



Asociación Valenciana de  
Afectados de Fibromialgia



# ***RECURSOS, ORIENTACIÓN Y PLAN DE ACCIÓN***

Coque Cervantes

Trabajadora social



Asociación Valenciana de  
Afectados de Fibromialgia

## OBJETIVOS

Poner palabras a lo que supone vivir con Fibromialgia y EM/SFC.

Dar una visión general de recursos y apoyos.

Introducir discapacidad, incapacidad y dependencia de forma sencilla.

Que salgas con una idea de “por dónde empezar”.

# *PONER NOMBRE A LO QUE ME PASA*

La FM Y EM/SFC no es solo dolor y cansancio: afecta identidad, relaciones, trabajo, economía.



Aparecen incomprensión, culpa, miedo, soledad.



No hablamos de “pedir favores”, sino de derechos para tener una vida lo más digna posible.

# *¿QUÉ ES LO MÁS DIFÍCIL PARA TI?*

1

Lo que más duele a  
menudo no es solo el  
cuerpo, sino no  
sentirse  
comprendida.

2

Cambios en trabajo,  
familia, rol y ritmo de  
vida.

3

Mensaje: no estás  
sola, muchas viven  
cosas parecidas.

## **AUTOCUIDADO REALISTA: PACING**



ROJO: cosas que necesito parar o reducir.



ÁMBAR: cosas que puedo hacer, pero menos.



VERDE: cosas que me ayudan y quiero mantener.



Cuidarse es elegir mejor dónde pongo la energía, no hacer más cosas



# ***RECURSOS SANITARIOS***

**01**

Médico de  
cabecera,  
especialistas,  
unidad del dolor,  
salud mental.

**02**

Los informes  
médicos son la  
base, pero no lo  
único.

**03**

Lo sanitario es  
importante, pero  
no abarca toda la  
realidad de la  
persona.

# ***RECURSOS SOCIALES Y ECONÓMICOS***



**Servicios Sociales, ayudas puntuales, programas de apoyo, recursos de dependencia.**



**Mucha gente no los usa porque piensa que “no es para mí”.**



**Hay que mirar la situación global: ingresos, vivienda, cargas familiares, etc.**



GRUPOS DE AYUDA MUTUA, TALLERES,  
ACTIVIDADES.



APOYOS PROFESIONALES (PS, FS, ABOGADOS,  
NUTRICIÓN, ...), SEGÚN LA ENTIDAD.



**TRABAJO SOCIAL:** ESCUCHAR, VALORAR TU  
SITUACIÓN Y AYUDAR A DISEÑAR UN PLAN DE  
ACCIÓN.  
DISCAPACIDAD/DEPENDENCIA/INCAPACIDAD

## *EL PAPEL DE LA ASOCIACIÓN DE PACIENTES*

# ***DISCAPACIDAD: IDEAS CLAVE***



1

RECONOCIMIENTO  
ADMINISTRATIVO DE  
LIMITACIONES EN LA  
VIDA DIARIA.

2

IMPORTA EL IMPACTO  
EN LO FÍSICO, MENTAL,  
SOCIAL Y LA  
AUTONOMÍA, NO SOLO  
EL DIAGNÓSTICO.

3

PUEDE DAR VENTAJAS Y  
RECURSOS; SE VALORA  
CASO POR CASO EN  
CONSULTA.

# INCAPACIDAD LABORAL: IDEAS CLAVE



Se centra en si puedes seguir trabajando, no solo en qué enfermedad tienes.



Se mira tu profesión concreta y las exigencias de tu trabajo.



Es un proceso serio, que conviene valorar con calma antes de iniciar lo.

# ***DEPENDENCIA: IDEAS CLAVE***



Valora si necesitas ayuda de otra persona para actividades básicas.

Puede dar acceso a servicios (ayuda a domicilio, centros, prestaciones).

No siempre aplica, pero hay que valorar cuando la autonomía está muy limitada.

# Plan de Acción



PENSAR PASO DE  
AUTOCUIDADO, DE  
INFORMACIÓN/DERECHOS  
Y RED DE APOYO



PEQUEÑOS PASOS, PERO  
REALISTAS Y EN LA  
DIRECCIÓN CORRECTA.



PUEDO REVISAR ESTE PLAN  
EN LA CITA INDIVIDUAL

# CONCLUSIÓN

NO  
EXAGERÁIS

HAY MÁS  
RECURSOS

TE  
ACOMPAÑO  
EN TUS PASOS



**GRACIAS**

---

[avafitabajosocial@hotmail.com](mailto:avafitabajosocial@hotmail.com)