



Associació Catalana D'Afectats de Fibromiàlgia

Seu Territorial de SANTS – MONTJUÏC

Centre Cívic Cotxeres-Casinet – Tel.: 648.155.348 / 629.775.058

Mail: sants@fibromialgia.cat

Web: www.fibromialgia.cat

L'Associació Catalana d'Afectats de Fibromiàlgia, FM-SFC-SQM (ACAF) és una entitat sense ànim de lucre constituïda l'any 1999. Actualment, l'associació compta amb més de 42 seus territorials arreu del país, amb més de 4.100 persones associades.

La nostra associació té per objectiu la informació i l'ajuda mútua, a fi d'aportar a les persones malaltes i a llurs famílies eines i recursos per tal de millorar la seva qualitat de vida, atès que la fibromiàlgia, Síndrome de Fatiga Crònica i Sensibilitat Química Múltiple són unes patologies molt complexes i cròniques que es caracteritzen per ocasionar, entre molts d'altres símptomes i comorbiditats, dolors generalitzats acompanyats de cansament extrem.

Què és la Fibromiàlgia ?

La fibromiàlgia (FM) és una malaltia complexa i crònica que es caracteritza per ocasionar entre altres símptomes, dolor generalitzat de difícil explicació (punxades, cremor, etc) acompanyada de fatiga. Els seus efectes es deixen sentir principalment en les parts toves del cos, com són els músculs, tendons i lligaments.

El grau d'afectació és diferent d'un dia per l'altre. El dolor pot ser intermitent o constant, empitjora amb el fred o els canvis de temps i es localitza a diferents parts del cos, podent arribar a ser molt sever i incapacitant.

Què és la Síndrome de Fatiga Crònica?

La síndrome de fatiga crònica (SFC) és un desordre debilitant i complex caracteritzat per fatiga profunda que no millora amb el descans i que pot empitjorar per l'activitat física o mental. A més, les persones afectades de SFC acusen nombrosos símptomes no específics que inclouen debilitat, dolor muscular, falta de concentració i/o pèrdua de memòria, insomni, fatiga després de l'esforç que dura més de 24 hores, entre d'altres.

La majoria de persones amb SFC es veuen obligades a reduir molt significativament l'activitat que tenien abans de l'aparició de la malaltia.

La causa o causes de la SFC no han estat identificades i no existeixen proves diagnòstiques definitives. D'altra banda, pel fet que d'altres malalties tenen com a símptoma la fatiga incapacitant, cal excloure-les abans de diagnosticar la SFC.

Què és la Sensibilitat Química Múltiple?

La sensibilitat química múltiple (SQM) és una síndrome crònica, no psicològica, i que manifesta símptomes multisistèmics com a resposta a una mínima exposició a productes químics tan habituals com el lleixiu, els ambientadors, les colònies, etc., i que milloren quan s'evita aquesta exposició.

El Parlament Europeu defineix la SQM dins del nombre creixent de malalties vinculades a factors mediambientals.

La SQM suposa la pèrdua de tolerància a l'exposició a molts productes químics en persones susceptibles, i pot desenvolupar-se per una exposició tòxica única a altes dosis o per una exposició reiterada a dosis baixes.

Dins del segon grup es troben un número creixent de persones amb Fibromiàlgia i/o Síndrome de Fatiga Crònica que al llarg dels anys acaben desenvolupant SQM.



Associació Catalana D'Afectats de Fibromiàlgia

Seu Territorial de SANTS – MONTJUÏC

Centre Cívic Cotxeres-Casinet – Tel.: 648.155.348 / 629.775.058

Mail: sants@fibromialgia.cat Web: www.fibromialgia.cat

A la seu d'activitats que l'associació té establerta al districte de Sants-Montjuïc duem a terme:

- Acollides personalitzades, d'informació i orientació.
- Grups d'Ajuda Mútua (GAM).
- Tallers de recuperació funcional (txi-kung / tai-txi).
- Musicoteràpia, relaxació i tallers d'entrenament de la memòria.
- Trobades i reunions.
- Realització de conferències i xerrades.

Els nostres fins són:

Informar i donar suport a les persones afectades de FM, SFC i/o SQM, i llurs famílies.

Organitzar i realitzar activitats que tinguin com a finalitat la millora de la qualitat de vida d'aquestes persones.

Difondre informació sobre aquestes malalties i sobre les activitats de l'associació, perquè la ciutadania vagi adquirint el grau de coneixement necessari del seu procés, de les necessitats de les persones afectades i del paper que cadascú, en el seu àmbit (familiar, d'amics i coneguts, laboral, etc.), pot adoptar per contribuir a la millora de la qualitat de vida de les persones afectades.

Amb l'associacionisme, a més, es pretén assolir el reconeixement i la consideració de tots els professionals de la sanitat, de les administracions i, en definitiva, del conjunt de la societat; demandes que són del tot necessàries i que, entre tots i totes, podrem aconseguir.

**Per posar-se en contacte amb nosaltres el
telèfon és 648 155 348**

email: sants@fibromialgia.cat

Amb el suport de:



Obra Social "la Caixa"