



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales  
de Farmacéuticos



### **NOTA DE PRENSA**

*12 de mayo, Día Mundial de la Fibromialgia y el Síndrome de la Fatiga Crónica*

## **LAS FARMACIAS ONUBENSES AYUDARÁN A LOS PACIENTES DE FIBROMIALGIA Y A SU ENTORNO SOCIAL A CONOCER MEJOR ESTA DOLENCIA, SUS SÍNTOMAS Y SUS REPERCUSIONES CLÍNICAS**

- 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 esta patología
- Se estima que tan sólo en la provincia sufrirían este problema de salud unas 9.900 personas mayores de 20 años, ascendiendo esa cifra a casi 250.000 en toda Andalucía

**Huelva, 12 de mayo de 2016.-** 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 a la fibromialgia (FM), así como para ofrecer consejos y hábitos saludables a los afectados por este problema que les permitan (tanto a ellos como a su entorno social) conocer mejor su dolencia. Con este fin, y coincidiendo con la celebración del Día Mundial de la Fibromialgia y el Síndrome de la Fatiga Crónica desde el Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CACOF), y con la colaboración del Colegio de Farmacéuticos de Huelva, se ha puesto en marcha una campaña sanitaria extendida a las más 251 farmacias existentes en toda la provincia.

Entre los materiales elaborados con motivo de esta campaña destaca la edición de un díptico con un decálogo en el que, de manera muy resumida y fácilmente entendible, se recoge información de interés sobre la FM (tales como síntomas y los tratamientos más habituales) con el fin de favorecer un mejor conocimiento de la enfermedad, habitualmente confundida con otras dolencias.

La presencia de dolor crónico, continuos estados de ansiedad y tristeza, la imposibilidad de dormir bien, el cansancio persistente, la inflamación intestinal o la dificultad para concentrarse son algunos de los síntomas más habituales de esta dolencia, que afecta a casi 9.900 personas en la provincia de Huelva. El material informativo elaborado por el CACOF, en colaboración del Instituto de Apoyo a la Fibromialgia, la Fundación Al Alba y las cooperativas de distribución farmacéutica Grupo Farmanova y Cecofar, insiste asimismo en la amplia probabilidad de que este problema de salud se dé en varios miembros de una misma familia, en el hecho de que no existen pruebas diagnósticas específicas así como que sea beneficioso recurrir terapias alternativas que se amolden a las necesidades y al estado de cada paciente.

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 esta dolencia y que determina, que muchos medicamentos y vacunas estén contraindicadas para estos pacientes. De hecho, algunos especialistas apuestan por potenciar nuevas terapias cognitivo-conductuales así como tratamientos paliativos de los síntomas de esta enfermedad.

De forma complementaria a esta información, desde la farmacia onubense también se ofrecerán otros consejos de interés para el bienestar de los pacientes de FM, tales como la necesidad de basar la alimentación en la dieta mediterránea; realizar ejercicio físico, siempre suave y jamás intensivo –como caminar en llano, realizar bicicleta estática o un poco de natación-; realizar ejercicio consistentes en manualidades; no ingerir fármacos para el sueño; o evitar el sedentarismo, entre otras recomendaciones.

**Para más información:**

**Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Huelva: Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382)**