Memorias de actividades de la Asociación de Mujeres y Hombres Fibroaljarafe.

Año 2024/2025

La Asociación Fibroaljarafe está formada por personas que padecen fibromialgia (FM), síndrome de fatiga crónica (SFC), sensibilidad química múltiple (SQM) y otras enfermedades reumáticas. Actualmente, estas patologías no cuentan con un tratamiento curativo, pero está científicamente demostrado que la práctica regular de ejercicio físico mejora significativamente la calidad de vida de quienes las padecen.

No obstante, el ejercicio en este contexto debe ser específico y adaptado, y debe ser impartido por personal cualificado. Un entrenamiento inadecuado o no supervisado puede resultar contraproducente e incluso provocar lesiones, ya que las personas con estas patologías no pueden seguir el ritmo de una actividad convencional.

Por este motivo, en Fibroaljarafe consideramos fundamental ofrecer talleres dentro de la asociación. Estos talleres se desarrollan en un entorno seguro, con ejercicios adaptados a las necesidades de cada participante y dirigidos por profesionales especializados.

Actualmente, en Fibroaljarafe ofrecemos una variedad de talleres, entre ellos: pilates, yoga, gimnasia en movimiento, piscina, mindfulness y taller de memoria, los cuales detallaremos a continuación.

Pilates.

El Pilates puede ser muy beneficioso para las personas que sufren de fibromialgia, una condición caracterizada por dolor muscular generalizado, fatiga y otros síntomas como problemas de sueño, dificultad para concentrarse y rigidez en las articulaciones. La práctica de Pilates puede ayudar a mejorar la calidad de vida de los pacientes con fibromialgia de varias maneras, ya que se enfoca en el fortalecimiento, la movilidad, el control y la conciencia corporal.

Beneficios del Pilates para la fibromialgia:

- **Mejora de la flexibilidad y movilidad articular**: El Pilates se basa en movimientos controlados y suaves, lo que ayuda a estirar y fortalecer los músculos sin causar impacto o sobrecargar las articulaciones. Esto puede reducir la rigidez en el cuerpo y mejorar la amplitud de movimiento, algo especialmente útil para quienes experimentan dolor y rigidez muscular por la fibromialgia.
- **Reducción del dolor muscular**: Aunque el Pilates implica ejercicio físico, se enfoca en movimientos suaves y de bajo impacto, lo que reduce el riesgo de lesiones y sobrecarga de los músculos. A través de la activación controlada de los músculos, el Pilates puede ayudar a liberar tensiones acumuladas y reducir el dolor muscular, ya que promueve la circulación sanguínea y la oxigenación de los tejidos musculares.

- **Fortalecimiento muscular sin estrés**: El Pilates se centra en fortalecer el núcleo (los músculos del abdomen, la espalda baja y los glúteos), lo que puede aliviar la presión sobre otras áreas del cuerpo y mejorar la postura. Al fortalecer los músculos, especialmente los del core, se disminuye la carga sobre la columna vertebral y las articulaciones, lo que puede aliviar los síntomas de la fibromialgia, como el dolor crónico y la fatiga.
- **Mejora del equilibrio y la postura**: La fibromialgia puede afectar la postura debido al dolor crónico y la rigidez muscular. El Pilates ayuda a mejorar la alineación corporal y el equilibrio, lo que puede prevenir los desequilibrios musculares y reducir la tensión. Al mejorar la postura, se disminuye el riesgo de sufrir lesiones adicionales y se optimiza la distribución de las fuerzas sobre el cuerpo.
- **Reducción del estrés y mejora del bienestar emocional**: El estrés puede agravar los síntomas de la fibromialgia, por lo que la relajación es clave. El Pilates, al centrarse en la respiración controlada y el movimiento consciente, puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. La práctica regular promueve la liberación de endorfinas, lo que puede contribuir a una sensación general de bienestar, mejorando el estado de ánimo y la calidad del sueño.
- **Mejora del sueño**: Muchas personas con fibromialgia tienen dificultades para dormir debido al dolor o la incomodidad. Al reducir el dolor y el estrés, el Pilates puede mejorar la calidad del sueño, lo que es esencial para la recuperación y el manejo de los síntomas de la fibromialgia.
- **Aumento de la conciencia corporal**: Pilates pone un énfasis especial en la conciencia del cuerpo y en cómo se mueve en el espacio. Esto ayuda a las personas con fibromialgia a estar más conectadas con su cuerpo, lo que facilita la identificación de zonas tensas o dolorosas y permite ajustar los movimientos para evitar agravarlas.

Consideraciones importantes:

- **Adaptación individual**: Si tienes fibromialgia, es esencial que adaptes los ejercicios a tu nivel de tolerancia al dolor y condición física. Comienza con movimientos suaves y progresivamente aumenta la intensidad según te sientas más cómodo.
- **Consultación médica**: Es recomendable consultar con tu médico o fisioterapeuta antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Un profesional capacitado puede recomendarte ejercicios específicos o ajustes para evitar sobrecargar las áreas más sensibles.
- **Trabajo con un instructor especializado**: Si es posible, busca un instructor de Pilates con experiencia en trabajar con personas con fibromialgia, ya que podrá guiarte y adaptarte mejor a las necesidades de tu cuerpo.

En resumen, el Pilates ofrece una forma controlada, suave y efectiva de fortalecer el cuerpo, mejorar la flexibilidad y reducir el dolor, lo que puede ser muy útil para las personas que padecen fibromialgia.

Gimnasia en movimiento.

El programa "Gimnasia en Movimiento" fue diseñado con el objetivo de mejorar la calidad de vida de personas diagnosticadas con fibromialgia a través de una rutina adaptada de ejercicio físico suave, consciente y progresivo. La fibromialgia, caracterizada por dolor crónico generalizado, fatiga y trastornos del sueño, requiere enfoques terapéuticos no farmacológicos que incluyan el ejercicio físico supervisado.

1. **Objetivos**

Generales:

Promover el bienestar físico y emocional de personas con fibromialgia mediante la actividad física adaptada.

Específicos:

Reducir el dolor y la rigidez muscular.
Mejorar la movilidad articular y la flexibilidad.
Fomentar la relajación y el control corporal.
Estimular la participación activa y la socialización.

2. **Resultados y Evaluación**

A través de encuestas de satisfacción, observaciones del personal técnico y el seguimiento individual, se evidenciaron los siguientes resultados:

- Disminución del dolor referida por el 80% de los participantes.
- Mejora en la movilidad y en la tolerancia al ejercicio.
- Incremento de la motivación y del estado de ánimo.
- Alta adherencia al programa (índice de asistencia superior al 85%).

3. **Conclusiones**

El programa "Gimnasia en Movimiento para Fibromialgia" se consolidó como una herramienta eficaz para mejorar el bienestar general de las personas participantes. Se recomienda su continuidad e incorporación dentro de estrategias multidisciplinares de atención a personas con fibromialgia.

4. Recomendaciones

Continuar con sesiones regulares y ampliar la oferta a otros centros.
Incluir talleres complementarios de manejo emocional y nutrición.
Realizar evaluaciones funcionales más específicas al inicio y final del programa.

Yoga.

El yoga para la fibromialgia es una forma de tratamiento complementario que puede ayudar a aliviar algunos de los síntomas de esta enfermedad crónica, como el dolor generalizado, la fatiga, la rigidez muscular, los trastornos del sueño y la ansiedad.

El yoga combina posturas suaves, respiración controlada y meditación o relajación profunda. Esta combinación puede ser especialmente útil para personas con fibromialgia por varios motivos:

Beneficios del yoga para la fibromialgia:

1. **Reducción del dolor**: Las posturas suaves y controladas pueden ayudar a reducir la tensión muscular y mejorar la circulación, disminuyendo la sensación de dolor.
2. **Mejora de la flexibilidad y movilidad**: A través del movimiento consciente, se trabaja la movilidad sin forzar el cuerpo, ayudando a mantener la funcionalidad física.
3. **Manejo del estrés y la ansiedad**: La respiración profunda y la meditación ayudan a calmar el sistema nervioso, lo cual es clave porque el estrés suele empeorar los síntomas de la fibromialgia.
4. **Mejor calidad del sueño**: Al calmar la mente y relajar el cuerpo, el yoga puede favorecer un sueño más reparador.
5. **Aumento de la energía**: Aunque la práctica es suave, puede activar el cuerpo y reducir la sensación de fatiga crónica.

Consideraciones importantes:

Adaptación individual: Si tienes fibromialgia, es esencial que adaptes los ejercicios a tu nivel de tolerancia al dolor y condición física. Comienza con movimientos suaves y progresivamente aumenta la intensidad según te sientas más cómodo.

- Consultación médica: Es recomendable consultar con tu médico o fisioterapeuta antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Un profesional capacitado puede recomendarte ejercicios específicos o ajustes para evitar sobrecargar las áreas más sensibles.
- Trabajo con un instructor especializado: Si es posible, busca un instructor de yoga con experiencia en trabajar con personas con fibromialgia, ya que podrá guiarte y adaptarte mejor a las necesidades de tu cuerpo.

En resumen, el yoga ofrece una forma controlada, suave y efectiva de fortalecer el cuerpo, mejorar la flexibilidad y reducir el dolor, lo que puede ser muy útil para las personas que padecen fibromialgia.

Piscina.

El yoga para la fibromialgia es una forma de tratamiento complementario que puede ayudar a aliviar algunos de los síntomas de esta enfermedad crónica, como el dolor generalizado, la fatiga, la rigidez muscular, los trastornos del sueño y la ansiedad.

El yoga combina posturas suaves, respiración controlada y meditación o relajación profunda. Esta combinación puede ser especialmente útil para personas con fibromialgia por varios motivos:

Beneficios del yoga para la fibromialgia:

6. **Reducción del dolor**: Las posturas suaves y controladas pueden ayudar a reducir la tensión muscular y mejorar la circulación, disminuyendo la sensación de dolor.
7. **Mejora de la flexibilidad y movilidad**: A través del movimiento consciente, se trabaja la movilidad sin forzar el cuerpo, ayudando a mantener la funcionalidad física.
8. **Manejo del estrés y la ansiedad**: La respiración profunda y la meditación ayudan a calmar el sistema nervioso, lo cual es clave porque el estrés suele empeorar los síntomas de la fibromialgia.
9. **Mejor calidad del sueño**: Al calmar la mente y relajar el cuerpo, el yoga puede favorecer un sueño más reparador.
10. **Aumento de la energía**: Aunque la práctica es suave, puede activar el cuerpo y reducir la sensación de fatiga crónica.

Consideraciones importantes:

Adaptación individual: Si tienes fibromialgia, es esencial que adaptes los ejercicios a tu nivel de tolerancia al dolor y condición física. Comienza con movimientos suaves y progresivamente aumenta la intensidad según te sientas más cómodo.

- Consultación médica: Es recomendable consultar con tu médico o fisioterapeuta antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Un profesional capacitado puede recomendarte ejercicios específicos o ajustes para evitar sobrecargar las áreas más sensibles.
- Trabajo con un instructor especializado: Si es posible, busca un instructor de yoga con experiencia en trabajar con personas con fibromialgia, ya que podrá guiarte y adaptarte mejor a las necesidades de tu cuerpo.

En resumen, el yoga ofrece una forma controlada, suave y efectiva de fortalecer el cuerpo, mejorar la flexibilidad y reducir el dolor, lo que puede ser muy útil para las personas que padecen fibromialgia.

Mindfulness.

La fibromialgia es una enfermedad caracterizada por dolor crónico generalizado, fatiga, trastornos del sueño, rigidez muscular y dificultades cognitivas. La práctica de **Mindfulness** (atención plena) ha mostrado beneficios en la gestión del dolor crónico, la ansiedad y el estrés, mejorando la calidad de vida de las personas que conviven con esta condición.

El presente programa tuvo como objetivo proporcionar herramientas de autogestión emocional y corporal a través del entrenamiento en atención plena.

Objetivos

Objetivo general:

- Mejorar el bienestar emocional y físico de personas con fibromialgia mediante la práctica de mindfulness.

Objetivos específicos:

- Reducir los niveles de estrés, ansiedad y dolor percibido.
- Favorecer una mayor aceptación de la experiencia corporal y emocional.
- Promover la autorregulación emocional y la resiliencia.
- Fomentar una actitud compasiva hacia uno/a mismo/a.

Metodología

- **Duración del programa:** [ej. 8 semanas]
- **Frecuencia:** 1 sesión semanal
- **Duración de las sesiones:** 90 minutos
- **Modalidad:** Presencial / Online
- **Número de participantes:** [ej. 10-15 personas]
- **Profesional a cargo:** Instructor/a certificado/a en Mindfulness

Estructura de las sesiones:

1. Breve introducción teórica sobre el tema del día.
2. Prácticas guiadas: respiración consciente, escáner corporal, meditación sentada, movimientos conscientes (inspirados en yoga).
3. Espacio de reflexión compartida.
4. Propuestas de práctica para el hogar.

Contenidos trabajados

Cada sesión se centró en un tema específico, por ejemplo:

- Atención al cuerpo y al dolor.
- Estrés y reacción automática.
- Emociones difíciles y aceptación.
- Autocompasión.

- Conciencia del momento presente.
- Resiliencia y amabilidad hacia uno/a mismo/a.

Resultados

Según los cuestionarios de evaluación inicial y final, así como los comentarios de los participantes, se observaron los siguientes logros:

- Reducción de niveles de estrés percibido.
- Mejora en la percepción del dolor y la tolerancia al mismo.
- Mayor conciencia del cuerpo y de las emociones.
- Disminución del juicio crítico hacia uno/a mismo/a.
- Incremento en la capacidad de afrontamiento ante situaciones difíciles.

Conclusiones

El programa "Mindfulness para Fibromialgia" ha demostrado ser una herramienta eficaz y accesible para mejorar la calidad de vida de las personas con esta condición. La continuidad de este tipo de intervenciones es clave para consolidar los beneficios obtenidos.

Recomendaciones

- Repetir el programa en ciclos periódicos (cada 6-12 meses).
- Integrar mindfulness como parte del abordaje interdisciplinar de la fibromialgia.
- Ofrecer sesiones de seguimiento o grupos de práctica continua.
- Evaluar con mayor profundidad los efectos a largo plazo.

Además de estos talleres, en la asociación ofrecemos sesiones de fisioterapia y atención psicológica individual, ambas a precios reducidos. También organizamos charlas y talleres de interés para las socias, así como sesiones de convivencia a lo largo del año.

En San Juan de Aznalfarache, a 11 de junio del 2025.

52229299W MARIA UBERO (R: G91080390)

Firmado digitalmente por 52229299W MARIA UBERO (R: G91080390)
Fecha: 2025.06.11 12:24:46 +02'00'

Fdo.: La presidenta.

María Ubero Ramírez

FIBRO ALJARAFE C.I.F. G-91.080.390