

Fibromialgia

Fibromialgia es cuando usted tiene dolor en diversas partes del cuerpo y el dolor se prolonga por un periodo largo.



Trate de ejercitar o caminar por lo menos 30 minutos cada día.



Coma más frutas y verduras.



No fume. No beba cafeína.

Hay cosas que usted puede hacer para disminuir el estrés y el dolor. Aquí le diremos como se puede ayudar a si mismo.

Ejercite

- Al levantarse por las mañanas, haga estiramiento físico.
- Trate de ejercitar o caminar por lo menos 30 minutos cada día.

Duerma Mejor

- Acuéstese temprano.
- Duerma por lo menos 8 horas cada noche.

Elija cosas saludables

- Coma más frutas y verduras.
- No beba cafeína.
- No fume.
- No beba alcohol.

Aprenda a manejar su estrés/ansiedad

- Trate de concentrarse en las cosas positivas antes que en las cosas negativas.
- Hable con un amigo o algún miembro de su familia.
- Practique la relajación hacienda lo siguiente:
 - Respire profundo
 - Tome una ducha caliente o siéntese y relájese con un baño de tina
 - Aplíquese paños tibios o envuélvase las zonas afectada por el dolor con los paños tibios

Pregúntele a su doctor si usted debiera estar tomando medicamentos para la fibromialgia.

Pregúntele a su doctor como dormir mejor.

Pregúntele a su doctor si usted se esta ejercitando lo suficiente.

Mi próxima visita al doctor será el ___/___/___

Lo que usted le puede preguntar a su doctor o farmacéutico:

- ¿Que medicamento necesito tomar para el tratamiento de mi fibromialgia? _____
- ¿Cuantas veces al día debiera tomar mi medicamento para la fibromialgia? _____
- ¿Cuales son los efectos secundarios de mi medicamento ? _____
- ¿Por cuanto tiempo necesitare estar tomando mi medicamento para la fibromialgia? ___
- ¿Existen alimentos o bebidas que yo no debiera tomar mientras me este tomando mi medicamento? _____
- ¿Como tengo que tomar mi medicamento? _____
- ¿Que debo hacer si me olvido de tomar mi medicamento? _____
- ¿Puedo tomar mi medicamento para la fibromialgia junto con otros medicamentos? _____