

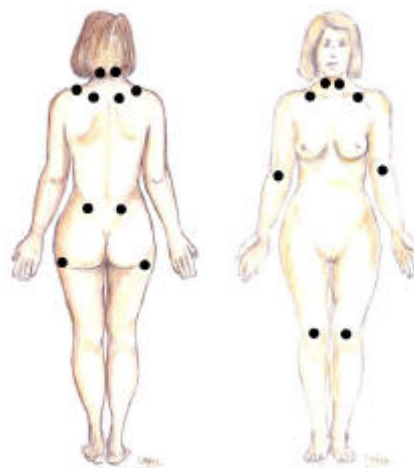
## Información para pacientes sobre la fibromialgia

### ¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es una enfermedad crónica, generalizada y que se caracteriza por dolor de larga duración en los músculos y en las articulaciones de todo el cuerpo. Puede ser especialmente intenso en algunos puntos: zona occipital y cervical, en la parte alta y baja de la espalda, rodillas, codos y glúteos. La intensidad del dolor varía de día en día, y puede cambiar de lugar, pudiendo llegar a ser más severo en aquellas partes del cuerpo que se usan más (cuello, hombros, cadera y pies). En algunas personas, el dolor interfiere con las tareas diarias y cotidianas, mientras que en otras, sólo les ocasiona un malestar leve.

Son muy frecuentes los trastornos del sueño, el cansancio, la rigidez y sensación de hinchazón y entumecimiento de las articulaciones, alteraciones intestinales con estreñimiento seguido de descargas diarreicas, sequedad de boca, acidez de estómago o exceso de gases.

Como en el caso del dolor también varían en intensidad de un día a otro el cansancio y la sensación de hinchazón o entumecimiento de las articulaciones, presentándose especialmente al levantarse o después de estar sin moverse, con gran sensibilidad al frío o al calor, especialmente en las manos y pies. Algunas personas sienten dolor en el pecho, palpitaciones o sensación de falta de aire o dificultad para respirar.



Puntos dolorosos a la exploración

Otros pacientes con fibromialgia presentan el trastorno conocido como el "síndrome de las piernas inquietas", que se caracteriza por una necesidad imperiosa de mover las piernas, sobre todo cuando se está descansando o en reposo, ocasionando a veces movimientos periódicos de las extremidades durante el sueño.

Con frecuencia los enfermos padecen dolor de cabeza y de la articulación tèmpero-maxilar, vértigo o sensación de mareo, e hipersensibilidad a la luz o a los ruidos. Algunas pacientes presentan dolor menstrual y al mantener relaciones sexuales.

En otros pacientes aparece dolor en la zona vesical (bajo vientre) y al orinar, con sensación de necesidad de orinar con mucha frecuencia.

La ansiedad y la depresión pueden empeorar con la falta de sueño y la tensión, y a la inversa, los síntomas dolorosos se agravan por el cansancio y la depresión.

Es una enfermedad frecuente que padece hasta el 5% de la población, siendo más común en las mujeres que en los hombres adultos, aunque puede aparecer en niños

Se desconoce la causa de esta enfermedad, su evolución es benigna, sin riesgo para la vida y sin provocar invalidez o lesiones definitivas.

### ¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico es fundamentalmente clínico. Los resultados de radiografías, análisis de sangre y biopsias musculares son normales. Por lo tanto, el diagnóstico se basa en el examen clínico de los síntomas del paciente realizado por un médico. No hay ninguna prueba diagnóstica específica, pero sin embargo, es importante realizar algunas pruebas analíticas para descartar otras enfermedades, como por ejemplo las enfermedades reumáticas, la artritis o la osteoporosis que tienen síntomas similares y requieren otros tratamientos.

## ¿Cómo se trata?

En el momento actual no hay un tratamiento curativo para la fibromialgia, pero sí muchas medidas que alivian los síntomas y mejoran la calidad de vida.

1.- El calor alivia el dolor: por ello son recomendables los baños y duchas calientes, la aplicación de duchas de agua caliente en las zonas dolorosas, la aplicación de calor local mediante lámparas de calor, almohadas o mantas eléctricas y compresas calientes. Los masajes e hidromasajes suaves mejoran los cuadros dolorosos. La balneoterapia es un excelente recurso.

2.- Mantener unos buenos patrones de sueño, con horarios estables: tiene un efecto muy positivo., realizar paseos o ejercicio ligero por las tardes, tomar infusiones calientes antes de acostarse, cenas ligeras, evitar por las tarde y noches bebidas excitantes (café, bebidas alcohólicas) o comidas copiosas o muy especiadas.

Deben evitarse situaciones estresantes, reduciendo el estrés. Hacer ejercicios de respiración y de relajación.

Si bien hay momentos en los que los cuadros dolorosos dificultan el mantener la actividad social habitual, es muy importante mantenerla en la medida de lo posible, evitando el aislamiento social y el reposo excesivo que pueden aumentar la depresión.

3.- Hacer ejercicio físico y mantener un tono muscular adecuado: de todas las medidas recomendadas en el tratamiento de la fibromialgia, son sin duda las más eficaces a largo plazo. Se aconseja realizar ejercicio físico aeróbico poco intenso, como la natación, ejercicios en el agua o bicicleta estática a velocidad e intensidad controladas. Al comenzar a realizar ejercicio puede producirse un poco de dolor muscular. Si el dolor es intenso es indicativo de que se ha realizado un esfuerzo físico excesivo y deberá disminuir la frecuencia o intensidad. Progresivamente aparecerá el efecto beneficioso del ejercicio físico y mejorará el estado general, disminuyendo el dolor y aumentando la resistencia al ejercicio y al esfuerzo físico.

Puede iniciarse con ejercicio poco intenso durante 3-5 minutos, a días alternos e ir aumentando un minuto cada día. Si aparece dolor, reduzca la intensidad y el tiempo hasta niveles no doloroso y vuelva a aumentarlos progresivamente. El tiempo de ejercicio a alcanzar es de 60 minutos 3-4 veces a la semana. Una vez alcanzado, realice ejercicios aeróbicos de mayor intensidad, como caminar, correr o jugar al tenis.

Se recomienda mantenerse tan activo como sea posible, evitando la sobreactividad o exceso de ejercicio puntual que pueden provocar un exceso de cansancio o dolor durante varios días. La realización de ejercicio físico tiene un efecto físico positivo demostrado a largo plazo.

4.- En algunas personas la terapia de apoyo psicológico tiene buenos resultados: es muy importante conocer la enfermedad y los síntomas de cada caso, aprender a identificarlos y controlarlos, manteniendo una actitud positiva. Puede ponerse en contacto con asociaciones de pacientes de fibromialgia que pueden ayudarle y orientarle. Es también importante que las personas que conviven con el paciente conozcan la enfermedad y colaboren, facilitando el mantenimiento del ritmo de vida, de la actividad social, la realización de ejercicio físico o el control de la dieta alimenticia.

5.- Tratamiento farmacológico: existen diversos medicamentos que pueden ayudar a mejorar algunos síntomas. Siempre deben de seguirse las indicaciones del médico y evitar la automedicación. Los efectos beneficiosos son evidentes al cabo de unos meses de tratamiento. Entre estos medicamentos se encuentran algunos antiinflamatorios, relajantes musculares, antidepressivos y ansiolíticos.

6.- Otras medidas: evitar las sobrecargas musculares, al transportar o mover cargas pesadas, el sobrepeso y el esfuerzo físico intenso. Mantenga el peso adecuado con una dieta alimenticia equilibrada, rica en vitaminas y minerales, con bajo contenido en especias y alimentos o bebidas excitantes (café, alcohol) y bien distribuida en las cuatro comidas del día, especialmente cuidando las cenas ligeras. Reducir el estrés, mantener un ritmo de vida estable y facilitar el sueño.

### Recuerde:

La fibromialgia es una enfermedad crónica, benigna, con múltiples factores que influyen en ella. Por eso debe afrontarse con múltiples estrategias y ser perseverante (ejercicio físico, hábitos de vida, etc...). Aunque no exista una cura, puede hacer muchas cosas para sentirse mejor.

