



Asociación Valenciana de
Afectados de Fibromialgia



RECURSOS, ORIENTACIÓN Y PLAN DE ACCIÓN

Coque Cervantes

Trabajadora social



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 FMY 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.

AUTOCAUIDADO 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 iniciarlo.

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

avafitrabajosocial@hotmail.com