

FIBROMIALGIA

¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es una enfermedad que se caracteriza por dolor generalizado en el sistema musculoesquelético, de carácter crónico, y suele acompañarse de otros síntomas como fatiga o irritabilidad. Puede afectar a personas de cualquier sexo y edad, sin embargo, es más frecuente en mujeres de entre 30 y 60 años. Se desconoce exactamente cuál es su origen, se cree que es multifactorial con diversas causas que pueden estar presentes:

- Alteraciones del estado de ánimo.
- Trauma físico o emocional.
- Respuesta anormal a estímulos dolorosos.
- Infecciones víricas (no se ha identificado ningún grupo en concreto)
- Otros síndromes de dolor crónico.

El curso de la enfermedad es fluctuante, con variación en la intensidad de síntomas, y puede tener un impacto importante en la calidad de vida.

Síntomas

El síntoma principal es el dolor, de intensidad variable, en tejido muscular o tendinoso con localización variable a lo largo del tiempo y que puede cambiar de características, es decir, en ocasiones es punzante, en otras puede ser como una quemazón o como una presión.

El dolor suele empeorar o aparecer al presionar o contactar en los denominados “puntos de sensibilidad”, puede acompañarse de rigidez matutina u hormigueo en las manos. Aparecen también otros síntomas que no afectan al aparato locomotor:

- Dolor de cabeza.
- Alteraciones de la concentración.
- Inestabilidad.
- Acúfenos (ruidos en el oído).
- Alteraciones del estado de ánimo.
- Insomnio.

Aunque hay una variabilidad entre personas, se han identificado factores que empeoran o mejoran los síntomas:

Factores agravantes:

- Frío.
- Humedad.
- Inactividad o exceso de actividad.
- Estrés.
- Insomnio.

Factores aliviantes:

- Calor.
- Tiempo seco.
- Actividad física moderada.
- Relajación.
- Descanso.

Diagnóstico

El diagnóstico es clínico, es decir, que se basa en la historia clínica que realiza el profesional y en la exploración física, en la actualidad no existe ninguna prueba que diagnostique de manera objetiva la fibromialgia. El diagnóstico lo ha de realizar un médico, ya que con la fibromialgia existen otras enfermedades que comparten sintomatología o pueden coexistir:

- Lupus eritematoso sistémico.
- Artritis reumatoide.
- Polimialgia reumática.
- Alteraciones estructurales musculoesqueléticas.
- Depresión.
- Miopatías.
- Espondiloartropatías.
- Hipotiroidismo.
- Neuropatías.

Tratamiento

El objetivo principal del tratamiento es ayudar a calmar el dolor con un abordaje integral. La aproximación inicial puede incluir:

- Ejercicio físico regular y adaptado a las condiciones físicas.
- Técnicas de relajación y métodos para aliviar el estrés.
- Mejora de la higiene del sueño.
- Realización de actividades que resulten agradables y reconfortantes para la persona.

En ocasiones, también es necesario un tratamiento farmacológico, en primer lugar, con analgésicos, pudiendo añadir posteriormente antidepresivos, hipnóticos o relajantes, anticonvulsivos.

Existen determinadas medidas que como paciente se pueden aplicar directamente como son:

- Practicar buena higiene del sueño.
- Hacer ejercicio regular.
- Evitar excitantes (en especial si está irritable o padece ansiedad).
- Consumir alimentación equilibrada.
- Llevar un diario de dolor.
- Identificar factores aliviantes y agravantes.
- Evitar los pensamientos negativos.