



**Hospital Universitario  
de Torrejón**

# Escuela de Fibromialgia

UNIDAD MULTIDISCIPLINAR

ENERO - DICIEMBRE 2024



## ¿Qué es?

Este espacio es el resultado del trabajo conjunto de los **Servicios de Endocrinología, Fisioterapia, Psiquiatría y Reumatología del Hospital Universitario de Torrejón**. Tiene por objetivo aportar visibilidad y conocimiento sobre esta patología, así como herramientas útiles para el día a día de quienes la padecen.

## ¿Por qué?

La Fibromialgia es una enfermedad reconocida por la OMS (Organización Mundial de la Salud) desde 1992, caracterizada por dolor y fatiga como molestias centrales. **Es la enfermedad del músculo que no se ve, se siente**. Es considerada una enfermedad crónica no degenerativa, con una repercusión importante en la calidad de vida y salud global de quienes la padecen.

Tiene una prevalencia elevada en población adulta, con un 2,4% en España, siendo más frecuente en mujeres -con una razón de 21 mujeres por cada hombre-, en la edad comprendida entre los 40 y 49 años.

Pese a estos datos, aún se desconocen los mecanismos exactos que expliquen la aparición de un cuadro de fibromialgia. En consecuencia, el abordaje terapéutico se centra en el alivio de los síntomas y no es curativo, con respuesta muchas veces parcial. La evidencia científica actual apunta a que el abordaje multidisciplinar sería el más indicado en estos pacientes.

## ¿En qué consiste?

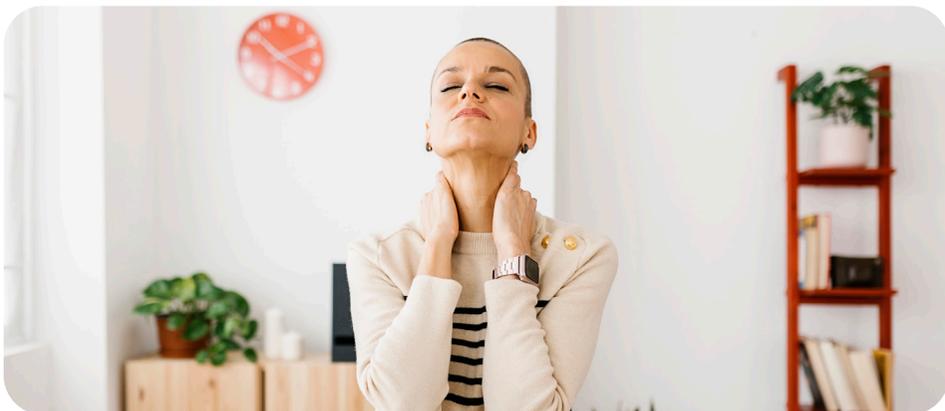
La duración de la escuela será de 8 sesiones, de 90 minutos de duración, dirigida a pacientes con diagnóstico de fibromialgia.

Las sesiones serán impartidas por los distintos servicios implicados y tendrán por objeto informar y educar desde una perspectiva de salud a los participantes, además de aportar recomendaciones útiles y prácticas que puedan contribuir a una mejor calidad de vida. Algunas de las sesiones tendrán un enfoque eminentemente práctico en el que se llevarán a cabo actividades in situ.

## ¿Dónde?

La duración de la escuela será de 8 sesiones, de 90 minutos de duración, dirigida a pacientes con diagnóstico de fibromialgia.

Las sesiones serán impartidas por los distintos servicios implicados y tendrán por objeto informar y educar desde una perspectiva de salud a los participantes, además de aportar recomendaciones útiles y prácticas que puedan contribuir a una mejor calidad de vida. Algunas de las sesiones tendrán un enfoque eminentemente práctico en el que se llevarán a cabo actividades in situ.



ESCUELA DE FIBROMIALGIA.

## Talleres para pacientes con Fibromialgia

### Sesión 1. Servicio de Reumatología.

Se realizará un repaso general a todo el conocimiento actual sobre la enfermedad, desde el origen, los síntomas, el diagnóstico y los diferentes tratamientos disponibles.

### Sesión 2. Servicio de Psiquiatría.

*Dra. Paula Escobedo. Psiquiatra.*

Hablaremos de la fibromialgia desde una perspectiva de salud mental y el estigma que conlleva el diagnóstico. Psicoeducación en fibromialgia, mencionando los abordajes no farmacológicos y farmacológicos.

### Sesión 3. Servicio de Fisioterapia.

Se trabajará, en formato grupal, la forma en la que se deben movilizar todas las articulaciones del cuerpo. También se instruirá en la manera de realizar cualquier tipo de ejercicio físico y por último se hará hincapié en la forma de proceder a la hora de realizar estiramiento de todos los grupos musculares.



## **Sesión 4. Servicio de Psiquiatría.**

*Cristina Díaz Masa, Enfermera de Salud Mental.*

Se procederá a instrucción en técnicas Mindfulness con el objetivo de disponer de otras opciones de manejo del dolor y permitir modificar la relación con el mismo, ofreciendo una mejor gestión de la situación.

## **Sesión 5. Servicio de Fisioterapia.**

Continuaremos instruyendo en las diferentes técnicas y ejercicios para favorecer la movilidad articular, aumentar la elasticidad muscular y controlar la respiración. Practicaremos la conexión plena con el cuerpo, lo que permitirá ser conscientes de su potencial y poder utilizarlo en el día a día.

## **Sesión 6. Servicio de Psiquiatría.**

*Dra. Paula Escobedo. Psiquiatra.*

Hablaremos de aceptación y afrontamiento, teniendo en cuenta los factores protectores y de resiliencia. Abordaremos la importancia de las relaciones interpersonales. ¿Cómo han ido variando? ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestro entorno psicosocial?

## **Sesión 7. Sesión de Risoterapia.**

La risoterapia consiste en reír de una manera natural, sana y que salga del vientre de un modo simple, como en los niños. Diferentes estudios coinciden en señalar que la risa tiene beneficios psicológicos y sociales y puede ayudar a enfrentar los problemas con mejor humor.

## **Sesión 8. Servicio de Endocrinología.**

Hablaremos de la microbiota y avances científicos relacionados. Recordaremos la importancia de una dieta equilibrada y recomendaciones generales que pueden ser útiles en el día a día.



**Hospital Universitario  
de Torrejón**

916 26 26 26  
C. Mateo Inurria, s/n,  
28850 Torrejón de Ardoz, Madrid  
**hospitaldetorreon.es**

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del hospital en enero de 2024. Versión 1.



**Sigue nuestro canal de salud, con nuestra  
música y podcast favoritos**  Spotify

**Y síguenos en el resto de nuestras redes**    