



### NOTA DE PRENSA

## **LA OFICINA DE FARMACIA, ESPACIO IDÓNEO PARA OFRECER A LOS PACIENTES DE SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA Y FIBROMIALGIA CONSEJOS Y HÁBITOS SALUDABLES SOBRE SU DOLENCIA**

- **El cansancio generalizado, el nulo efecto reparador del sueño, dolor muscular, mareos, vértigos o la hipersensibilidad química, síntomas habituales de estas dolencias debilitantes, caracterizada por producir notable fatiga física y mental y dolores musculares generalizados.**
- **Una alimentación basada en la dieta mediterránea, practicar ejercicio físico suave, realizar manualidades, no ingerir fármacos para el sueño evitar el sedentarismo, recomendaciones aptas para los pacientes de este síndrome**
- **Se estima que tan sólo en la provincia de Sevilla sufrirían este síndrome entre 9.500 y 38.000 personas, de las cuales el 90% son mujeres**

**Sevilla, 22 de diciembre de 2015.-** La oficina de farmacia, dada su condición de espacio sanitario más próximo y accesible para los pacientes, se erige como lugar “idóneo para desterrar falsos conceptos y errores” que rodean al Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) y la Fibromialgia (FM), así como para ofrecer “consejos y hábitos saludables” a los afectados por este problema, tal y como expuso recientemente en el Colegio de Farmacéuticos de Sevilla el Dr. José Alegre Martín, coordinador de la Unidad de SFC y FM del Hospital Vall d’Hebrón de Barcelona, uno de los “principales especialistas en este síndrome de todo el país”, tal y como lo presentó Manuel Ojeda Casares, vicepresidente del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla.

A lo largo de un encuentro con pacientes y farmacéuticos que han optado por una especialización específica en esta enfermedad, organizado por el Colegio de Farmacéuticos y la Asociación FM Unión y Fuerza, el Dr. Alegre desgranó algunos consejos esenciales para que los pacientes de SFC y FM consigan disfrutar de una

calidad de vida aceptable pese a lo invalidante de su dolencia, que tan sólo en la provincia de Sevilla la sufrirían entre 9.500 y 38.000 personas, siendo el 90% mujeres.

Entre estos consejos se encuentra la necesidad de basar la alimentación en la dieta mediterránea; realizar ejercicio físico, siempre suave y jamás intensivo –como caminar en llano durante, realizar bicicleta estática o un poco de natación-; realizar ejercicio consistentes en manualidades; no ingerir fármacos para el sueño ya que el sueño no tiene efecto reparador en estos pacientes; o evitar el sedentarismo, entre otras recomendaciones.

Dadas las semejanzas entre fibromialgia y SFC, el Dr. Alegre enfatizó en algunos de los síntomas más comunes que acompañan a este síndrome, el cual puede desarrollarse a partir de otras patologías, tales como el cáncer, de cuyos casos superados satisfactoriamente, el 15% padecen posteriormente SFC. “El 90% de los pacientes que dicen no dormir bien, que sufren dolores musculares, que no pueden conducir, no pueden estudiar o simplemente realizar cálculos mentales, que padecen mareos y vértigos, alteraciones del ritmo intestinal y muchas pseudo infecciones de orina, sufren SFC, aunque aún en muchos casos no se sabe identificar correctamente”, aseveró.

Sobre los retos de futuro a los que se enfrenta el SFC, este especialista del Hospital Valld´Hebrón avanzó que los tratamientos más innovadores que están en investigación aún habrá que esperar para poderlos aplicar. El acceso a un tratamiento factible para su problema es precisamente uno de los principales anhelos de los pacientes afectados, ya que deberá tener en cuenta la hipersensibilidad e intolerancia química intrínseca de este síndrome y que determina que buena parte de medicamentos y vacunas estén contraindicadas para este colectivo. Ante esta problemática, y a la espera de conocer nuevas soluciones, el Dr. Alegre, recordó que debe potenciarse la apuesta por “terapia cognitivo-conductual” dentro de su modo habitual de vida. Así como tratamientos paliativos de los síntomas de esta enfermedad, que dado su elevado coste y su exclusión de la prestación farmacéutica del Sistema Nacional de Salud hacen imposible el acceso a los mismos de muchos de estos pacientes.

La celebración de esta ponencia del Dr. José Alegre en el Colegio de Farmacéuticos de Sevilla se ha enmarcado dentro de las actividades del Proyecto Parhelio, iniciativa impulsada por esta corporación farmacéutica y que promueve la creación de redes de oficinas de farmacias especializadas en ofrecer consejo y atención farmacéutica a pacientes de enfermedades concretas. Hasta la fecha se han suscrito acuerdos de colaboración con las asociaciones FM Unión y Fuerza (de pacientes de fibromialgia y SFC, y co-organizadora de esta conferencia), Adhara (pacientes de VIH y otras enfermedades de transmisión sexual) y Lovexair (que representa a pacientes de patologías respiratorias).

**Para más información:**

**Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla: Manuela Hernández (95 462 27 27 / 651 867 278) y Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382)**