

## Información complementaria:

### 1.- ¿Por qué CogniFit ofrece gratuitamente estas actividades?

El año acaba de empezar, y por eso en [CogniFit](#) creemos que es el momento perfecto para ofrecer **de forma completamente gratuita una evaluación y todo un año de entrenamiento cognitivo** a los usuarios que cuenten con un diagnóstico de Fibromialgia y/o Fatiga crónica, y que soliciten este recurso siguiendo los pasos que se indican al final de este documento.

### 2.- ¿Qué es la Fibroneblina?

Las personas con Fibromialgia, además de los conocidos síntomas físicos y emocionales, también pueden sufrir una notable afectación cognitiva relacionada con la enfermedad. Algunas de las alteraciones más comunes en la fibromialgia son: problemas para prestar atención, dificultades para organizarse, incapacidad para procesar la información con agilidad, además de problemas relacionados con la memoria o el lenguaje.

A menudo las personas que sufren estas alteraciones cognitivas derivadas de la fibromialgia dicen sentir como una “neblina mental” que dificulta realizar incluso tareas simples y cotidianas. Por eso, **este fenómeno es conocido como fibroneblina**. Desafortunadamente, la fibroneblina puede llegar a ser un impedimento importante para que las personas realicen sus actividades del día a día.

### 3.- ¿Por qué es importante realizar un entrenamiento cognitivo?

Aunque los síntomas principales de la fibromialgia están relacionados con el dolor, es importante no dejar de lado los problemas cognitivos, que pueden ser minimizados gracias a un correcto entrenamiento cognitivo. Nuestro cerebro se comporta de una manera semejante a nuestros músculos: cuanto más lo ejercitamos o estimulamos, más se fortalece y más resistente se hace.

CogniFit permite activar de manera sistemática los procesos mentales alterados por la fibromialgia. El entrenamiento de **CogniFit** específico para personas con fibromialgia es una **herramienta eficaz para activar y fortalecer las capacidades cognitivas**. Además, CogniFit ofrece una evaluación para la fibromialgia, que ayudará al programa a detectar el estado cognitivo del usuario para personalizar al máximo el entrenamiento cognitivo. Esto permite generar un plan de entrenamiento ajustado a nuestras necesidades concretas.

## 4.- ¿Qué requisitos debo cumplir para realizar la solicitud?

Para solicitar la evaluación y el año de entrenamiento cognitivo gratuito, tan sólo es necesario **cumplir los siguientes requisitos:**

1. Tener un **diagnóstico clínico de fibromialgia u otros síndromes de sensibilización central (síndrome de fatiga crónica, encefalomielitis miálgica, sensibilidad química múltiple, electrohipersensibilidad u otros procesos asociados)**. Para certificar el diagnóstico será necesario subir a la página de CogniFit un documento oficial y perfectamente legible que lo demuestre. Puede elegirse entre **una de estas dos opciones:**
  - **Recibo de pago** para garantizar que se es **socio actual de ACAF**.
  - **Documento médico diagnóstico** que contenga:
    - Nombre del **usuario**.
    - Nombre del **médico** que emite el diagnóstico.
    - Juicio **diagnóstico** (que indique que realmente se ha detectado fibromialgia).
    - **Fecha** en que fue emitido el diagnóstico.
2. Tener o crear gratuitamente una **cuenta individual en CogniFit**. La solicitud debe realizarse desde la propia cuenta de la persona que ha recibido el diagnóstico.
3. **Ser mayor de 16 años**, ya que las personas menores de esta edad no pueden disponer de una cuenta individual en CogniFit.

Si cumples estas condiciones y **deseas solicitar la evaluación y el año de entrenamiento cognitivo gratuito** que ofrece CogniFit, aquí puedes ver la siguiente información:

- **No tengo una cuenta en CogniFit y quiero solicitar sus actividades gratuitas.**
  - [Versión corta](#).
  - [Versión larga](#).
- **Ya tengo una cuenta en CogniFit y quiero solicitar sus actividades gratuitas.**
  - [Versión corta](#).
  - [Versión larga](#).
- **Ya he solicitado las actividades gratuitas y quiero saber el estado de mi solicitud.**
  - [Abrir enlace](#).
- **Ya ha sido aceptada mi solicitud y quiero comenzar mis actividades gratuitas.**
  - [Abrir documento](#).

Si después de leer este documento sigues teniendo alguna duda sobre la propuesta de CogniFit, puedes escribirnos a [support@cognifit.com](mailto:support@cognifit.com) y nuestro equipo se encargará de responder a tus preguntas.