

PROGRAMA DE ACTIVIDADES Y TERAPIAS **2018-2019**

TRATAMIENTO FÍSICO EN PERSONAS CON FIBROMIALGIA

1. ACTIVIDAD FÍSICA EN MEDIO ACUÁTICO

Con esta actividad se consigue una mejora en lo referente a la flexibilidad, elasticidad y resistencia muscular.

El ejercicio acuático es ideal para personas con dolor en el sistema musculoesquelético y articulaciones, también mejora el sistema respiratorio y circulatorio.

La actividad se desarrollará como un programa de actividades acuáticas adaptada a las necesidades terapéuticas de cada persona. Calentamiento, estiramiento y movilidad articular. La terapia acuática mejora el estado de salud.

CÁCERES:

Duración	Temporalidad	Nº de asistentes	Profesional
Todo el curso	Martes/Jueves 18:30-19:30h	Según necesidad	EL Perú Cáceres Wellness
Esta actividad se podrá realizar en todas las localidades que la soliciten y tengan un lugar acondicionado para su realización.			

BADAJOS:

Duración	Temporalidad	Nº de asistentes	Profesional
Todo el curso	Martes/Jueves	Según necesidad	C. Deportivo Puerta Palma

CABEZA DEL BUEY:

Duración	Temporalidad	Nº de asistentes	Profesional
Todo el curso	Martes Mañanas	Según necesidad	P.M. Hinojosa del Duque

2. PILATES TERAPÉUTICO

El Método Pilates Terapéutico es un sistema de ejercicios que refuerza y tonifica los músculos al mismo tiempo que los alarga, mejora la postura, aporta flexibilidad y equilibrio a la vez que unifica mente y cuerpo.

Por ello es un método muy utilizado para el tratamiento y prevención de dolencias musculares y esqueléticas.

El método Pilates que vamos a realizar en el Centro de Fisioterapia Ficares es un Pilates acondicionado (ejercicios adaptados) a personas con fibromialgia, en el que también se tendrán en cuenta, para una mejor adaptación, otras patologías o limitaciones especiales individuales.

Las clases van a ser impartidas por un/a fisioterapeuta colegiad@ con titulación y experiencia específica en Pilates.

CÁCERES:

Duración	Temporalidad	Nº de asistentes	Profesional
Todo el curso	Mañanas: Lunes-Miércoles 10h a 11h Tardes: 17:30h a 18:30h y de 18:30h a 19:30h	6 / 10 Personas	Ficares Fisioterapia y Pilates
La actividad de Pilates o Gimnasia, se podrá realizar en todas las localidades que la soliciten y tengan un lugar a condicionado para su realización.			

CABEZA DEL BUEY:

Duración	Temporalidad	Nº de asistentes	Profesional
Todo el curso	Lunes/Miércoles	Según necesidad	U.P Cabeza del Buey

3. TRATAMIENTO REHABILITADOR: FISIOTERAPIA

Aplicación de fisioterapia para tratar la sintomatología propia de l@s pacientes con Fibromialgia; Técnicas manuales y articulatorias, estiramientos, masajes y electroterapia.

Alivia los síntomas, disminuye el dolor y mejora la calidad de vida.

CÁCERES:

Duración	Temporalidad	Profesional
Todo el año	Según necesidad	Ficares Fisioterapia y Pilates Aquachek Centro de Fisioterapia
Los Tratamientos de Fisioterapia, se podrá realizar en todas las localidades que la soliciten y tengan un lugar a condicionado para su realización.		

PLASENCIA:

Duración	Temporalidad	Profesional
Todo el año	Según necesidad	Centro de Fisioterapia Fisiopilates Plasencia

CABEZA DEL BUEY:

Duración	Temporalidad	Profesional
Todo el año	Según necesidad	Centro de Fisioterapia Emilio Seco Moreno

BADAJOS:

Duración	Temporalidad	Profesional
Todo el año	Según necesidad	Centro Deportivo Puerta Palma

CORIA-MORALEJA

Duración	Temporalidad	Profesional
Todo el año	Según necesidad	Centro de Fisioterapia Verónica Fernández. Coria Centro de Fisioterapia Fisiofym. Moraleja

4. TRATAMIENTO REHABILITADOR: ACUPUNTURA

La acupuntura es una opción interesante para los pacientes con fibromialgia para el **tratamiento del dolor**, de la fatiga y del estado anímico. También ayudará a controlar otros síntomas dependiendo de cada caso.

Mediante la acupuntura, **vamos a ayudar al organismo enfermo a restablecer el equilibrio** en la persona afectada. Al regular la energía de los diferentes meridianos, **mejoraremos el estado general del/la paciente**.

CÁCERES:

Duración	Temporalidad	Profesional
Todo el curso	Según necesidad	Centro Salud Integral. Dr. Pedro Collado Simón.

**TRATAMIENTOS Y TERAPIAS PSICOLÓGICAS ADAPTADAS A
PERSONAS CON
FIBROMIALGIA**

1) TERAPIA DE ACOGIDA

La terapia de acogida será previa a las posibles terapias psicológicas, con ella se busca la realización de una primera toma de contacto con la persona asociada a AFIBROEX, así como la evaluación psicológica que marcará las posibles intervenciones psicológicas futuras.

2) TERAPIA PSICOLÓGICA (INDIVIDUAL Y FAMILIAR)

La terapia psicológica cobra una especial importancia en las personas afectadas por fibromialgia, sin embargo ésta no está exclusivamente dirigida a dicha persona sino también a aquellos miembros del entorno cercano, como lo son los familiares (pareja, hij@s, etc.), puesto que forman parte del sistema de convivencia sobre el que influye la fibromialgia; por ello la terapia está orientada a ambos. Para ello, se llevará a cabo una evaluación e intervención tanto psicológica como relacional.

DURACIÓN	TEMPORALIDAD	Nº DE ASISTENTES
En función de las necesidades	En función de las necesidades	En función de las necesidades (Soci@/ soci@ y familiares)

3) TERAPIA PSICOLÓGICA ON-LINE

DURACIÓN	TEMPORALIDAD	Nº DE ASISTENTES
En función de las necesidades	En función de las necesidades	En función de las necesidades (Soci@/ soci@ y familiares)

Se ofrece la posibilidad de recibir terapia psicológica on-line para todas aquellas personas asociadas pertenecientes a la Comunidad de Extremadura que residen fuera de la localidad de Cáceres.

El contenido será el mismo que el ofrecido en la Terapia Psicológica Individual y Familiar.

4) TALLERES RELAJACIÓN Y MEMORIA

Estos talleres están destinados a controlar las respuestas de ansiedad que genera la sintomatología dolorosa asociada a la fibromialgia. Además, se busca favorecer la autoestima de la persona y mejorar su calidad de vida

El módulo de memoria persigue potenciar determinados procesos psicológicos básicos como son la atención (selectiva, dividida, sostenida), la memoria (a corto y largo plazo), la capacidad de concentración en la tarea, la fluidez verbal, entre otros aspectos. Para ello, se llevarán a cabo múltiples ejercicios donde se fomente el trabajo cooperativo.

DURACIÓN	TEMPORALIDAD	Nº DE ASISTENTES
Todo el curso	Martes 11:00/13:00 Miércoles 11:00/13:00	Máximo 6 personas

5) TERAPIAS GRUPALES (GRUPO DE APOYO)

Se potenciará el establecimiento de unos grupos de apoyo destinados a compartir experiencias, lo cual ayuda a una mejor comprensión de la enfermedad y a un aprendizaje a través de las diferentes vivencias de los miembros del grupo. Además, las familias de las personas asociadas tendrán también un papel fundamental en estos grupos, ya que conforman la principal fuente de apoyo de éstos. Por tanto, se persigue la promoción de una actitud positiva, de afrontamiento a la enfermedad, el desarrollo de estilos de vida saludables, el establecimiento de relaciones sociales y de apoyo, etc.

DURACIÓN	TEMPORALIDAD	Nº DE ASISTENTES
Todo el curso	Una vez al mes	10 personas

6) TALLERES DE BIENESTAR Y AFRONTAMIENTO DEL DOLOR CRÓNICO

Talleres mensuales orientados a fomentar el empoderamiento de las personas mediante la adquisición de herramientas que les permitan afrontar el dolor crónico, mejorar su calidad de vida, favorecer la descarga emocional y la gestión del dolor así como favorecer las relaciones sociales y crear nuevos vínculos de amistad.

DURACIÓN	TEMPORALIDAD	Nº DE ASISTENTES
Todo el curso	Una vez al mes	15 personas

7) CHARLAS SOCIOSANITARIAS Y TALLERES FIN DE SEMANA

Se llevarán a cabo charlas en diferentes instituciones sobre la enfermedad y las repercusiones que conlleva, físicas y especialmente psicológicas, para la persona afectada y su entorno.

Además, durante distintos fines de semana se realizarán talleres de control emocional, autoestima, rehabilitación cognitiva... fomentando el acercamiento del entorno rural, creando grupos mínimos entre localidades.

Nota: para formalizar estos grupos, ponerse en contacto con la Asociación.

8) ATENCIÓN INFANTO-JUVENIL

A los niñ@s y jóvenes diagnosticados de Fibromialgia que pertenezcan a la asociación, se les dará una atención personalizada; se programarán actividades de acuerdo a su edad y al entorno social en el que se encuentren más cómodos para realizarlas.

La familia del/la niñ@ o adolescente será atendida igualmente desde la asociación. Se contactará si fuera necesario con los centros escolares y profesorado.

Gabinete Psicológico encargado de los tratamientos y terapias psicológicas:

Séfode

"Centro de Psicología y Logopedia"
C/ Berlín nº 6, 10.005 Cáceres

Las personas interesadas en realizar alguna de estas terapias o tratamientos deberán ponerse en contacto con la asociación.

**NOTA DIRIGIDA A TOD@S LOS SOCI@S INTEGRAD@S EN AFIBROEX
RESIDENTES EN LOCALIDADES DE LA PROVINCIA DE CÁCERES,
BADAJOZ CAPITAL Y LOCALIDADES DE LA PROVINCIA DE BADAJOZ.**

Todas las actividades se podrán realizar en sus zonas de residencia:

1. Si tienen la posibilidad de acudir a una piscina climatizada, deberá contactar con la Asociación para recibir indicaciones.
2. La actividad de Pilates o Gimnasia, se podrá realizar en cualquier localidad de la Comunidad, previo contacto con la Asociación para recibir indicaciones. Nos pondremos en contacto con profesionales de actividades físicas de cada centro, para adecuar el programa.
3. En el tratamiento rehabilitador, la Asociación se pondrá en contacto con los profesionales de rehabilitación de cada zona o la más próxima a cada soci@.
4. El tratamiento psicológico integral se realizará en Cáceres. L@s soci@s del resto de La Comunidad podrán ser atendidos en sus zonas, siempre que puedan agruparse.

LA ASOCIACIÓN CUBRIRÁ ECONÓMICAMENTE LA PARTE PROPORCIONAL QUE CORRESPONDA A CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES ANTES MENCIONADAS.

Para recibir una información más amplia o realizar cualquier consulta:

Asociación de Fibromialgia de Extremadura (AFIBROEX)

Casa de Cultura Rodríguez Moñino.

Avda. de Cervantes s/n 10.005 (Cáceres)

Atención telefónica: 654 386 760/ 675 265 459/927 10 71 71. (de 10:00 a 14:00horas)

Atención presencial en Sede: Lunes a Viernes de 10:30 a 12:30 horas.

- E-mail: afibroextremadura@hotmail.com Página web: www.afibroex.com