

Somos una Asociación de Pacientes y nuestro objetivo es defender los derechos y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por el Síndrome de Fibromialgia, Dolor Crónico o personas con Dependientes a su cargo

## ACTIVIDADES

- Talleres de tipo social, educativo, cultural y recreativo para los afectados y familiares.
- Cursos, seminarios, congresos, charlas, conferencias, jornadas, etc. que contribuyan a la divulgación e investigación de esta problemática.
- Charlas de autoayuda
- Terapias, masajes, relajación, etc.
- Charlas-coloquio sobre temas relacionados con nuestros objetivos.

## INFÓRMATE Y ASÓCIATE

Tfs.: 699 758 552  
609567178  
676005176  
(sólo por las tardes)

## ASOCIACIÓN DCYDE

C/Eladio López Vilches, 5  
28033 Madrid (Hortaleza)  
NIF: G85200004  
Declarada de interés público

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



## Asociación

*Fibromialgia, Dolor Crónico y Dependencia*

Si padeces **Fibromialgia**, **Dolor Crónico** o cuidas de algún familiar con **Dependencia**, nosotros **TAMBIÉN**, y queremos salir adelante.



Tú decides,  
**DCYDE** te ayuda

## ¿ Que es la Fibromialgia?

*El síndrome de fibromialgia es una enfermedad crónica y compleja que provoca dolores generalizados y un agotamiento profundo, además de otros síntomas, entre ellos trastornos del sueño, rigidez, entumecimiento, alteraciones intestinales, palpitaciones y dificultad para respirar.*



**La fibromialgia es más frecuente en mujeres adultas,** aunque también la padecen hombres, niños y ancianos.

**El dolor de la fibromialgia es variable en localización y severidad,** afectando principalmente a los tejidos blandos del cuerpo (músculos, tendones, etc.). El dolor ocasionado por la fibromialgia por lo general consiste en dolor generalizado.

El dolor mantenido a lo largo del tiempo sin mejorar, deriva en **ansiedad y depresión,** agravando a su vez el estado general del enfermo.

**Entre los posibles factores causantes de fibromialgia** están los traumatismos, la predisposición genética, los agentes infecciosos y el estrés

## ¿Qué es el Dolor Crónico?

*Existen 2 tipos de dolor: agudo y crónico. El dolor agudo no dura mucho tiempo y, por lo general, desaparece a medida que el cuerpo se cura.*

**El dolor que dura más de 6 meses se considera crónico.**

A veces, las personas que tienen dolor crónico no saben cuál es la causa. Además del sufrimiento físico, el dolor crónico suele provocar **baja autoestima, irritabilidad y depresión.** Todos estos síntomas llegan a interferir en las actividades cotidianas. **Los dolores crónicos más frecuentes son los de cabeza y el de espalda.**



Algunas de las enfermedades que producen dolor crónico son: **Artritis reumatoide,** artrosis, tendinitis y otros padecimientos inflamatorios, **Lumbalgias,** herpes, **Fibromialgia,** síndrome de túnel carpo, neuralgia del trigémino, Tumorações, enfermedades **Osteoarticulares,** secuelas de operaciones quirúrgicas con lesiones en nervios, etc. etc.

## Dependencia Cuidadores de Familiares

*Los cuidadores son aquellas personas que dedican gran parte de su tiempo y esfuerzo para ayudar a sus familiares dependientes /discapacitados para que puedan desenvolverse en su vida diaria.*

**¿Cuál es el perfil del cuidador?**

- Ocho de cada diez, son mujeres, entre 45 y 60 años como promedio;
- Abundan los cuidadores de edad avanzada.
- No tiene empleo; si antes lo tuvo, ha tenido que abandonarlo.
- Dedicar más de 40 horas semanales al cuidado del dependiente.
- Tiene dificultades económicas.
- Asume casi en exclusiva el cuidado del dependiente. Tiene dificultad para mantener sus relaciones sociales.
- Lo hace durante largos años, y su expectativa es que seguirá haciéndolo.
- Padece patologías múltiples, especialmente cansancio, carencia y trastornos del sueño, dolores de espalda y, frecuentemente, depresión.
- No tiene tiempo ni oportunidad de cuidarse a sí misma/o.
- Siente miedo respecto a su futuro.

**Es muy importante el papel que**



**cumplen los cuidadores familiares**

debido la escasez de recursos disponibles y al significativo ahorro económico que los

cuidadores suponen para el estado.

**Te damos todas estas respuestas y nuestro apoyo y comprensión en D.C.Y.D.E.**