

¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es una afección que causa dolor en diversas partes del cuerpo. Este dolor suele ir acompañado de fatiga. Algunas personas también pueden experimentar problemas de estado de ánimo, memoria y trastornos del sueño. Su aparición suele desencadenarse por un evento traumático, como una cirugía, lesiones graves, infecciones e incluso estrés emocional intenso.

Presentación clásica de la fibromialgia

- Dolor crónico: Generalmente se describe como un dolor sordo y persistente, que dura más de 3 meses.
- Fatiga: Despertarse cansado incluso después de haber dormido lo suficiente. Suele ir acompañada de otros problemas del sueño, como el síndrome de piernas inquietas.
- Dificultades cognitivas: Descritas como "neblina mental por fibromialgia", los pacientes pueden tener problemas para concentrarse y realizar varias tareas a la vez.

La fibromialgia puede presentarse junto con otras afecciones, como por ejemplo:

- Irritable bowel syndrome
- Chronic fatigue syndrome
- Migraines and headaches.
- TMJ disorder
- Anxiety/depression
- Interstitial cystitis (also called painful bladder syndrome)
- Post-covid syndrome (also known as long COVID)

Causas y factores de riesgo de la fibromialgia

Se cree que los cambios nerviosos en el cerebro o la médula espinal pueden provocar un aumento repentino de las sustancias químicas que se utilizan para transmitir las señales de dolor. Se piensa que el cerebro puede recordar este dolor y comenzar a responder a estímulos que normalmente no son dolorosos.

Causas

- Genética
- Infecciones
- Traumatismos
- Eventos emocionales
- Traumatismo físico

Factores de riesgo

- Antecedentes familiares
- Otras afecciones médicas
- Ser mujer de nacimiento

¿Cómo puedo obtener un diagnóstico?

Criterios

El dolor debe estar presente en al menos 4 de las 5 regiones:

- 1) Hombro, brazo o mandíbula izquierdos
- 2) Hombro, brazo o mandíbula derechos
- 3) Zona inferior izquierda (cadera, glúteo o pierna)
- 4) Zona inferior derecha (cadera, glúteo o pierna)

Tests

- Un análisis de sangre puede ayudar a determinar si padece alguna otra afección distinta de la fibromialgia que esté causando sus síntomas.
- Su médico podría realizar pruebas para detectar:
 - Lupus
 - Artritis reumatoide
 - Apnea del sueño

Opciones de tratamiento para la fibromialgia

Controlar los síntomas con medicamentos

Medicamentos sin receta: Analgésicos como el paracetamol, el ibuprofeno (Advil, Motrin) y el naproxeno.

Medicamentos recetados: Los antidepresivos pueden ser útiles independientemente de si la fibromialgia presenta síntomas de depresión. La duloxetine (Cymbalta) puede ser eficaz para tratar el dolor. La pregabalina (Lyrica), un medicamento que se usa habitualmente para las convulsiones, también puede ayudar a aliviar el dolor.

Consulte con su médico sobre cualquier medicamento antes de usarlo.

Autocuidado

Manejo del estrés: Unirse a un grupo de apoyo es una forma útil de comprender mejor su situación. Técnicas como la meditación o la respiración profunda también pueden ser de gran ayuda.

Sueño de calidad: Dormir bien puede ayudar a reducir la fatiga asociada a la fibromialgia. Propóngase dormir entre 7 y 8 horas por noche. Duerma en una habitación fresca y oscura. Intente minimizar los ruidos que puedan perturbar su sueño. Mantenga un horario de sueño regular y evite las siestas durante el día.

Ejercicio: Aunque al principio pueda resultar difícil, mantenerse activo suele aliviar los síntomas.

Cosas a tener en cuenta

- Evite los productos de tabaco.
- Come alimentos nutritivos.
- Limite el consumo de cafeína.
- Continúa haciendo las cosas que disfrutas.
- Intenta mantener los niveles de actividad constantes.
 - Si te esfuerzas demasiado en los días buenos, los días malos podrían volverse más frecuentes. Por el contrario, intenta mantenerte activo incluso en los días en que los síntomas empeoran.