

FICHA PARA LA RECOGIDA DE EXPERIENCIAS A SELECCIONAR

DATOS DE LA ENTIDAD

ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA DE SALAMANCA
(AFIBROSAL)

Año de constitución: 2004

Entidad Declarada de Utilidad Pública

Teléfono: 923216063 Fax: 923216063

Correo electrónico: AFIBROSAL@gmail.com

Página web: www.AFIBROSAL.org

Domicilio social: Casa de las Asociaciones. C/BAÑEZA N° 7, 37006 SALAMANCA

1. TÍTULO DE LA EXPERIENCIA QUE SE PRESENTA

La comunicación se contextualizada en las intervenciones llevadas a cabo en AFIBROSAL, Asociación de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica durante los 10 años de su andadura. Tras esta década, los objetivos de la entidad, que se indican a continuación, siguen siendo los mismos, pero la entidad, con la colaboración de diversos profesionales ha ido ampliando su oferta de actuaciones y actividades y las ha ido adaptando a las necesidades detectadas. En este camino se ha evidenciado la relevancia de una atención integral y una concepción de la salud en sentido amplio.

2. ÁREA EN LA QUE SE ENMARCA

5. Intervenciones sociosanitarias de las asociaciones

3. OBJETIVOS Y POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE

Objetivos:

- Fomentar la autonomía personal en afectados y afectadas de FM y SFC
- Mejorar la calidad de vida
- Establecer y aplicar estrategias de afrontamiento de estas enfermedades

Población a la que se dirige: afectados/as de FM y SFC

La FM es una enfermedad reumática crónica caracterizada por el dolor musculoesquelético generalizado y la fatiga. Es más frecuente en mujeres que en hombres, pudiendo manifestarse a cualquier edad.

El SFC es una afección crónica compleja y debilitante caracterizada por una fatiga intensa, física y mental, que no remite, de forma significativa, tras el reposo.

4. BREVE DESCRIPCIÓN

La metodología llevada a cabo tiene dos vertientes:

- De investigación:
 - o Aplicación de cuestionarios de necesidades
 - o Aplicación de pretest y posttest al inicio y finalización de las actividades
- De intervención:
 - o Intervención multidisciplinar y coordinada de profesionales de distintos ámbitos: psicología, fisioterapia, musicoterapia, hidroterapia, osteopatía, trabajo social, sociología, reflexoterapia, nutrición, etc.
 - o Prevención del agravamiento de los síntomas partiendo de la base de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC)
 - o Estrategias diferenciadas adaptadas a las distintas patologías que la mayoría de los socios tienen asociadas a la FM y/o SFC
 - o Actividades llevadas a cabo por profesionales con un amplio conocimiento de la FM y SFC
 - o Tener en cuenta las relaciones entre el ámbito físico, el psíquico y el social

Nuestra piedra angular es la terapia cognitivo conductual que interviene sobre el dolor crónico, el ejercicio físico, la educación relacionada con la enfermedad y las habilidades sociales. Sus objetivos específicos para el tratamiento son, entre otros (Miró, 2003): reconceptualizar el problema del dolor, fomentar un rol activo del paciente en la resolución de problemas, enseñar estrategias de afrontamiento, eficacia personal y la generalización de los resultados obtenidos en el tratamiento entre otros.

Tras este tratamiento los afectados optan por las actividades que mejor se ajustan a sus necesidades.

5. PRINCIPALES RESULTADOS OBTENIDOS

Las relaciones entre el estrés y dolor crónico son incuestionables y en ese binomio la asociación contribuye a liberar estos lazos, especialmente en las personas que acuden de manera continuada a actividades de la asociación y siguen las pautas de los profesionales. A pesar del esfuerzo físico que esto puede suponer los resultados a medio plazo merecen la pena según las propias participantes. Por tanto, lo más importante que ha conseguido la asociación no es ampliar y mejorar su oferta de actividades, sino lograr que los afectados se sientan mejor en su día a día gracias al apoyo de una asociación formada por gente con la que empatizan, y por unos profesionales que conocen su enfermedad.

6. INNOVACIONES QUE REPRESENTA ESTA EXPERIENCIA Y VALORACIÓN DE SUS APORTACIONES

- Es preciso establecer itinerarios de intervención diferenciados en afectados/as de FM y SFC
- La asociación es un “paraguas” que protege y ampara a los afectados y resulta eficaz en la mejora de la calidad de vida, especialmente cuando existe implicación y continuidad
- La TCC se revela como herramienta imprescindible que articula y organiza futuras intervenciones y tratamientos
- La asociación constituye un complemento eficaz al tratamiento biomédico.