



BALNEARIO  
TERMAS PALLARÉS  
desde 1863

# FIBROMIALGIA

**Por qué el agua mineromedicinal de Termas Pallarés?**

**Entre los tratamientos no farmacológicos, la cura termal presenta una eficacia reconocida por la Liga Europea contra el Reumatismo (EULAR).**

**Bicarbonato.** Neutraliza el ambiente ácido creado por los procesos inflamatorios previniendo los fenómenos de automantenimiento de la inflamación misma. Su acción a nivel de las terminaciones nerviosas tiene efectos analgésicos, sedantes y relajantes musculares.

**Sulfato.** Desempeña una natural y continua acción de descamación y renovación celular en los tejidos dañados por las inflamaciones. Desempeña acción antitóxica en el organismo.

**Magnesio.** Es indispensable al organismo para la producción de energía. Tiene acción relajante muscular, además del efecto sedante.

**Calcio.** Representa el mayor constituyente de los huesos. En el organismo desempeña un importante papel estabilizante sobre las células con efectos clínicos de tipo calmante, sedante y relajante muscular.

**Efectos :**

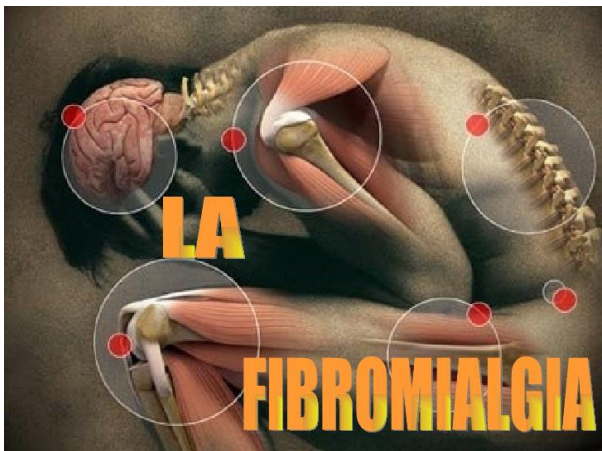
El agua caliente produce un efecto sedante y analgésico. Aumento elasticidad fibras conjuntivas y relajación de la musculatura lisa.

Disminución del dolor.

Mejoría de la movilidad articular y de la coordinación.

Mejoría en la calidad del sueño.

Menor consumo de medicación analgésica y antiinflamatoria.



## CIFRAS

- 1.- 1.200.000 personas padecen fibromialgia en España.
- 2.- En el 90% de los casos se trata de mujeres en la edad media de la vida.
- 3.- La prevalencia de la fibromialgia en Europa es del 2%.

## POSIBLES FACTORES AGRAVANTES Y ALIVIANTES

### Agravantes

Frío  
Tiempo húmedo  
Estrés mental  
Estrés físico  
Inactividad  
Exceso act. física  
Dormir mal

### Aliviantes

Calor  
Tiempo seco  
Relajación  
Descanso  
Act. moderada  
Sueño reparador

**Para saber más**

[www.balneariosrelaistermal.com](http://www.balneariosrelaistermal.com)  
[www.eular.org](http://www.eular.org)