



FEFQ promueve hábitos de vida saludables para las personas con fibrosis quística

FEFQ dedica septiembre a promover hábitos saludables entre las personas con fibrosis quística con consejos de diferentes profesionales.



La Federación Española de Fibrosis Quística (FEFQ), entidad perteneciente a COCEMFE, ha desarrollado durante el mes de septiembre una campaña en redes sociales para promover hábitos de vida saludables entre las personas con fibrosis quística (FQ), con la colaboración de sus grupos profesionales de fisioterapia, nutrición, psicología y trabajo social. La iniciativa comenzó el 8 de septiembre, coincidiendo con el Día Mundial de la Fibrosis Quística.

A través de una serie de vídeos divulgativos en formato reel, profesionales de estos ámbitos han compartido recomendaciones prácticas relacionadas con el cuidado de la salud y el bienestar de las personas con FQ. Los contenidos han abordado la importancia de mantener una vida activa y reducir el sedentarismo, adaptar el ejercicio físico a las necesidades de cada persona, realizar adecuadamente los tratamientos de fisioterapia respiratoria y mantener una alimentación saludable. También se han tratado cuestiones relacionadas con el bienestar emocional, el autocuidado, las relaciones sociales y la salud sexual.

La campaña ha buscado favorecer una buena adherencia a los tratamientos y la incorporación de hábitos saludables con independencia de que las personas reciban o no tratamientos moduladores. Estos tratamientos han supuesto un importante avance y permiten mejorar la salud y la calidad de vida de muchas personas con FQ, aunque alrededor del 7 % de la población con fibrosis quística en España todavía no puede beneficiarse de ellos porque sus mutaciones no responden a estos tratamientos.

“El tratamiento de la fibrosis quística no se limita a la medicación. Mantener una buena adherencia al tratamiento y unos hábitos de vida saludables también puede contribuir al bienestar y a la calidad de vida de las personas con FQ”, señala Juan Da Silva, presidente de la FEFQ. “Con esta campaña, a través de formatos dinámicos y habituales en las redes sociales, queremos ofrecer información



sencilla y práctica, especialmente dirigida a las personas jóvenes, que pueda incorporarse al día a día”.

Los contenidos se han planteado con un lenguaje cercano y visual, especialmente orientado a las personas jóvenes con fibrosis quística, con el objetivo de proporcionar recomendaciones útiles para el cuidado de su salud y, al mismo tiempo, contribuir a dar a conocer la enfermedad entre la población general.

Con esta iniciativa, la FEFQ también ha puesto en valor el abordaje multidisciplinar de la fibrosis quística y el papel de los diferentes perfiles profesionales que acompañan a las personas con FQ a lo largo de las distintas etapas de su vida, destacando la importancia de una atención integral que contemple tanto los aspectos clínicos como el bienestar físico, psicológico y social.

La campaña forma parte del Plan de Prioridades de la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE), financiado por la Fundación ONCE.

PARA MÁS INFORMACIÓN Y NOTICIAS SOBRE EL MOVIMIENTO ASOCIATIVO DE COCEMFE, HAZ CLIC AQUÍ.