



# 12 DE MAYO

## Día Mundial de la

# FIBROMIALGIA

**PEREGRINAJE A SANTIAGO DE COMPOSTELA, DESDE EL MONTE DO GOZO HASTA LA PLAZA DEL OBRADOIRO (4,5 KM)**

**SALIDA DE LA PLAZA DE ESPAÑA A LAS 9:30, LLEGADA AL MONTE DO GOZO A LAS 10:30**

**LECTURA DEL MANIFIESTO Y SUELTA DE GLOBOS EN LA PLAZA**

**ENTREGA DEL MANIFIESTO AL VALEDOR DO POBO**

**COMIDA EN SANTIAGO**

**TLF: 981 20 68 99 (De 9hrs a 13 hrs) o al 626 988 363**

***\*Habrá servicio de voluntarios y de coche escoba para quien no puede hacer el camino todo a pie.***

**COLABORAN:**

**ORGANIZA:**



DAVIÑA S.L



CONCEJALIA BIENESTAR SOCIAL AYTO, A CORUÑA



CONCELLO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

## ¿Qué es ACOFIFA?

**ACOFIFA** es una asociación sin ánimo de lucro que surge en el 2001 como una iniciativa por parte de enfermos de fm y sfc.

Formamos parte de:

- **FEGAFIFA**, Federación Gallega de Fm y Sfc,
- **CONFIFAC**, Confederación Nacional de fm y sfc.
- **ENFA**, Red Europea de Asociaciones de Fibromialgia.

ACOFIFA es la única representante española en la ENFA, formando parte de su comité.

### Actividades

Taller de memoria.

Terapia de grupo

Día del socio.

Viajes a balnearios.

Celebración del Día Internacional de la Fm

### COLABORAN:



CONCEJALIA BIENESTAR SOCIAL AYTO, A CORUÑA



CONCELLO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA



DAVIÑA S.L



### ACOFIFA

C/Panaderas, 11, Bajo

La Coruña

Tlfn: **981 206 899** (De 9 hrs a 13 hrs)

**626 988 363**

E-mail: [acofib@hotmail.com](mailto:acofib@hotmail.com)

[www.acofifa.org](http://www.acofifa.org)

### ORGANIZA:



ASOCIACION CORUÑESA DE FIBROMIALGIA Y SFC

## 12 DE MAYO

### Día Internacional de la FIBROMIALGIA

Con motivo del Día Internacional de la Fibromialgia, la Asociación Coruñesa de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica, ACOFIFA, organiza para el próximo día **12 DE MAYO** un peregrinaje a Santiago de Compostela, desde el Monte do Gozo hasta la Plaza del Obradoiro (4,5 Km).

**SALIDA DE LA PLAZA DE ESPAÑA A LAS 9:30, LLEGADA AL MONTE DO GOZO A LAS 10:30.**

**A las 13:00 hrs** tendrá lugar la lectura del manifiesto por el periodista y colaborador José Manuel Orriols, a continuación habrá una suelta de globos.

El manifiesto será entregado en su Sede a las 13:30 al **VALEDOR DO POBO**

Aquellas personas que deseen acompañarnos, familiares y amigos que pasen o que llamen al teléfono de la asociación. Estaremos acompañadas por distintas personalidades del mundo del arte y de la cultura gallega.

Habrà servicio de voluntarios y de coche escoba para quien no puede hacer el camino todo a pie. A las personas que decidan acompañarnos les entregaremos una camiseta que ACOFIFA hizo para este día, con la colaboración desinteresada de Soledad Penalta y de Xurxo Garcia Penalta, encargados del diseño.

## 15 DE MAYO

**Jornada de convivencia** de las asociaciones que formamos **FEGAFIFA**, Federación Gallega de Asociaciones de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica, en el **Balneario de Mondariz**. Incluye circuito termal.

## ¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia se caracteriza por **dolor músculoesquelético generalizado** y sensación dolorosa a la presión en unos puntos específicos (puntos dolorosos).

Las personas que padecen de fibromialgia pueden también tener otros síntomas, tales como: cansancio, dificultad para dormir, rigidez por la mañana, dolores de cabeza, sensación de adormecimiento en las manos y los pies, falta de memoria o dificultad para concentrarse, colon irritable, etc.

Está clasificada con el código CIE-10 CM en su última revisión.

El profesional más adecuado para diagnosticarla es el reumatólogo.

## ¿Qué es el Síndrome de Fatiga Crónica?

El Síndrome de fatiga crónica se caracteriza por fatiga intensa que no remite tras el reposo, y que empeora con actividad física o mental, de tal manera que obligue a reducir la actividad en la vida diaria.

Está clasificada con el código G93.3 de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10 en su última revisión)

Además de estas características, algunos pacientes de SFC, padecen diversos síntomas inespecíficos, como debilidad muy especial en las piernas, dolores musculares y articulares, deterioro de la memoria o concentración, intolerancia a los olores, insomnio y una muy lenta recuperación, de forma que la fatiga persiste más de 24 horas después de un esfuerzo.