

## **MANEJO DE LA FIBROMIALGIA**

### **¿Qué Es Fibromialgia?**

Fibromialgia (FM) es una condición crónica que causa dolor en los músculos, tendones, y ligamentos. En FM, lugares específicos del cuerpo donde se siente el dolor son llamados *puntos de dolor*.

### **¿Cuáles Son las Causas de la Fibromialgia?**

La causa es desconocida, pero no se cree que sea una infección. Las posibilidades incluyen poco sueño, ciertos químicos llamados serotonina y la substancia P, anormalidades de los músculos, y las hormonas reguladoras del estrés.

FM es más común en mujeres entre 20 a 50 años y es también común en mujeres mayores de 60 años.

### **¿Cuáles Son los Síntomas de la Fibromialgia?**

Dolor y fatiga son los síntomas principales y pueden afectar las actividades en el trabajo y en el hogar.

El dolor usualmente es peor en la parte superior de la espalda y el cuello y en la parte baja de la espalda y las caderas. Sin embargo, el dolor puede presentarse cerca a cualquier punto de dolor.

La fatiga puede ser severa. Los dolores de cabeza, el adormecimiento y el hormigueo en las manos y los pies, y el olvidar las cosas son otros síntomas.

### **¿Cómo Se Diagnostica la Fibromialgia?**

El médico usa la historia médica y el examen de las articulaciones y de los músculos para el diagnóstico. Para el diagnóstico de la FM, el médico debe encontrar por lo menos 11 de los 18 puntos de dolor.

Pruebas de laboratorio y rayos-x pueden ser realizados para descartar otras enfermedades que causan síntomas similares. Las pruebas de laboratorio y los rayos-x son usualmente normales en fibromialgia.

### **¿Cuál Es el Tratamiento de la Fibromialgia?**

No existe cura para la FM, pero las personas con FM pueden sentirse mejor con el tratamiento correcto. Las medicinas, el ejercicio, el reducir el estrés, y el mejorar el sueño reducen la fatiga y pueden ayudar a las personas a sentirse mejor.

Las medicinas pueden mejorar la calidad del sueño. El sueño interrumpido no permite que las personas lleguen al sueño profundo, pero las medicinas pueden ayudar a alcanzar esta etapa profunda del sueño. Como resultado, el dolor disminuye. Las medicinas más comunes incluyen dosis bajas de antidepresivos (como el amitriptileno o el duloxetina). Los efectos secundarios más comunes incluyen, fatiga, resequedad de la boca, constipación, y aumento de peso.

El ejercicio puede ayudar a reducir el dolor. Ejercicios de estiramiento y postura deben ser realizados diariamente para un buen alineamiento del cuerpo y para prevenir el dolor. Ejercicios de resistencia deben ser realizados tres o cuatro veces a la semana; estos incluyen caminar, ciclismo, y terapia acuática. Es importante el comenzar a hacer ejercicio lentamente e incrementar gradualmente.

A menudo las personas con FM olvidan la forma de relajarse. Un consejero puede ofrecer terapia de relajación y consejería familiar para ver si depresión o problemas familiares o financieros están contribuyendo a la FM.

## Qué **DEBE** y **NO DEBE** Hacer para Manejar la Fibromialgia

- ✓ **DEBE** llamar al médico si presenta efectos secundarios a las drogas.
- ✓ **DEBE** preguntar al médico cuáles medicinas para el dolor sin receta puede tomar.
- ✓ **DEBE** comunicarse y hacer seguimiento con sus proveedores de salud.
- ⊗ **NO DEBE** esperar que las medicinas por sí solas reduzcan el dolor y la fatiga. Sentirse mejor involucra el dormir mejor, el hacer ejercicio y el manejar el estrés.
- ⊗ **NO DEBE** tomar suplementos dietéticos sin discutirlo primero con su médico.
- ⊗ **NO DEBE** dejar de hacer ejercicio.

DEL ESCRITORIO DE

NOTAS

PARA MAYOR INFORMACIÓN

Visite las siguientes paginas web:

Arthritis Foundation: Tel: (800) 283-7800; Website: <http://www.arthritis.org>

American College of Rheumatology: Tel: (404) 633-3777; Website:

<http://www.rheumatology.org>

Copyright © 2021 by Elsevier, Inc.