

¿Qué tipo de cosas o actividades debo evitar?

Escrito por Afinsyfacro



- La mayoría de los afectados de FM y SFC suelen expresar malestar y aumento de dolor y de fatiga tras realizar una misma actividad durante un tiempo muy prolongado y sin descanso - especialmente si se trata de una actividad muy repetitiva o estresante -.
  - Trata de no hacer muchas cosas a la vez. Procura intercalar periodos de descanso entre tus actividades cotidianas.
- Tampoco es aconsejable permanecer durante mucho tiempo seguido en una misma postura - sea de pié, sentado o tumbado - siendo recomendable cambiar la misma aproximadamente cada hora o dos (si por ejemplo se trabaja sentado, supone un gran alivio levantarse de cuando en cuando para andar aunque sea unos pocos metros y estirar así piernas y columna).
- Se debe evitar en lo posible cargar mucho peso, y en caso de ser inevitable, hacerlo siempre manteniendo una correcta higiene postural (columna recta y doblando las rodillas).
- Evita fumar, el alcohol, pero también el café y otro tipo de estimulantes del sistema nervioso ([referencia](#) véase pág 18 - pdf en portugués).

*Importante: La información médica que aquí consta, solamente tiene carácter informativo. No reemplaza en ningún caso los consejos que su médico especialista le ha brindado. En caso de dudas acuda a su médico de confianza.*

Creado el 06/01/2009

Última actualización el 23/10/2012