equilibrio-en-fibromialgia/>

❖ **FATIGA EN LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS**

<https://fibromialgianoticias.com/fatiga-en-las-enfermedades-reumaticas/>

❖ **¿QUÉ ES LA ANSIEDAD? SÍNTOMAS, DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO**

<https://fibromialgianoticias.com/ansiedad/>

❖ **CAÍDAS EN FIBROMIALGIA INVESTIGACIÓN CAUSAS PREVENCIÓN**

<https://fibromialgianoticias.com/caidas-en-fibromialgia/>

❖ **Dolor neuropático y fibromialgia: Cuando el dolor es más que una sensación**

<https://revistainvitro.cl/actualidad/dolor-neuropatico-y-fibromialgia-cuando-el-dolor-es-mas-que-una-sensacion/>

❖ **MOVIMIENTOS OCULARES EN DOLOR CRÓNICO**

<https://fibromialgianoticias.com/movimientos-oculares-en-dolor-cronico/>

❖ **GRADOS DE FIBROMIALGIA**

<https://fibromialgianoticias.com/grados-de-fibromialgia/>

❖ **ANTIINFLAMATORIOS EN FIBROMIALGIA ¿SON EFICACES?**

<https://fibromialgianoticias.com/antiinflamatorios-en-fibromialgia/>

❖ **PROBLEMAS DE LA PIEL CON FIBROMIALGIA**

<https://fibromialgianoticias.com/problemas-de-la-piel-con-fibromialgia/>

❖ **CAUSAS Y TRATAMIENTOS DEL DOLOR DE BRAZO**

<https://fibromialgianoticias.com/causas-y-tratamientos-del-dolor-de-brazo/>

❖ **¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE EL DOLOR CRÓNICO Y TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO?**

<https://fibromialgianoticias.com/dolor-cronico-y-trastorno-de-estres-postraumatico/>

❖ **MUJER Y DOLOR UN DESAFIO EN EL TRATAMIENTO DEL DOLOR**

<https://fibromialgianoticias.com/mujer-y-dolor-un-desafio-en-el-tratamiento-del-dolor/>

❖ **¿QUÉ ES EL DOLOR MUSCULAR?**

<https://fibromialgianoticias.com/dolor-muscular/>

❖ **ENFERMEDADES REUMÁTICAS Y DISFUNCIONES COGNITIVAS**

<https://fibromialgianoticias.com/enfermedades-reumaticas-y-disfunciones-cognitivas/>

❖ **SUBGRUPOS EN FIBROMIALGIA ¿DEPRESIÓN O DOLOR?**

<https://fibromialgianoticias.com/subgrupos-en-fibromialgia/>

❖ **AZÚCAR Y DOLOR CRÓNICO: LO QUE NECESITAS SABER**

<https://fibromialgianoticias.com/azucar-y-dolor-cronico/>

❖ **FRÍO Y DOLOR EN LOS MÚSCULOS**

<https://fibromialgianoticias.com/frio-y-dolor-en-los-musculos/>

❖ **LA FIBROMIALGIA NO ES DEPRESIÓN**

<https://fibromialgianoticias.com/fibromialgia-no-es-depresion/>

❖ **LAS ENFERMEDADES QUE CAUSAN MÁS DOLOR**

<https://fibromialgianoticias.com/las-enfermedades-que-causan-mas-dolor/>

❖ **¿QUÉ ES LA NEUROPATÍA PERIFÉRICA? SÍNTOMAS. DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO.**

<https://fibromialgianoticias.com/neuropatia-periferica/>

❖ **DIAGNÓSTICOS A CONSIDERAR EN FIBROMIALGIA**

<https://fibromialgianoticias.com/diagnosticos-a-considerar-en-fibromialgia/>

❖ **¿CÓMO DEBE SER EL TRATAMIENTO DEL DOLOR AGUDO?**

<https://fibromialgianoticias.com/tratamiento-del-dolor-agudo/>

❖ **CONSEJOS DE MÉDICOS EXPERTOS PARA CONTROLAR EL DOLOR CRÓNICO**

<https://fibromialgianoticias.com/controlar-el-dolor-cronico/>

❖ **ARTRITIS Y FIBROMIALGIA ¿COMO DIFERENCIAR LAS DOS ENFERMEDADES?**

<https://fibromialgianoticias.com/artritis-y-fibromialgia/>

❖ **TÉCNICAS DE NEUROIMAGEN PARA MEDIR EL DOLOR**

<https://fibromialgianoticias.com/tecnicas-de-neuroimagen-para-medir-el-dolor/>

❖ **LA OTRA CARA DEL DOLOR CRÓNICO**

<https://fibromialgianoticias.com/otra-cara-del-dolor-cronico/>

❖ **¿QUÉ ES LA VULVODINIA?**

<https://fibromialgianoticias.com/vulvodinia/>

❖ **ALODINIA, CUANDO LOS ABRAZOS DUELEN**

<https://fibromialgianoticias.com/alodinia-cuando-los-abrazos-duelen-ser-sensibles-al-tacto/>

❖ **El paciente crónico debe saber controlar su medicación contra el dolor**

<http://isanidad.com/169488/dra-sanchez-necesitamos-que-el-paciente-cronico-tenga-formacion-sanitaria-para-controlar-su-medicacion-contr-el-dolor/>

❖ **VITAMINA D EN FIBROMIALGIA ¿CUÁNDO SUPLEMENTAR?**

<https://fibromialgianoticias.com/vitamina-d-en-fibromialgia/>

❖ **DOLOR DE ESPALDA**

<https://fibromialgianoticias.com/dolor-de-espalda/>

❖ **¿SE PUEDE VER EL DOLOR? SÍ, OBSERVA**

<https://fibromialgianoticias.com/se-puede-ver-el-dolor/>

❖ **¿POR QUÉ EL DOLOR SE CONVIERTE EN CRÓNICO?**

<https://fibromialgianoticias.com/el-dolor-se-convierte-en-cronico/>

❖ **FIBROMIALGIA Y LUPUS**

<https://fibromialgianoticias.com/fibromialgia-y-lupus/>

❖ **POSIBILIDADES TERAPÉUTICAS DE LA NUTRICIÓN EN FIBROMIALGIA**

<https://fibromialgianoticias.com/nutricion-en-fibromialgia/>

❖ **Comer ultraprocesados aumenta el dolor muscular, según un estudio de la URV**

<https://www.lavanguardia.com/vida/20201112/49417996184/comer-ultraprocesados-aumenta-el-dolor-muscular-segun-un-estudio-de-la-urv.html>

❖ **Shelley Taylor: “Cuando se lidia con la enfermedad, pensar en los hijos funciona”**

<https://www.xlsemanal.com/psicologia/20200720/shelley-taylor-psicologa-optimismo-salud-coronavirus-premio-fundacion-bbva.html>

❖ **MAYOR ADHERENCIA Y MENOR ABUSO DE FÁRMACOS EN FIBROMIALGIA**

<https://fibromialgianoticias.com/encontrar-los-farmacos-fibromialgia/>

❖ **El ejercicio para enfermedades reumáticas**

<https://www.rtve.es/m/alacarta/videos/saber-vivir/ejercicio-para-enfermedades-reumaticas/5721109/?media=tve>

❖ **PRUEBA Y ERROR. AUTOCONOCIMIENTO CLAVES EN EL TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA**

<https://fibromialgianoticias.com/prueba-y-error-autoconocimiento-claves-en-el-tratamiento-de-la-fibromialgia/>

❖ **EJERCICIO FÍSICO PARA FIBROMIALGIA**

<https://fibromialgianoticias.com/como-hacer-ejercicio-fisico-en-fibromialgia/>

❖ **FIBROMIALGIA Y LOS MOVIMIENTOS**

<https://fibromialgianoticias.com/fibromialgia-y-los-movimientos/>

❖ **¿Cómo saber si tengo una dependencia a las pastillas para el dolor?**

<https://www.lanoticia.com/como-saber-si-tengo-una-dependencia-a-las-pastillas-para-el-dolor/>

❖ **¿POR QUÉ NO FUNCIONAN LOS OPIÁCEOS EN FIBROMIALGIA?**

<https://fibromialgianoticias.com/no-funcionan-los-opiaceos-en-fibromialgia/>

❖ **EL RIESGO DE SUICIDIO EN FIBROMIALGIA ES MAYOR EN LOS PACIENTES QUE DEJAN DE IR AL MÉDICO**

<https://fibromialgianoticias.com/el-riesgo-de-suicidio-en-fibromialgia/>

❖ **EL DOLOR CRÓNICO DE ESPALDA MODIFICA EL CEREBRO**

<https://fibromialgianoticias.com/dolor-cronico-de-espalda-modifica-el-cerebro/>

❖ **FIBROMIALGIA COMO EVITAR EL AUMENTO DE PESO**

<https://fibromialgianoticias.com/fibromialgia-como-evitar-el-aumento-de-peso/>

❖ **ANALGESIA INDUCIDA POR MÚSICA EN FIBROMIALGIA**

<https://fibromialgianoticias.com/analgesia-inducida-por-musica-en-fibromialgia/>

❖ **FIBROMIALGIA ESTÁ TODO EN TU CABEZA**

<https://fibromialgianoticias.com/fibromialgia-esta-todo-en-tu-cabeza/>

❖ **Los vegetarianos y veganos tienen más riesgo de fracturas óseas**

<https://www.webconsultas.com/noticias/dieta-y-nutricion/los-vegetarianos-y-veganos-tienen-mas-riesgo-de-fracturas-oseas>

❖ **Los cuatro alimentos habituales que inflaman tu intestino sin que te des cuenta**

https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20200509/alimentos-habituales-inflan-intestino-sin-des-cuenta/488201955_0.html

❖ **¿QUÉ ES LA FATIGA?**

<https://fibromialgianoticias.com/que-es-la-fatiga/>

- ❖ **Aumentan los dolores de mandíbula: ¿Son por culpa de la mascarilla?**

https://www.abc.es/salud/enfermedades/abci-aumentan-dolores-mandibula-culpa-mascarilla-202011241059_noticia.html?ref=https:%2F%2Fes-es.facebook.com%2F

- ❖ **COMO HACER FRENTE A LA FIBRONIEBLA**

<https://fibromialgianoticias.com/como-hacer-frente-a-la-fibroniebla/>

- ❖ **Artrosis de rodilla: el sobrepeso lleva al dolor agudo**

<https://tn.com.ar/salud/lo-ultimo/2020/11/27/artrosis-de-rodilla-el-sobrepeso-lleva-al-dolor-agudo/>

- ❖ **MAREOS Y MAL EQUILIBRIO EN FIBROMIALGIA**

<https://fibromialgianoticias.com/mareos-y-mal-equilibrio-en-fibromialgia/>

- ❖ **¿QUÉ MALOS HÁBITOS CAUSAN DOLOR EN LAS ARTICULACIONES?**

<https://fibromialgianoticias.com/dolor-en-las-articulaciones/>

- ❖ **La rabia, la tristeza y el miedo afectaron al sueño en el confinamiento**

<https://www.elcorreo.com/sociedad/salud/rabia-tristeza-miedo-20201202102451-ntrc.html>

- ❖ **Los médicos alertan del aumento de los casos graves de insomnio por el uso del móvil**

<https://www.20minutos.es/noticia/4492629/0/medicos-alertan-aumento-casos-graves-insomnio-uso-movil/>

- ❖ **FIBROMIALGIA Y LA ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO**

<https://fibromialgianoticias.com/fibromialgia-y-la-enfermedad-por-reflujo-gastroesofagico/>

- ❖ **SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE. SÍNTOMAS, DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO**

<https://fibromialgianoticias.com/sindrome-de-intestino-irritable/>

- ❖ **Piden crear unidades de dolor como las de cuidados paliativos para atender mejor a los pacientes**

<https://servimedia.es/noticias/1342031>

- ❖ **FIBROMIALGIA Y OTRAS CAUSAS DE ENTUMECIMIENTO EN LAS PIERNAS**

<https://fibromialgianoticias.com/entumecimiento-en-las-piernas/>

- ❖ **¿POR QUÉ ANTE EL DOLOR FÍSICO ES NECESARIO ACEPTAR PARA EVOLUCIONAR?**

<https://fibromialgianoticias.com/una-amiga-especial/>

❖ **Las cifras confirman el impacto de la pandemia sobre la salud mental**

<https://elpais.com/ciencia/2020-12-23/las-cifras-confirman-el-impacto-de-la-pandemia-sobre-la-salud-mental.html>

❖ **FIBROMIALGIA Y SÍNDROME METABÓLICO**

<https://fibromialgianoticias.com/fibromialgia-y-sindrome-metabolico/>

❖ **Cronificación del dolor: hay que evitarla para prevenir daños económicos**

<https://isanidad.com/175287/esperanza-regueras-evitar-la-cronificacion-del-dolor-es-fundamental-para-prevenir-danos-economicos-en-el-sistema/>

❖ **FATIGA Y SUEÑO EN EL DOLOR CRÓNICO**

<https://fibromialgianoticias.com/fatiga-y-sueno-en-el-dolor-cronico/>