

## Afectados por fibromialgia y SFC mejoran su salud con el yoga

### Redacción

La práctica del Yoga puede tener un papel relevante en la mejoría de personas afectadas por fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica (SFC), ya que sus efectos aumentan el flujo de energía vital relajando la estructura muscular, facilitando la mejora del funcionamiento de órganos internos, del sistema respiratorio y endocrino, además de un mejor control de las emociones y el mundo psicológico interno.

En este sentido, la asociación 'Trébol' de Puertollano pone a disposición de socios y afectadas clases de Yoga que llevan impartándose desde hace más de 6 años por la profesora Francisca García Zarca. Todo surgió a raíz del interés manifestado por varias enfermas que solían asistir a las clases dirigidas por García Zarca quienes le propusieron la posibilidad de llevar a cabo sesiones yóguicas para los afectados de fibromialgia y SFC. Así, inicialmente estas clases comenzaron a impartirse en un aula de la Escuela Municipal de Danza para posteriormente realizarse en un local situado en la entraplanta del bloque A del edificio Tauro de Puertollano.

Las clases se imparten semanalmente todos los martes y jueves, en turnos de mañana y tarde. Comenta García Zarca que un volumen de 10 a 12 personas asiste con regularidad a unas sesiones que aportan importantes beneficios físicos y corporales.

El Yoga ayuda a combatir los efectos y las causas de la fibromialgia y SFC. Según la profesora, esta disciplina mejora y refuerza el sistema inmunológico de los afectados, aporta un equilibrio cuerpo-mente "lo que les ayuda a estar centrados en sí mismos". Además, conlleva a otros beneficios para el sistema respiratorio, circulatorio, nervioso y endocrino; aunque Francisca García insiste en que la base consiste en "aprender a respirar correctamente porque es la base de la vida".

La contribución del Yoga como apoyo terapéutico es reconocida y ampliamente probada. En 'Trébol' decidieron hacer tiempo apostar por esta actividad.



Miguel Ángel García Cabezas  
Jefe de Sección de Pediatría  
Hospital General Universitario de Ciudad Real

## ¿Qué es el asma?



del aire, desencadenando una crisis asmática.

### ¿Qué síntomas presenta?

Los cuatro síntomas principales del asma son: tos, pitos al respirar (sibilancias), fatiga y opresión en el pecho. No suelen aparecer todos a la vez, y en general el que más asociamos a asma es la fatiga con pitos (sibilancias), que nunca debe confundirse con el cansancio natural que se produce después de hacer deporte, jugar, etc. Un ejemplo de niño o adolescente con una crisis de asma es aquel que respira con dificultad, le faltan pitos, habla entrecortado y tose.

### ¿Qué relación hay entre alergia y asma?

En niños genéticamente predispuestos a tener asma, la alergia es el principal factor causal que inflama los bronquios. No obstante alergia y asma no son lo mismo. Un niño/adolescente puede ser asmático y no tener alergia y muchos alérgicos no tienen asma, sino otras enfermedades (de piel, digestivas, rinitis, etc.).

### ¿Cuáles son los desencadenantes del asma?

Los principales desencadenantes son varios tipos de partículas que respiró el niño o adolescente. Los más frecuentes son los ácaros que viven en el polvo doméstico (llamados técnicamente dermatofogoides) y los pólenes de plantas, flores, árbo-

les, etc. Otras partículas que pueden desencadenar crisis son los hongos, el pelo y caspa-piel de animales (gato, perro, aves, etc.). Existen otros desencadenantes como son el frío, los catarros y los virus, el ejercicio, el estrés o la Aspirina (ácido acetilsalicílico). El humo del tabaco es el principal irritante inespecífico para los bronquios y por tanto facilita la producción de crisis en los niños asmáticos.

### ¿Desde qué edad se puede tener asma?

Desde cualquier edad. Hace años se utilizaban nombres como bronquitis espástica, bronquitis asmatoforme, etc. para designar a las crisis asmáticas de los niños pequeños, en especial de los lactantes. En parte se hacía así para no asustar a los padres. Hoy en día sabemos que los lactantes también tienen asma (y lo llamamos así, asma del lactante); de tal manera que 2 de cada 3 niños mayores comenzaron con su asma antes de los dos años.

### ¿Se cura el asma?

Hoy por hoy no podemos hablar de curar el asma. Además se sabe que una buena parte de los niños y adolescentes asmáticos, lo serán también de adultos. Lo que sí es posible es controlar la enfermedad, manteniéndolos sin síntomas y haciendo una vida completamente normal. Algunos teorías apuntan a que el grad de

## Consulta de pediatría

enfermedad que se tendrá de mayor dependerá del buen o mal control de ésta en la niñez. De ahí lo importante de tratar adecuadamente el asma en la infancia y adolescencia.

### ¿Qué tratamiento tiene?

La primera medida a realizar es la evitación de los desencadenantes que originan el asma. Además de esto, hay una serie de medicamentos, que se dividen fundamentalmente en dos grupos: de alivio de los síntomas (broncodilatadores) y de tratamiento de fondo (antiinflamatorios). La vía de administración ideal de las medicinas es la inhalatoria (respirada), pues llega más rápido al pulmón y provoca nulos o mínimos efectos secundarios. Ocasionalmente, en las crisis moderadas o graves el pediatra autoriza la toma de corticoides por vía oral a la medicación inhalada. Los tratamientos del asma siempre deben estar indicados por el pediatra, en el contexto de un programa de educación e intervención sobre el asma. Los antibióticos no tienen ninguna indicación en el tratamiento del asma.

### ¿Cuándo acudir a la consulta?

Siempre que se sospeche que el niño ha iniciado una crisis debe pedirse cita para la consulta del pediatra, tomando hasta entonces las medicinas que él les haya indicado para tal ocasión. Si la situación nos parece que no puede esperar, se acudirá al centro sanitario más próximo. Son síntomas de alerta: pérdida de conocimiento, disminución importante de la frecuencia cardíaca, color de la piel azul, unas azules o imposibilidad para caminar o para decir dos o tres palabras seguidas. En esos casos debe acudir de inmediato a un centro sanitario. Tampoco debe olvidar acudir a las revisiones que le programe el pediatra, aunque el niño se encuentre bien.

**REMPROSER GRUPO DIRECT S.L. CUBERO**  
CONSTRUCCIÓN, REHABILITACIÓN Y REFORMAS  
REPARACIÓN DE BARRIDIL, MOLANES Y ALICATADOS  
OBRAS FINAS DE OBRA  
REVESTIMIENTO DE PISABARRAS  
CUBIERTOS DE PISABARRAS  
OFICINA PRO SAN GREGORIO Nº 7 (PASAJE COMERCIAL)  
WWW.CONSTRUCCIONES.CUBERO.ES  
985 500 916

**MERCERÍA ANGEL**  
TODO TIPO DE ARTICULOS DE MERCERÍA Y REHETERIA  
ARTICULOS DE SEMANA SANTA  
ARTICULOS DE CARNIVAL  
ADORNOS, BOTONES, PASAMANERIAS, MANTILLAS,  
PIÑETAS, CINGULOS Y BORBAS  
Paseo San Gregorio, 45 - Puertollano (C. Real)  
Tel: Tierra y Abasco: 926 42 48 35  
Fax y Contestador: 926 42 48 35

**PUERTOLLANO**  
**tentación**  
CHOCOLATERIA CHURRERIA  
chocolateriatentacion@hotmail.com  
Calle Encina, 5 - 926 42 50 25

**QUESOS EL CALDERICO**  
Venta Directa de Fabrica  
**OFERTA**  
QUESO DE OVEJA  
EN ACEITE  
12€/KILO  
MERCADO DE BASTOS DE PUERTOLLANO