



FIBROMIALGIA

¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia (FM) es una denominación que se aplica por convenio a un cuadro clínico consistente en una serie de síntomas que incluyen dolor músculo-esquelético en diferentes partes del cuerpo, que pueden ir acompañado de cansancio, alteraciones del sueño, trastornos digestivos, cefalea, depresión, ansiedad, rigidez matutina, labilidad emocional, sensación de inflamación mal delimitada y otros síntomas más inespecíficos.

No se sabe su causa, ni su origen, ni tan siquiera si es una patología única o un conjunto de varias, aunque se considera que puede estar relacionada a desencadenantes como problemas emocionales, algunas enfermedades, accidentes, etc...

Parece que en estos pacientes podría producirse una alteración en la percepción del dolor, de manera que se perciben como dolorosos, estímulos que habitualmente no lo son, situación que puede ir asociada a otro tipo de trastorno psicopatológicos.

Entre los mecanismos propuestos para este tipo de alteración, estaría el llamado proceso de sensibilización central para el dolor, que induce un incremento de la señal dolorosa percibido por nuestro cerebro. Pero también, hay estudios sobre problemas en la transmisión del dolor a nivel del nervio periférico y probablemente, todos estos mecanismos y otros que se evidencien en el futuro, ayuden a esclarecer su etiología.

¿Cómo se diagnostica la Fibromialgia?

El diagnóstico se realiza exclusivamente por la clínica, en la exploración física no existe ningún dato objetivo, salvo el dolor excesivo a estímulos poco dolorosos en diferentes partes del cuerpo. Considerando que cada persona tiene diferente tolerancia al dolor y no existe una forma para medir este.

No existe tampoco ninguna analítica, ni prueba de imagen que ayude al diagnóstico. Sí que existen una serie de criterios diagnósticos internacionalmente establecidos, los cuales, nos sirven de ayuda como herramienta diagnóstica, siempre acompañada de una historia y exploración clínica concordante.

¿Cómo evoluciona con el tiempo la Fibromialgia?

Tiene un curso crónico, no progresivo, que presenta en el tiempo fases de mejoría y empeoramiento que suelen estar muy relacionados a exacerbación de periodos de estrés u otras comorbilidades que presente la persona; entre estas un 70% de casos suele asociarse a clínica ansioso-depresiva.

¿Cómo puede ayudarte el tratamiento farmacológico?

Los fármacos van encaminados a disminuir la intensidad de los síntomas. No todas las personas con Fibromialgia tienen que tomar medicación, pero en caso de decidir empezar con un tratamiento farmacológico, hay unos medicamentos más efectivos que otros que pueden servirte de ayuda.

Hay un grupo de pacientes que responden de forma eficaz a la medicación, siempre y cuando se utilicen las dosis adecuadas.

Algunos de los tratamientos farmacológicos recomendados son:

- Amitriptilina, pregabalina, gabapentina, duloxetina (fundamentalmente para la alteración del sueño).
- Para el dolor se recomiendan analgésicos como el paracetamol o el tramadol, los antiinflamatorios no han mostrado evidencia.





- No hay evidencia sobre opiáceos, hipnóticos, ansiolíticos.

Si existe depresión asociada, es imprescindible tratar la depresión de forma adecuada por el especialista correspondiente.

¿Qué otros tratamientos pueden ayudarte?

- El ejercicio aeróbico es una de las herramientas más eficaces en el tratamiento de la fibromialgia, pero NO cualquier ejercicio. Es importante que sea progresivo y adaptado a cada persona.
- Hábitos de vida saludables, nutrición, higiene del sueño.
- Evitar factores agravantes, situaciones de estrés, movimientos repetitivos, posturas prolongadas.
- Aprendizaje de mecanismos de control de dolor (técnicas de relajación, auto-hipnosis, meditación).
- Algunas terapias psicológicas como la terapia cognitivo conductual o terapias que utilizan el Mindfulness, han mostrado ser beneficiosas en algunos casos.
- Abordar los aspectos familiares, sociales y laborales que sean relevantes.
- Tratamiento de los problemas psicológicos que puedan surgir o acompañar el proceso, tanto a nivel individual como familiar.
- Trabajar cualquier aspecto que la persona considere importante y que pueda estar repercutiendo en su vida.

Los ultrasonidos, el láser, la ozonoterapia, la magnetoterapia, la acupuntura, la quiropraxia, la osteopatía y otros tratamientos, NO han demostrado eficacia desde el punto de vista de la evidencia científica.

Así mismo, los suplementos dietéticos y la homeopatía, tampoco cuentan con estudios científicos que avalen su empleo.

¿Cuál es el papel del especialista en Reumatología?

La fibromialgia no es una enfermedad reumática, pero su sintomatología puede confundirse con alguna de las enfermedades reumáticas. Incluso ambas pueden coexistir.

Hoy en día el reumatólogo es el especialista donde son derivadas por sus médicos de Atención Primaria la mayoría de las personas con sintomatología de fibromialgia, para que pueda descartar inicialmente la existencia de otras enfermedades.

Una vez descartadas otras patologías, y en cuanto haya sido diagnosticada la fibromialgia, el especialista puede orientarte sobre la pauta de tratamiento a seguir.

El seguimiento, generalmente, lo realiza el médico de Atención Primaria, independientemente de que puntualmente considere que requiere el apoyo de algún especialista.

Más Información en: www.INFOREUMA.COM