

Ajuntament de Castellar del Vallès

Actualitat

La xerrada va tenir lloc a la Sala Lluís Valls Areny d'El Mirador.
La xerrada va tenir lloc a la Sala Lluís Valls Areny d'El Mirador.

L'ACAF va organitzar una xerrada sobre el tractament de la fibromiàlgia i d'altres Síndromes de Sensibilització Central

Dilluns 28 de maig de 2018

La Sala Lluís Valls Areny d'El Mirador va acollir dijous passat, 24 de maig, la conferència "Diagnòstic i tractament actual de la fibromiàlgia i d'altres Síndromes de Sensibilització Central", organitzada per l'Associació Catalana d'Afectades i Afectats de Fibromiàlgia (ACAF) amb la col·laboració de l'Ajuntament i la Generalitat.

La xerrada, que va anar a càrrec Rosa Vallès i Maira Garrido, metgesses de família del CAP de Castellar del Vallès, tenia per objectiu sensibilitzar la població en general al voltant de la malaltia i, alhora, donar pautes a les persones que la pateixen. Si bé és cert que la fibromiàlgia és una malaltia crònica, els símptomes es poden millorar si es coneixen els factors que agreugen o alleugen la malaltia, i si s'aprèn a modificar alguns comportaments de la vida diària.

En aquest sentit, les conferenciants van explicar que és molt recomanable l'exercici físic aeròbic, realitzat de forma moderada, i una bona alimentació. També van aconsellar que es duguin a terme teràpies alternatives i els anomenats banys de bosc ('shinrin-yoku'). Aquests últims fan referència a caminades en silenci per boscos madurs que, habitualment, van acompanyades d'exercicis de respiració i relaxació.

Durant la xerrada també es va destacar el projecte de Prescripció Social, pioner a la vila, que impulsen conjuntament l'Ajuntament i el Centre d'Atenció Primària (CAP) de la vila. L'objectiu d'aquesta iniciativa és la promoció dels hàbits saludables per prevenir malalties i millorar les condicions de vida de la ciutadania a partir no només de medicaments sinó també d'activitats de caire divers incloses en un catàleg. En aquest sentit es va destacar que el projecte pot ser també un suport als afectats per la fibromiàlgia, ja que proposa activitats en l'àmbit motriu (caminades, activitat física, etc.), l'àmbit social (participació de cafès-tertúlia), l'àmbit del voluntariat (col·laboració amb Càritas o Creu Roja) o l'àmbit cultural (manualitats, pintura, etc).

Finalment, es va donar a conèixer la feina de l'ACAF, entitat que ofereix suport emocional a les persones afectades. Per contactar amb l'associació, us podeu adreçar al Punt d'Informació per a Persones amb Discapacitat (PIPAD), a la plaça Major, s/n. (tel. 648 049 712).

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)

- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40