JUNTOS PODEMOS HACER VISIBLE LO INVISIBLE

#noviembrenaranja. Mes de concienciación del Síndrome del SDRC – Sudeck

El primer lunes de noviembre se conmemora el Día Mundial del SDRC. Durante este mes, el color naranja simboliza la fuerza, el coraje y la esperanza de quienes conviven con esta enfermedad, así como la necesidad de avanzar en su conocimiento, diagnóstico, tratamiento e investigación.



QUE EL DOLOR NO TE PARE

En casa, en la naturaleza o por la ciudad. Diferentes formas de pedalear, un mismo objetivo:

Visibilizar el SDRC

¡SÚMATE AL PEDALEO SOLIDARIO!

No importa cómo ni cuánto pedalees. Participa, da visibilidad y demuestra que cada pequeño gesto puede contribuir a un gran cambio.

Dos modalidades de participación:

COMPETITIVA (AL AIRE LIBRE):

Gana quien más distancia recorra en 30 minutos.

1. Inscríbete en **** por sólo 3 € y recibe tu dorsal personalizado por email.
2. Descarga la app y sincroniza tu reloj, GPS o app habitual (Garmin, Polar, Coros…).
3. Pedalea desde donde quieras, con cualquier bicicleta.

Del 2 al 30 de noviembre, 5 intentos para mejorar tu marca.

PARTICIPATIVA:

¿Prefieres no competir? Dorsal solidario personalizado desde 1 €.

1. Inscríbete en **** desde 1 € y recibe tu dorsal personalizado por email.
2. Pedalea cuando y donde quieras entre el 2 y el 30 de noviembre.
3. Pedalea cómo y donde quieras, súbelo a redes etiquetándonos @asociacion_espanola_sudeck e incluye: #pedaleanaranja #pedaleaporelsdrc #noviembrenaranja

INSCRIPCIONES: https://benumberonesport.com/es/campaigns/6ad9fe4a79427494eb0b31e1

¿Qué es el SDRC - Sudeck?

El Síndrome de Dolor Regional Complejo es una enfermedad rara que provoca una respuesta desproporcionada al dolor debido a una disfunción del sistema nervioso.

Puede aparecer tras una lesión, fractura o intervención quirúrgica, aunque también puede manifestarse sin una causa desencadenante identificable.

Puede afectar a personas de cualquier edad, incluidos niños y adolescentes, y llegar a ser altamente discapacitante.

EL DIAGNÓSTICO PRECOZ Y EL TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINAR SON ESENCIALES PARA MEJORAR EL PRONÓSTICO Y REDUCIR SUS CONSECUENCIAS

Reconocer sus síntomas es clave

- Dolor intenso, continuo y desproporcionado.
- Hipersensibilidad al tacto y a la temperatura.
- Hinchazón y cambios de coloración o temperatura de la piel.
- Debilidad muscular, rigidez y limitación de la movilidad.
- Alteraciones en la sudoración, la piel, las uñas o el vello.