

## CONSEJOS

- ✓ Terapia de relajación (yoga, meditación).
- ✓ Intenta mantener tu mente ocupada.
- ✓ Duerme con almohadas que apoyen tus articulaciones.
- ✓ Toma alimentos anti-inflamación como el chocolate negro, pescado azul, nueces, jengibre, etc.

## LA FIBROMIALGIA

### ¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es un trastorno crónico o de larga duración. Se asocia con dolor generalizado en los músculos y huesos, áreas de sensibilidad y fatiga general.

Los síntomas como estos se consideran subjetivos, lo que significa que no pueden determinarse ni medirse mediante pruebas.

### OTROS SÍNTOMAS

- Rigidez muscular.
- Dificultad para dormir: despertarse repetidamente durante la noche o que el sueño no sea reparador.
- Problemas con la memoria y la concentración.
- Dolores de cabeza
- Ansiedad y depresión.
- Trastornos gastrointestinales: como el intestino irritable o la hernia de hiato.



CONÉCTATE

## LA FIBROMIALGIA

