

## Síndromes de sensibilització central

Les **Síndromes de Sensibilització Central (SSC)** són un conjunt de síndromes entre les quals, les més rellevants són la **Fibromiàlgia**, la **Fatiga Crònica**, la **Sensibilitat Química Múltiple** i l'**Electrohipersensibilitat**.

Les SSC es caracteritzen per dolor musculoesquelètic generalitzat i sensació d'esgotament que sovint s'acompanyen de baix estat anímic, ansietat, dificultats en el son, en l'atenció i en la concentració.

Actualment, no existeix una cura definitiva, tot i que hi ha aspectes a tenir en compte per **millorar la gestió del dolor i dels símptomes associats**, que permeten assolir una millor qualitat de vida.



### Recomanacions



Cuideu la vostra **salut**

- Tingueu en compte les pautes per dormir millor que podeu descarregar clicant [aquí](#).
- Mantingueu una alimentació equilibrada.



Manteniu-vos **en actiu** sense sobrecarregar-vos

- Dosifiqueu les activitats i alterneu descansos entre elles.
- És útil la planificació d'una rutina horària diària.



Planifiqueu **ocupacions** variades

- Feu activitats que us agradin.
- Potencieu les relacions socials.



Practiqueu regularment **exercici aeròbic moderat**

- Establiu l'activitat i intensitat més adequades per a vosaltres.
- Plantegeu-vos nous reptes progressivament.



**Gestioneu les emocions i l'estrès**

- Realitzeu allò que us ajudi a mantenir la calma, com escoltar música relaxant, respiracions pausades, banys calents, etc.



**Desvieu l'atenció de pensaments** que no són útils, com l'autocrítica, la sobreexigència o la catastrofització del **dolor** o altres símptomes

- Distraieu-vos!!



Realitzeu **exercicis per treballar la memòria**, com passatemps, llegir, jocs de taula, etc.

- Proposeu-vos aprendre coses noves. Cada moment que hi dediqueu, compta!



Useu **amb precaució els medicaments**

- Consulteu al vostre metge els canvis en la pauta de medicació.
- Informeu-vos de quins són els tractaments eficaços.



Sigueu **constants**

- Poseu en pràctica regularment les pautes recomanades i procureu mantenir-les al llarg del temps.



Valoreu els **progressos**

- Feliciteu-vos quan tingueu cura de la vostra salut.



**Per a més informació podeu descarregar-vos al mòbil l'app d'Althaia**



DISPONIBLE A L'APP STORE I A GOOGLE PLAY:

