



Nota de prensa

AFIBROM pone en marcha un proyecto para mejorar la calidad de vida de las personas con fibromialgia, síndrome de fatiga crónica/encefalomielitis miálgica y sensibilidad química múltiple a través de un programa de rehabilitación física

- **AFIBROM está desarrollando un proyecto para mejorar la calidad de vida de las personas con fibromialgia, síndrome de fatiga crónica/encefalomielitis miálgica (SFC/EM) y sensibilidad química múltiple (SQM) mediante un programa de rehabilitación física integral y adaptado.**
- **Este proyecto beneficiará potencialmente a 1.300 socias y socios de AFIBROM, personas con discapacidad física y orgánica derivada de la fibromialgia, la SFC/EM y la SQM, en la Comunidad de Madrid, durante el año 2025.**
- **Este proyecto forma parte del Plan de Prioridades de la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE), financiado por la Fundación ONCE.**

Madrid, 1 de diciembre de 2025. AFIBROM desarrollará durante el año 2025 el proyecto **“Cuido mi cuerpo”**, con el que hasta 1.300 socias y socios de la entidad en la Comunidad de Madrid recibirán atención especializada en rehabilitación física, concebida para aliviar el dolor, mejorar la movilidad y facilitar el autocuidado en el día a día.

Con este proyecto, presentado a través de la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE), se pretende mejorar la calidad de vida de las personas con fibromialgia, SFC/EM y SQM mediante un programa estructurado de ejercicio



terapéutico, terapia manual y educación en salud, que complemente la atención que reciben en el sistema sanitario y dé respuesta a necesidades que actualmente no están suficientemente cubiertas.

El proyecto se desarrolla de forma presencial y online en las sedes de AFIBROM en Madrid, Leganés y San Sebastián de los Reyes, lo que facilita la participación de personas con diferentes niveles de limitación funcional y con dificultades de desplazamiento.

El programa de rehabilitación física incluye clases de yoga terapéutico adaptado, ejercicio de fuerza, terapia manual especializada, talleres de respiración y estiramientos y asesoramiento en nutrición y dietética, siempre dirigidos por profesionales con amplia experiencia en fibromialgia, SFC/EM y SQM. Las intervenciones se ajustan a la situación de cada persona, con grupos reducidos y seguimiento individualizado, con el objetivo de reducir el dolor, mejorar la resistencia física, favorecer un descanso de mayor calidad y aumentar la autonomía en las actividades de la vida diaria.

“Con este proyecto queremos que las personas que tienen fibromialgia, síndrome de fatiga crónica/encefalomielite miálgica o sensibilidad química múltiple puedan acceder a terapias físicas especializadas y sostenidas en el tiempo, algo que muchas veces no está a su alcance”, explica Ana Panadero, Responsable de Gestión de AFIBROM. “Nuestro objetivo es ayudarles a gestionar mejor el dolor y la fatiga, mantener su funcionalidad el mayor tiempo posible y que sientan que no están solas, sino acompañadas por un equipo profesional y por una red asociativa fuerte”.

Alejandra, una de las personas beneficiarias señala: “Gracias a las clases de yoga terapéutico adaptado he recuperado movilidad y me siento más capaz de organizar mi día. El programa me ha dado herramientas para cuidarme mejor y me ha ayudado a entender que, aunque la enfermedad sigue ahí, puedo mejorar mi día a día y sentirme más acompañada”.

Este proyecto forma parte del Plan de Prioridades de la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE), financiado por la Fundación ONCE. La Confederación gestiona esta subvención para la financiación de los proyectos prioritarios de sus entidades, proporcionándoles asesoramiento y realizando un seguimiento pormenorizado durante todo el proceso.



Sobre AFIBROM

La Asociación de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica/Encefalomiелitis Miálgica y Sensibilidad Química Múltiple de la Comunidad de Madrid (AFIBROM) es una organización no gubernamental sin ánimo de lucro que agrupa a personas con fibromialgia, SFC/EM y SQM y a sus familias. Su objetivo es mejorar su calidad de vida mediante información, apoyo psicosocial y jurídico, programas de rehabilitación física y emocional, actividades de sensibilización y defensa de derechos. AFIBROM desarrolla proyectos de ámbito estatal y colabora con distintas entidades del movimiento asociativo de la discapacidad física y orgánica y de la salud.

Para más información:

Alicia Cobo Maestre
Responsable de Comunicación AFIBROM
comunicacion@afibrom.org
Tlfs. 913 555 627 | +34 744 79 20 34