



Puntos importantes sobre la fibromialgia

- La fibromialgia es un trastorno crónico (de larga duración) que causa dolor y sensibilidad en todo el cuerpo. También puede hacer que se sienta demasiado cansado (fatiga) y que tenga problemas para dormir.
- No existe cura para la fibromialgia, pero los médicos y otros proveedores de atención médica pueden ayudarlo a controlar y tratar los síntomas.
- El tratamiento puede incluir ejercicio u otras terapias de movimiento, terapia de salud mental y conductual, y medicamentos.
- Hay muchas cosas que puede hacer para ayudarlo a vivir mejor con la fibromialgia, como hacer ejercicio, buscar apoyo de otras personas con el trastorno y dormir lo suficiente.

¿Qué es?

¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es un trastorno crónico (de larga duración) que causa dolor y sensibilidad en todo el cuerpo. También puede hacer que se sienta demasiado cansado (fatiga) y que tenga problemas para dormir. Los médicos no comprenden completamente qué causa la fibromialgia, pero las personas con el trastorno son más sensibles al dolor.

¿A quién le puede dar?

¿A quién le puede dar fibromialgia?

A cualquier persona le puede dar fibromialgia, pero hay más mujeres que hombres que la padecen. El trastorno puede afectar a personas de cualquier edad, pero generalmente comienza en la mediana edad y la probabilidad de desarrollarla aumenta a medida que envejece. El trastorno se presenta en personas de todos los orígenes raciales y étnicos.

Si tiene otras enfermedades, especialmente enfermedades reumáticas, trastornos del estado de ánimo o afecciones que causan dolor, es más probable que le dé fibromialgia. Estas enfermedades

incluyen:

- [artritis reumatoide](#),
- [lupus eritematoso sistémico](#) (por lo general conocido solo como lupus),
- [espondilitis anquilosante](#),
- [osteoartritis](#) (también conocida como artrosis),
- depresión o ansiedad,
- [dolor de espalda](#) crónico,
- síndrome del intestino irritable.

Aunque la fibromialgia tiende a ser hereditaria, el trastorno también se presenta en personas sin antecedentes familiares.

¿Cuáles son los síntomas?

¿Cuáles son los síntomas de la fibromialgia?

Los síntomas principales de la fibromialgia son:

- Dolor generalizado y duradero en todo el cuerpo. El dolor a menudo se siente en los brazos, las piernas, la cabeza, el pecho, el abdomen, la espalda y los glúteos (nalgas). Con frecuencia, las personas lo describen como un malestar doloroso, ardor o punzadas.
- Una abrumadora sensación de cansancio.
- Problemas para dormir.

Otros síntomas pueden incluir:

- rigidez de los músculos y las articulaciones;
- sensibilidad al tacto;
- entumecimiento u hormigueo en los brazos y las piernas;
- problemas para concentrarse y pensar claramente, así como con la memoria (a veces llamado “fibroniebla” o “fibroneblina”);
- mayor sensibilidad a la luz, el ruido, los olores y la temperatura;
- hinchazón o estreñimiento.

¿Cuáles son las causas?

¿Cuáles son las causas de la fibromialgia?

Los médicos no saben qué causa la fibromialgia. Por lo general, las personas que tienen este trastorno son más sensibles al dolor.

Debido a que la fibromialgia tiende a presentarse en las familias (es hereditaria), es probable que haya factores genéticos que contribuyen al trastorno, pero también es posible que influyan factores ambientales (no genéticos) en el riesgo de que una persona desarrolle este trastorno.

¿Hay alguna prueba?

¿Hay alguna prueba para la fibromialgia?

No existe solo una prueba para la fibromialgia. Para determinar si tiene el trastorno, los médicos pueden:

- Preguntarle sobre su historial médico.
- Hacerle un examen físico.
- Solicitar pruebas de laboratorio o por imágenes para ayudar a descartar otras enfermedades y afecciones.

¿Cómo se trata?

¿Cómo se trata la fibromialgia?

No existe una cura para la fibromialgia, por lo que el tratamiento sirve para ayudar a mejorar los síntomas. Es probable que su tratamiento incluya una combinación de:

- **Terapia cognitivo-conductual**, que puede ayudar a cambiar su forma de pensar sobre el dolor.
- **Medicamentos** para ayudar a aliviar el dolor y mejorar el sueño.
- **Terapias** como acupuntura, masajes e hipnosis. Antes de usar estas terapias, hable con su médico sobre las mejores opciones para usted.
- **Ejercicio físico** y otras terapias de movimiento como yoga o tai chi.

¿Quién lo puede tratar?

¿Quién puede tratar la fibromialgia?

A menudo, el tratamiento de la fibromialgia requiere un enfoque de equipo, pero primordialmente la tratan:

- Los reumatólogos, que se especializan en la artritis y otras enfermedades de los huesos, las articulaciones y los músculos. La fibromialgia no es una forma de artritis y no daña los huesos, las articulaciones o los músculos, pero generalmente los reumatólogos la tratan porque los síntomas son similares a los de la artritis.

Otros profesionales de la salud que pueden contribuir a sus cuidados incluyen:

- Fisiólogos del ejercicio, que están capacitados para comprender la respuesta del cuerpo a la actividad física.
- Profesionales de la salud mental, que ayudan a las personas a afrontar las dificultades en el hogar y el lugar de trabajo que pueden resultar de sus afecciones médicas. Un consejero capacitado en terapia cognitivo-conductual puede ayudarlo a aprender habilidades y técnicas para controlar mejor el dolor.
- Especialistas en el manejo del dolor, que están capacitados en la evaluación y el tratamiento del dolor.
- Fisioterapeutas, que mejoran la calidad de vida mediante los ejercicios indicados, la atención práctica y la educación del paciente.
- Proveedores de atención médica primaria, incluidos los médicos de cabecera, los internistas o los pediatras, que coordinan la atención entre los diferentes proveedores de atención médica y tratan otros problemas a medida que van surgiendo.
- Especialistas en sueño, que abordan problemas relacionados con este, y los trastornos y la salud del sueño.

Cómo adaptarse

Cómo adaptarse a la fibromialgia

Tener fibromialgia puede afectar su calidad de vida y su capacidad para participar en actividades diarias. Sin embargo, hay cosas que usted puede hacer que le ayudarán a vivir mejor con el trastorno, incluidas las siguientes.

- Haga ejercicio. El ejercicio regular es una de las formas más útiles de combatir la fibromialgia. Las actividades aeróbicas, como caminar, andar en bicicleta, nadar y hacer ejercicios acuáticos, también puede mejorar el sueño y disminuir la ansiedad y la depresión. Empiece con un nivel bajo de ejercicio y vaya aumentándolo con el tiempo. Las actividades que involucran la mente y el cuerpo, como yoga y tai chi, también ayudan. Asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar una rutina de ejercicios.
- Aprenda sobre la fibromialgia y obtenga apoyo. Aprenda todo lo que pueda sobre la fibromialgia y únase a un grupo de apoyo en línea o en persona que incluya a otras personas que están lidiando con este trastorno. Tener una red de apoyo puede ayudarlo a sobrellevar los tiempos difíciles.
- Cree un ambiente relajante para la hora de dormir y siga una rutina de sueño que lo ayude a no sentirse demasiado cansado (fatiga).
 - Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.

- No vea televisión. Tampoco lea ni use una computadora portátil o un teléfono móvil cuando ya esté acostado, ya que estos aparatos pueden mantenerlo despierto.
- Trate de mantener la habitación oscura, tranquila y fresca.
- Evite la cafeína y la nicotina, y limite el consumo de alcohol.
- Evite trabajar o hacer ejercicio cerca de la hora de acostarse. Pruebe algunas actividades relajantes que lo preparen para dormir, como escuchar música suave, meditar o tomar un baño tibio.
- Controle su ritmo de actividades durante el día. Trate de no gastar toda su energía todos los días, porque hacer demasiadas cosas puede empeorar sus síntomas.

Más información

Para más información