

05

MANUAL
EDUCATIVO
PARA
PACIENTES

FIBROMIALGIA



Asociación
Colombiana de
Reumatología

05 FIBROMIALGIA

Carlos Andrés Calderón Cordero
Médico Internista
Fellow de Reumatología
Universidad Nacional de Colombia

Gerardo Quintana López
Especialista en Medicina Interna y Reumatología
Magíster en Epidemiología Clínica
Docente Reumatología
Universidad Nacional de Colombia

¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es una enfermedad crónica y de causa desconocida que se manifiesta con dolor generalizado a nivel de los tejidos blandos del cuerpo, es decir, músculos, ligamentos (tejido que une a los extremos de los huesos) y tendones. Es considerada como una enfermedad no inflamatoria y frecuentemente se asocia a fatiga, dolor de cabeza, trastornos del sueño (sensación de cansancio al despertar en la mañana), depresión y ansiedad.

¿Cuáles son las causas de la fibromialgia?

Actualmente se desconoce la causa exacta de la fibromialgia. Lo más aceptado en la actualidad es que existe una predisposición genética a desarrollarla, y esto, sumado a ciertos factores desencadenantes, sobre todo el estrés físico y emocional (ver más adelante), facilitan la aparición de la enfermedad. Esto resulta finalmente en alteraciones a nivel del sistema nervioso autónomo (sistema que controla las acciones involuntarias) y de la percepción

del dolor a nivel del cerebro, un fenómeno denominado "sensibilización central", en donde un estímulo que normalmente no desencadena dolor es percibido allí como doloroso (alodinia) y estímulos dolorosos son percibidos con una intensidad mucho mayor a la esperada (hiperalgesia).

¿A quiénes les puede dar fibromialgia?

Se calcula que entre 0,5% y 4% de la población general padece de fibromialgia. La fibromialgia puede afectar a cualquier persona, desde los niños hasta los adultos mayores. Sin embargo, las mujeres entre los 20 y 55 años son las más frecuentemente afectadas, haciendo parte del 80% a 90% de todos los casos diagnosticados. Dentro de los factores que más han sido relacionados como desencadenantes o predisponentes de la enfermedad se encuentran: Estrés físico y psicológico; presencia de trastornos psiquiátricos como la depresión, trastornos de ansiedad, trastorno de pánico, trastorno obsesivo compulsivo (preocupación excesiva por los detalles, reglas,





listas, orden, organización, horarios, perfeccionismo) y desórdenes de estrés postraumático; las infecciones (por ejemplo: Virus de hepatitis C); traumatismos (haber padecido un accidente, por ejemplo de tránsito, o haber sido sometida a violencia sexual); ocupación (estrés laboral), enfermedades del tejido conectivo (por ejemplo artritis, lupus o espondilitis anquilosante); tabaquismo; historia familiar de fibromialgia (existe ocho veces más riesgo de desarrollar fibromialgia si se tiene algún familiar de primer grado con ésta) y obesidad, entre otras.

¿Cómo puedo saber si tengo fibromialgia?

Dentro de los síntomas más frecuentes de la fibromialgia se encuentran:

Dolor: El dolor músculo-esquelético generalizado es el síntoma principal de los pacientes con fibromialgia e involucra ambos lados del cuerpo, arriba y abajo de la cintura, con una duración de 3 meses o más. Frecuentemente es difícil de localizar, refiriéndose expresiones como: “me duele todo”, “me siento con malestar y debilidad como de gripe”, “mejor le digo lo que no me duele”, “me duele de los pies a la cabeza”. El carácter del dolor suele mencionarse como “ardor”, “picadas”, “rigidez”, “tensión”, “inflamación”.

Fatiga: Es el segundo síntoma más común, se presenta hasta en el 70% de los pacientes. Es más acentuado al despertar en la mañana o iniciando la noche y frecuentemente se asocia a “sensación de rigidez en el cuerpo”,

sueño no reparador (amanecer cansado(a)) y fragmentado (sueño muy superficial), además de somnolencia durante el día.

Síntomas psiquiátricos: Hasta el 30-50% de los pacientes con fibromialgia presentan síntomas de ansiedad y depresión al momento del diagnóstico.

Síntomas cognitivos: Los pacientes con fibromialgia usualmente reportan problemas de memoria, aprendizaje, falta de concentración y enfoque.

Dolor de cabeza: El dolor de cabeza (tipo tensión) se presenta hasta en el 35% de los pacientes con fibromialgia.

Otros síntomas diferentes al dolor generalizado: La fibromialgia puede acompañarse de otros padecimientos que causan dolor, como dolor vaginal, menstruaciones dolorosas, colon irritable y dolor en la articulación de la mandíbula.

¿Cómo se diagnostica, existe algún examen que la detecte?

Su médico reumatólogo es el profesional ideal para realizar el diagnóstico de fibromialgia, el cual se basa en un interrogatorio adecuado en búsqueda de síntomas físicos y emocionales, además de dolor crónico generalizado (tres meses o más de duración), el cual se comprueba palpando diferentes regiones dolorosas en su cuerpo. No existe ningún examen de laboratorio o radiológico que compruebe la existencia de la enfermedad, los exámenes se deben solicitar sólo si su reumatólogo



los considera necesarios con el fin de descartar otras enfermedades.

¿Qué otra enfermedad podría dar síntomas parecidos a la fibromialgia?

La fibromialgia podría confundirse con otras enfermedades que pueden ser potencialmente graves, por lo que es de suma importancia la valoración de forma oportuna por un reumatólogo. Las enfermedades más comunes que podrían confundirse con fibromialgia son: Artritis reumatoide, lupus, polimialgia reumática, polimiositis, espondiloartritis, hipotiroidismo y neuropatías.

¿Cómo se trata la fibromialgia, tiene cura?

El tratamiento debe ser guiado por un reumatólogo y pueden intervenir otros especialistas como fisiatras, psiquiatras. Se basa en diversas estrategias dependiendo del tipo de manifestación predominante que usted tenga, e incluyen medidas educativas, terapia física y de rehabilitación, terapia psicológica y uso de ciertos medicamentos en casos muy puntuales. No existen en el momento tratamientos curativos, alternativos, homeopáticos o “milagrosos”; busque siempre a un experto y exprésele todas sus dudas.

Consejos generales

- La fibromialgia realmente es una enfermedad en la que el estrés y las emociones juegan un papel importante.

- La fibromialgia es una enfermedad crónica sin tratamiento curativo hasta el momento, pero que se controla muy bien y puede llevar una vida normal si sigue las recomendaciones de su reumatólogo.
- La fibromialgia no es una enfermedad grave, no es degenerativa ni lo(a) va a deformar con el tiempo, infórmese adecuadamente de su enfermedad y pregunte a su reumatólogo en caso de dudas.
- Es muy importante que haga ejercicio físico regular (tres veces por semana) como caminar, nadar o montar bicicleta. Inicie progresivamente, es posible que sienta un poco más de dolor al empezar, pero con el tiempo le ayuda a mejorar todos sus síntomas, fortalece sus músculos, reduce el riesgo cardiovascular, facilita el sueño y disminuye la ansiedad y depresión.
- Haga lo posible por tener siempre una actitud positiva frente a su enfermedad y los diferentes tratamientos que se le ofrecen, controle sus emociones y el estrés.
- Trate de aceptar el dolor, aprenda a reconocer qué lo mejora y qué lo empeora.
- Duerma lo suficiente.
- Evite el tabaco, la cafeína y el alcohol en exceso, aliméntese bien y controle adecuadamente su peso.
- Evite automedicarse, pregúntele siempre a su reumatólogo y sea constante con su tratamiento.
- Desconfíe siempre si le ofrecen tratamientos curativos o “milagrosos”.

