

Fibromialgia

La fibromialgia es uno de los síndromes de sensibilización central. Un 2,4% de la población la sufre. Afecta más a las mujeres.

En la fibromialgia, el sistema nervioso se hace más excitable, por lo que el dolor es más intenso, más duradero y más difuso. La respuesta a los estímulos dolorosos es más intensa y, a veces, se responde con dolor a estímulos no dolorosos.

¿Cómo se manifiesta?

Con dolor generalizado, fatiga, insomnio, sensación de hinchazón y hormigueo en las manos, dolor de cabeza, mareo, falta de concentración, dolor menstrual o trastornos digestivos. Se puede acompañar de ansiedad o depresión.

¿Cómo se diagnostica?

La fibromialgia se diagnostica con criterios basados en los síntomas y en la exploración física. Las radiografías, analíticas y otras pruebas no sirven para diagnosticarla, aunque permiten descartar otras enfermedades.

¿Qué evolución tiene?

La fibromialgia tiene un curso oscilante, con periodos de mejora de los síntomas y periodos de empeoramiento.

¿Cuál es el tratamiento?



No existe ningún medicamento para curar la fibromialgia. El objetivo es mejorar el control del dolor, la calidad del sueño, el estado de ánimo y la forma física, y facilitar la adaptación y la adecuación a las actividades sociales y laborales. Para ayudar a controlar los síntomas, los tratamientos actuales se basan en terapias no farmacológicas, utilizando medicamentos cuando sea necesario.

¿Cómo se puede mejorar la calidad de vida?

- Es fundamental adoptar unos hábitos de vida saludables.
- El **ejercicio moderado** y adaptado a cada persona y momento puede ayudar a mejorar algunos síntomas: caminar, bicicleta, piscina, yoga, taichí... 2-3 días por semana, unos 20-30 minutos, y se au-

mentan la intensidad y la duración según la tolerancia al esfuerzo. No deben hacerse ejercicios dolorosos ni hasta el agotamiento.



- Los **estiramientos suaves** y el **entrenamiento de la postura**, como complementos del ejercicio, ayudan a reducir la tensión y el dolor muscular.



- Evite **posturas forzadas** y **esfuerzos** físicos inadecuados. Hay que graduar el esfuerzo para no cansarse en exceso y no agravar el dolor.
- Siga una **alimentación** que le siente bien y que le ayude a evitar el sobrepeso...
- **Descanse** lo suficiente, pero no demasiado.
- Reduzca el **estrés** y disfrute del tiempo libre: baile, escuche música, comparta momentos con familiares y amigos...
- Mantenga la **mente activa**: lea, aprenda cosas nuevas, juegos manuales...
- Siéntase aceptada/o y apoyada/o, aprenda a pedir ayuda y déjese ayudar.
- Participe en **grupos de ayuda** mutua.

Otras terapias

Las terapias complementarias no disponen aún de evidencia científica suficiente. Se pueden probar en algunos casos con los síntomas resistentes.