

¿Cómo se trata la fibromialgia?

Es una enfermedad difícil de tratar y no hay evidencia directa de remisión completa con ninguno de los tratamientos empleados hasta ahora.

Las pautas utilizadas actualmente son:

- Programas educativos que le ayuden a comprender y a controlar mejor la fibromialgia
- Valoración de los factores Psicológicos
- Ejercicio físico
- Masajes, fisioterapia, calor, ...
- Medicamentos para disminuir el dolor y mejorar el sueño de acuerdo con la valoración realizada por el médico para cada paciente

Fibromialgia y alimentación

- El paciente debe seguir una dieta equilibrada y nutritiva
- Comer a horas regulares
- Mantenerse bien hidratado
- Tomar suplementos de nutrición si ello es necesario y si está indicado y previamente diagnosticado
- Un suplemento de vitaminas y minerales suele ser conveniente si se llega al diagnóstico de que el paciente los necesita, o si existe la certeza de que el paciente tiene deficiencias específicas

¿Cómo controlar la fibromialgia?

Es muy importante asumir un papel activo en el control de la fibromialgia, haciendo ejercicio con regularidad, educándose sobre su dolencia, y aprendiendo a implementar técnicas de relajación y de control de la fatiga nerviosa.

A menudo, las personas que padecen de fibromialgia se han sometido a muchas pruebas y han visitado a muchos especialistas en busca de una respuesta. Con frecuencia se les dice que puesto que su apariencia es buena y los resultados de las pruebas son normales, no sufren de ningún trastorno verdadero. Es posible que amigos y familiares, además de los médicos, duden de la veracidad de sus quejas, lo cual puede aumentar su sentimiento de aislamiento, culpabilidad y rabia, por eso es importante que la familia comprenda que la fibromialgia causa dolor y fatiga crónicos.

La detección precoz
mejora la calidad de vida



GRUPO



Sanifarma
Farmacias a su servicio

¿Qué es la
Fibromialgia?

GRUPO



Sanifarma
Farmacias a su servicio

FIBROMIALGIA

¿Qué es la Fibromialgia?

Es una enfermedad de origen desconocido que se caracteriza por dolor crónico generalizado localizado en el aparato locomotor. Además del dolor, otros síntomas como: fatiga intensa, alteraciones del sueño, hormigueo en extremidades, depresión, ansiedad, rigidez articular, cefaleas y sensación de tumefacción en manos, se encuentran entre las manifestaciones clínicas más comunes.

¿Cómo se diagnostica la fibromialgia?

El diagnóstico de la fibromialgia se basa en la presencia de dolor muscular generalizado, con hipersensibilidad en la mayoría de los sitios específicos que se muestran en la figura.

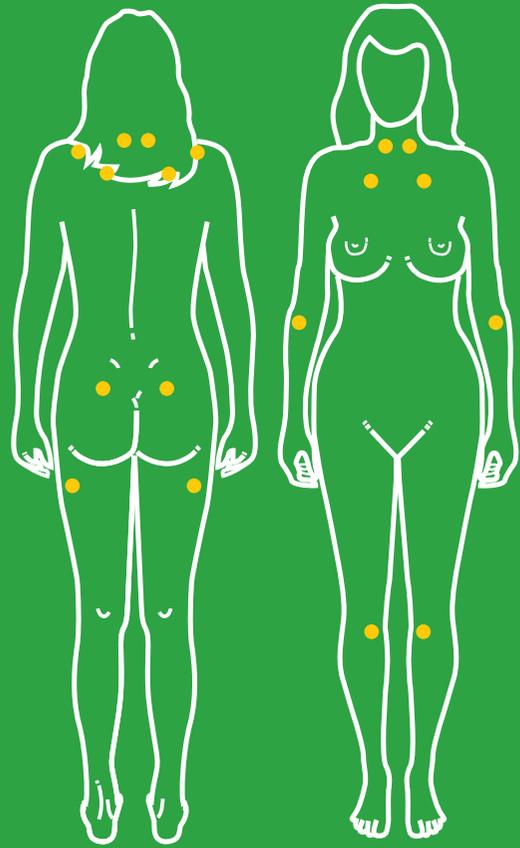
No hay una prueba única de laboratorio ni rayos X que pueda ayudar a un médico a diagnosticar la fibromialgia. Aún así, las pruebas de laboratorio pueden ayudar a descartarla.

Debido a que las quejas sobre la fibromialgia son tan generales y a menudo recuerdan otros trastornos médicos, muchas personas se someten a evaluaciones complicadas y a menudo repetitivas, antes de ser diagnosticadas con fibromialgia. Es importante visitar a un médico o reumatólogo que sepa cómo diagnosticar y tratar esta dolencia.

¿Cuál es la causa de la fibromialgia?

En la actualidad se desconoce la causa de la fibromialgia. Los investigadores especulan que hay muchos factores diversos que, por sí solos o en combinación con otros, pueden causar fibromialgia. Por ejemplo, factores tales como una enfermedad infecciosa, trauma físico o emocional, o cambios hormonales, pueden contribuir al dolor generalizado, fatiga y trastornos del sueño que caracterizan a esta dolencia.

SINTOMAS Y SEÑALES



Se considera que un paciente padece FM cuando presenta dolor generalizado y dolor a la presión de, al menos, 11 de los 18 puntos indicados en la figura

Dolor

El dolor muscular general constituye el síntoma más destacado de la fibromialgia. Por lo general ocurre en todo el cuerpo, aunque puede comenzar en una región del mismo, tal como el cuello y los hombros, y extenderse a otras áreas al cabo de cierto tiempo.

El dolor producido por la fibromialgia varía según la hora del día, el nivel de actividad física, el clima, los patrones de sueño y la fatiga nervios. La mayoría de las personas con fibromialgia dice que siempre siente algo de dolor. Estas personas sienten el dolor principalmente en los músculos. Para algunas personas, el dolor puede ser bastante severo.

Aunque el resultado del examen físico general casi siempre es normal y las personas tienen un aspecto saludable, un examen cuidadoso de los músculos de las personas con fibromialgia, revela zonas sensibles al tacto en lugares específicos, llamados **puntos hipersensibles** (ver figura). Los puntos hipersensibles son áreas del cuerpo que resultan dolorosas cuando se ejerce presión sobre ellas. La presencia y el patrón de estos puntos característicamente hipersensibles diferencian la fibromialgia de otras afecciones.

Fatiga y alteraciones en el sueño

Alrededor del 90 por ciento de las personas con fibromialgia experimenta fatiga moderada o severa, menor resistencia al esfuerzo, o el agotamiento típico propios de la gripe o la falta de sueño. A veces la fatiga es más problemática que el dolor.

Las personas con fibromialgia pueden experimentar un tipo de fatiga parecido al que ocasiona otra afección, conocida como **síndrome de fatiga crónica (SFC)**.

La mayoría de las personas con fibromialgia experimenta trastornos del sueño. Aunque pueden conciliar el sueño sin grandes dificultades, tienen un sueño muy ligero y se despiertan con frecuencia durante la noche. A menudo, se levantan sintiéndose cansados, incluso después de haber dormido durante toda la noche. La fatiga resultante puede ir desde la apatía y la disminución de resistencia hasta el agotamiento. El nivel de fatiga experimentado puede variar de un día para otro.

Síntomas del sistema nervioso

Cuando se padece de fibromialgia, los cambios de humor son comunes. Las personas con fibromialgia también pueden sentirse ansiosas y pueden reportar dificultades al concentrarse o al realizar tareas mentales sencillas. No hay evidencia que demuestre que estos problemas se agravan con el tiempo; simplemente suelen aparecer y desaparecer.

Otros problemas

Los dolores de cabeza, sobre todo los musculares (de tensión) y las migrañas, son síntomas comunes de la fibromialgia. Los dolores abdominales y cambios entre estreñimiento y diarrea (llamados síndrome de colon irritable) también son comunes. Los espasmos y la irritabilidad de la vejiga podrían causar urgencia o frecuencia urinaria.