

## FIBROMIALGIA

### ¿Qué es la fibromialgia y cómo se produce?

La fibromialgia es una enfermedad crónica que ocasiona dolor difuso en múltiples localizaciones del cuerpo y cansancio generalizado. Aparece entre el 1 y el 3% de la población y es más frecuente en mujeres de 30 a 50 años. No tiene una causa conocida. El diagnóstico se basa principalmente en la presencia de dolor generalizado, ya que el resto de las pruebas que se realizan (análisis, radiografías, resonancia magnética, escáner...) son normales. El paciente presenta unos "puntos sensibles" que al ser presionados producen dolor y sirven de ayuda al médico para su diagnóstico.

### ¿Qué síntomas produce?

Los síntomas más frecuentes son el dolor y el cansancio. El **dolor** es intenso y generalizado por todo el cuerpo. Empeora con el frío, la humedad, el estrés y el ejercicio físico. A veces se acompaña de rigidez de las articulaciones, sobre todo por las mañanas. También puede aparecer sensación de hinchazón de manos y pies, y hormigueos. El **cansancio** es constante durante todo el día y no mejora tras el sueño. No es infrecuente además que las personas con fibromialgia presenten también ansiedad, depresión, jaquecas, sequedad de boca, colon irritable, dolores menstruales, alteraciones del sueño y trastornos circulatorios en manos y pies.

### ¿Qué puedo hacer para aliviar mis síntomas?

La fibromialgia es una enfermedad difícil de tratar ya que los tratamientos utilizados hasta el momento han resultado poco efectivos. Para conseguir un buen resultado es necesario que se le proporcione información sobre su enfermedad y que usted participe y colabore en el manejo de la misma. En el momento actual no existe un tratamiento que produzca la curación definitiva de su enfermedad, pero sí hay cosas que son muy importantes para aliviar sus molestias:

- 1.-Intentar llevar siempre una **actitud positiva** ante las cosas de cada día,
- 2.-Evitar la obesidad para disminuir la sobrecarga de huesos y músculos, y
- 3.-Ser constante en hacer **ejercicio**. No es necesario que realice ejercicios especiales; son muy buenos el andar, bailar, la natación, ejercicios en el agua, bicicleta estática... Un poco de dolor en los músculos después del

ejercicio es normal y no debe ser motivo de abandono. Si realiza un esfuerzo excesivo puede empeorar el dolor, por ello es importante que comience a realizar ejercicio de manera progresiva. La fortaleza muscular ha de conseguirse poco a poco... **Lo importante es que empiece a hacer ejercicio y que no deje de hacerlo.**

Los **medicamentos** analgésicos como el paracetamol o relajantes musculares se emplean para aliviar el dolor. Es posible que aunque no tenga depresión asociada, se le indique tomar antidepresivos ya que en algunos casos mejoran los síntomas. También son recomendables medios físicos como el calor o el ejercicio en el agua.

El conocimiento y la utilización de **técnicas para controlar el dolor y la fatiga** (técnicas de relajación muscular, meditación o ejercicios de respiración) pueden serle útiles para la mejoría de sus síntomas.

Poco antes de acostarse, evite las sustancias que causan problemas al dormir, como el alcohol y el café.

### ¿Qué pronóstico tiene la fibromialgia?

La fibromialgia es una enfermedad crónica, que produce dolor generalizado y fatiga persistente, pero que no supone una amenaza para su vida y no causa deformidad, ni destrucción de las articulaciones. El dolor y el cansancio que produce pueden variar de frecuencia e intensidad dependiendo de muchos factores. Usted debe asumir un papel activo en el control de su enfermedad, haciendo ejercicio con regularidad y aprendiendo a realizar técnicas de relajación, terapia de conducta y de control de la fatiga.

