

14.13. Fibromialgia

La **fibromialgia** es una enfermedad crónica que ocasiona cansancio generalizado y dolor generalmente no articular de múltiples sitios del cuerpo (figura 1).

A veces también puede causar rigidez, hormigueos, sensación de hinchazón en manos y pies, jaquecas, dolores en la menstruación, molestias digestivas, sequedad de boca, ansiedad, depresión y trastornos del sueño.

No tiene una causa conocida y los síntomas pueden aparecer y desaparecer, en ocasiones dependiendo de su estado de ánimo o grado de ansiedad.

Los análisis de sangre y las radiografías son normales y sirven fundamentalmente para descartar que haya otras enfermedades.

No existe un tratamiento que produzca la curación definitiva de esta enfermedad, pero tiene que saber que **no representa una amenaza para la vida, no causa deformidad, ni le va a producir invalidez.**

Es más frecuente en mujeres, pero puede afectar también a los hombres.

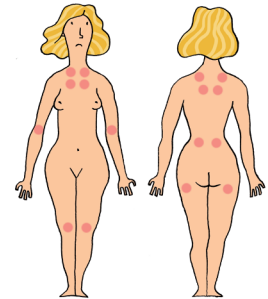


Figura 1

¿Qué puede hacer?

- Conozca su enfermedad, confíe en su médico y siga sus indicaciones. Es esencial e imprescindible para conseguir un buen resultado del tratamiento.
- **Es fundamental el ejercicio físico.** No es necesario hacer ejercicios especiales ni sofisticados, es suficiente con andar, bailar, etc. La natación, los ejercicios en el agua o la bicicleta estática también son una buena alternativa.
- Empiece poco a poco: primero 5 minutos al día y luego vaya aumentando el tiempo de ejercicio cada día.
- Cuando esté mejor y ya camine 30 o 60 minutos al día, puede intentar algo más fuerte. Un poco de dolor en los músculos después del ejercicio es normal, pero un dolor muy fuerte puede ser una señal de que ha hecho demasiado esfuerzo con sus músculos.
- Para que el ejercicio le pueda ayudar, lo tiene que hacer regularmente. Así disminuirá su dolor y podrá dormir mejor de noche. En algunas personas, el ejercicio hace que el dolor desaparezca por completo. **Lo importante es que empiece a hacer ejercicio y que no deje de hacerlo.**
- **Evite los factores que sobrecarguen huesos y músculos,** como la obesidad o el sobrepeso.
- **Tenga una actitud positiva.** Como en todas las enfermedades crónicas, es fundamental una actitud positiva ante las cosas de cada día. Valore siempre lo que consigue y no se desanime por lo que queda por hacer.
- Trate de mantener una actividad constante todos los días.
- Puede serle de utilidad aprender **técnicas de mejora del sueño y de relajación** muscular o ejercicios de respiración.
- Evite las sustancias que causan problemas al dormir, como el alcohol y el café.
- Coma bien, masticando los alimentos en un ambiente relajado. Haga una alimentación sana y equilibrada.
- En caso de dolor, puede utilizar el calor local (almohadilla eléctrica, duchas o bolsa de agua caliente) o los masajes con chorros de agua.

- No existe una terapia uniformemente efectiva, el tratamiento debe individualizarse.
- En algunos casos, su médica o médico puede indicarle ciertos **medicamentos.** Siga sus recomendaciones correctamente. Los antiinflamatorios o relajantes musculares y, en ocasiones, los **antidepresivos** pueden mejorar los síntomas.
- Si tuviera problemas de sueño o depresión, infórmese de qué medidas le pueden ayudar. La medicación puede mejorar los problemas de insomnio o depresión intensa.
- No es bueno aprovechar los momentos de mejoría para hacer sobreesfuerzos.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si sufre empeoramiento de los síntomas (depresión, dolores intensos, insomnio).
- Si tiene problemas con el tratamiento.

¿Dónde conseguir más información?

- Consulte con la asociación más cercana a su domicilio. En muchas ciudades existen grupos de apoyo para personas con su problema.
- www.afibrom.org
- <https://medlineplus/spanish.gov/ency/article/000427.htm>
- www.ser.es/pacientes/enfermedades_reumaticas/fibromialgia.php