



12 de mayo
Día mundial de la
fibromialgia

12 de mayo. Día mundial de la fibromialgia



¿Qué es la fibromialgia?

- La fibromialgia es un síndrome crónico que se caracteriza por provocar dolor generalizado y cansancio.
- Esta patología puede aparecer tras una etapa de mucho estrés y se da, fundamentalmente en mujeres.

12 de mayo. Día mundial de la fibromialgia



Para mejorar tu calidad de vida:

- Evita el estrés y controla la ansiedad.
- Cuida tu autoestima.
- Haz ejercicio. Es recomendable la natación, caminar y salir en bicicleta.

12 de mayo. Día mundial de la fibromialgia



Para mejorar tu calidad de vida:

- Controla tu peso y tu alimentación.
- Sigue las recomendaciones de tu médico y toma la medicación indicada para el dolor.

12 de mayo. Día mundial de la fibromialgia



¡Puedes mejorar
tu calidad de vida!

