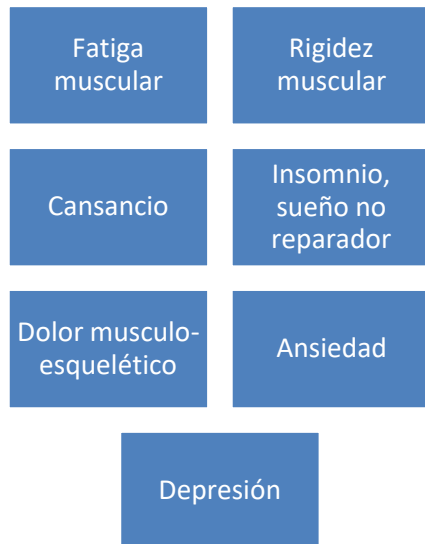


FIBROMIALGIA Y EJERCICIO FÍSICO

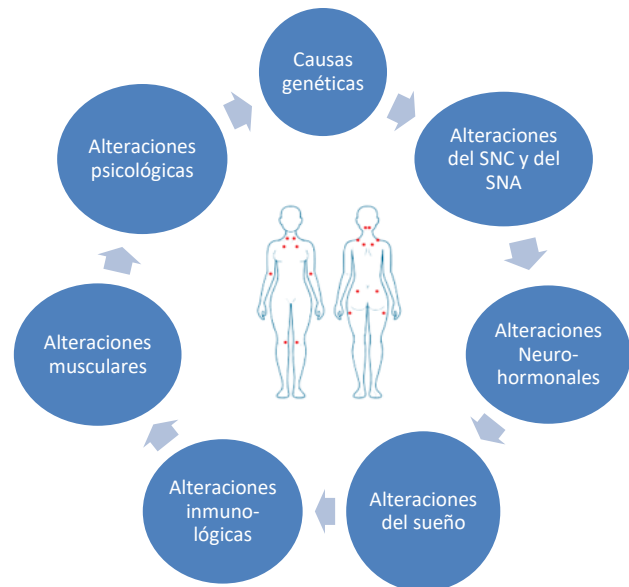
¿QUÉ ES LA FIBROMIALGIA?

La FM es reconocida como trastorno musculoesquelético que se caracteriza por un cuadro de dolor crónico y generalizado de origen desconocido sin que existan otras patologías o alteraciones que lo expliquen.

¿SINTOMATOLOGÍA?



¿CAUSAS?



¿QUÉ BENEFICIOS APORTA EL EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS CON SÍNDROME DE FIBROMIALGIA?

- ✓ Mejora del dolor crónico, de la función física y la fatiga muscular.
- ✓ Mejora de la resistencia aeróbica y con ello de la condición física.
- ✓ Aumento de la masa muscular y con ello de la capacidad funcional.
- ✓ Disminución de los niveles o síntomas de depresión.
- ✓ Mejora de la calidad del sueño.
- ✓ Mejora en aspectos psico-sociales.
- ✓ Mejora del estado de salud y de la calidad de vida.
- ✓ Mejora de la autonomía personal y de la realización de las actividades de la vida diaria.

¡Valoración gratuita!

Glorieta Ángel Cachada nº2 41807 Espartinas (Sevilla)
661 692 040 / 955 694 382 – info@centrocpm.es

12 DE MAYO
Día Internacional de la
Fibromialgia

