ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA Y REHABILITADORA

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Enfermedades crónicas, Actividad física.

Descripción

Esta actividad está atendida y dirigida por una persona especialista en Fisioterapia que realiza una atención adaptada y personalizada para cada asistente.

Es necesario concienciar a los enfermos de Fibromialgia de que aunque al principio el dolor se puede incrementar con la actividad física, a medio plazo el ejercicio mejora la calidad de vida.

En ASAFA HUESCA se siguen las indicaciones de la Sociedad Española de Reumatología, constituida por médicos españoles expertos en enfermedades del aparato locomotor y sistema muscular, que han redactado unos consejos para mejorar la calidad de vida de est@s enferm@s.

Las personas enfermas de Encefalomielitis Miálgica/Síndrome de Fatiga Crónica, debido a su intolerancia al esfuerzo, la actividad física debe estar muy adaptada y a veces no recomendada. En casos severos, sólo pueden realizar ejercicios de relajación.

A los enfermos de Sensibilidad Química Múltiple la actividad física les favorece del mismo modo que a los enfermos de Fibromialgia, siempre que no padezcan también Síndrome de Fatiga Crónica ya que entonces deberán tener la adaptación correspondiente a dicha patología.

Basados en estos consejos durante estas sesiones se trabajan:

- Ejercicios de mantenimiento trabajando los músculos para su oxigenación y para rebajar el nivel de dolor que en ellos se produce y también la movilidad, para evitar que poco a poco vaya quedando reducida.

-Estiramientos de cadenas musculares con especial atención a la: percepción corporal y respiración, y utilizando la atención como método terapéutico.

- Con frecuencia se incluyen ejercicios de danza o movimiento para facilitar la movilidad de las articulaciones, fomentar la autoestima y disfrutar del movimiento en grupo compartiendo momentos de alegría y diversión.

- Se hacen 10 minutos de relajación al iniciar la actividad para tomar conciencia corporal, concentrarse, rebajar el constante bombardeo de pensamientos, y conseguir la calma mental y después de la sesión se relaja de nuevo durante aproximadamente media hora, utilizando diferentes técnicas y buscando el equilibrio mental, físico y emocional.

Esta actividad se realiza presencialmente y en grupo, los días lunes y viernes de 11,30 a 13,30

Población

Población General - Cualquiera (PERSONAS AFECTADAS DE FIBROMIALGIA, ENCEFALOMIELITIS MIÁLGICA/SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA Y SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE)

Persona de contacto

ANA MARÍA LATAS CATALÁN (presidenta) (697129684) (asafa.huesca2016@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ASAFA HUESCA

Fecha de última actualización de la actividad

17/07/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle BERENGUER 2,4 22002 Huesca Huesca Huesca Aragón España



Página web del proyecto

http://Asafa Huesca