



HOJA INFORMATIVA DEL PACIENTE

Fibromialgia



DESCRIPCIÓN DE LA CONDICIÓN

La fibromialgia es una condición crónica del sistema nervioso que causa dolor y sensibilidad generalizados. Afecta al 2-4% de las personas y afecta a las mujeres con más frecuencia que a los hombres. Las personas que tienen otras enfermedades reumáticas tienen un mayor riesgo de tener fibromialgia. La fibromialgia no es una enfermedad inflamatoria o autoinmune. La investigación sugiere que el sistema nervioso está involucrado. Las sustancias químicas del cerebro, como la serotonina y la norepinefrina, pueden estar desequilibradas, cambiando

las reacciones a los estímulos dolorosos. La fibromialgia puede causar fatiga, insomnio y problemas del estado de ánimo, como ansiedad o estrés. La fibromialgia es un diagnóstico de exclusión. No causa signos en las radiografías ni en los análisis de sangre. Actualmente no hay cura para la fibromialgia. Los medicamentos pueden aliviar los síntomas de algunas personas. El plan de tratamiento incluye ejercicio, dieta, una buena rutina de sueño y terapia cognitiva conductual.



SIGNOS/ SÍNTOMAS

Los síntomas de la fibromialgia son diferentes para cada persona. Los síntomas más comunes son dolor generalizado y lugares sensibles alrededor del cuerpo. Las personas pueden sentir sensibilidad a incluso una ligera presión sobre los músculos o alrededor de las articulaciones. La fatiga severa y los problemas de sueño también son comunes. Alguien con fibromialgia puede no sentirse descansado después de dormir toda la noche. Otros signos y síntomas de la fibromialgia incluyen:

- Problemas de digestión como síndrome de intestino irritable (IBS) o acidez estomacal
- Vejiga irritable o hiperactiva.
- Dolor pélvico
- Trastorno temporomandibular (TMJ), dolor en la mandíbula o chasquido
- Problemas con la memoria o el pensamiento claro, conocido como "niebla fibrosa"
- Depresión o ansiedad
- Migrañas o dolores de cabeza tensionales.

Otras enfermedades pueden causar dolor o fatiga generalizada. Los médicos pueden pedir a los pacientes que describan sus problemas digestivos, de sueño o de memoria. Se pueden usar exámenes de sangre y rayos X para descartar otras causas, como problemas de tiroides o polimialgia reumática.



TRATAMIENTOS COMUNES

La fibromialgia se trata con terapias y medicamentos no farmacológicos. El ejercicio es el tratamiento más efectivo, incluida la actividad aeróbica de bajo impacto y las terapias corporales como el tai chi o el yoga. La terapia cognitiva conductual y el entrenamiento de atención plena pueden ayudar a las personas con fibromialgia a aprender habilidades para ayudar a controlar o reducir sus síntomas. Las terapias complementarias como la acupuntura, la quiropráctica y el masaje pueden ayudar a aliviar los síntomas, pero hay poca evidencia para apoyar la efectividad. La psicoterapia puede ayudar a los pacientes a controlar el estrés y la ansiedad. Un especialista en medicina del sueño puede ayudar a los pacientes a

tratar los trastornos del sueño. Tres medicamentos están aprobados por la FDA para la fibromialgia: la duloxetine (Cymbalta) y el milnacipran (Savella) ajustan las sustancias químicas del cerebro para aliviar el dolor generalizado, y la pregabalina (Lyrica), que bloquea las células nerviosas hiperactivas involucradas en el dolor. También se pueden usar medicamentos más viejos, como amitriptilina (Elavil), ciclobenzaprina (Flexeril) y otros antidepresivos. Los opioides, el acetaminofén, los medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE) y los medicamentos para dormir como el zolpidem (Ambien) no se recomiendan para el tratamiento de los síntomas de la fibromialgia.



CONSEJOS DE CUIDADO/ MANEJO

El cuidado personal es importante para controlar los síntomas de la fibromialgia y tener una buena calidad de vida. Un estilo de vida saludable, junto con los medicamentos, puede ser eficaz para reducir el dolor, mejorar el sueño, aliviar la fatiga y el estrés, y ayudar a los pacientes a lidiar con la fibromialgia. Haga ejercicio tan a menudo como sea posible. Comience despacio y haga más con el tiempo. Caminar, nadar, estirarse y hacer yoga son buenas actividades para las personas con fibromialgia. Agregue más movimiento a las rutinas diarias, como tomar un tramo de escaleras en lugar del

elevador. Los medicamentos pueden ayudar a aliviar el dolor y facilitar la actividad física. El descanso y la relajación son útiles también. Tómese un tiempo para relajarse cada día. La respiración profunda o la meditación pueden aliviar el estrés. Establezca hábitos de sueño regulares, como irse a la cama a la misma hora cada noche. No tome siestas ni tome café para aliviar la fatiga de la tarde. La nicotina es un estimulante, pero empeora los problemas de sueño de la fibromialgia. Deje de fumar o usar productos de tabaco.