



Colegio Mexicano de Reumatología

FIBROMIALGIA

¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es un padecimiento crónico que causa dolor en los músculos y que además se acompaña de fatiga excesiva desproporcionada al grado de esfuerzo realizado, alteraciones del sueño, de la memoria y del estado de ánimo (depresión o ansiedad, entre otros).

Su nombre deriva del griego *Fibro*: fibras, *mi*: músculo, *algia*: dolor, por lo que significa: dolor en fibras musculares.

Puede ser primaria (que no tengan otra enfermedad) o secundaria a dos o más enfermedades ya sean autoinmunes (como artritis reumatoide o lupus eritematoso sistémico) o asociadas a dolor crónico como: endometriosis, síndrome de intestino irritable, síndrome de fatiga crónica.

¿En quiénes se presenta?

Es más frecuente en mujeres que en hombres, si se tienen diagnósticos de otras enfermedades como artritis reumatoide, lupus eritematoso sistémico, espondilitis anquilosante, o tiene un familiar con fibromialgia, usted tiene mayor probabilidad de también tener fibromialgia.

¿ Por qué se produce?

No se conoce la causa. Consiste en una anomalía en la percepción del dolor. La enfermedad puede iniciar posterior a acontecimientos estresantes o traumáticos como accidentes, lesiones repetitivas, infecciones virales o estrés psicológico significativo. En otros casos puede ser una aparición gradual sin evento desencadenante.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes son dolor exacerbado o aumentado a estímulos que usualmente no ocasionarían dolor, dificultad para dormir, rigidez matutina, sensaciones de hormigueos o adormecimiento de manos, alteraciones de la memoria o dificultad para concentrarse (también llamada fibroneblina).

¿Cómo se hace el diagnóstico?

No existen pruebas para diagnosticarla, por lo que los diagnósticos pueden retrasarse dado que los síntomas son muy generales y se pueden presentar en muchas enfermedades. Es un diagnóstico de exclusión (se tienen que descartar enfermedades reumatológicas inflamatorias, infecciosas como enfermedad de Lyme, enfermedad tiroidea entre otras).

¿Cuál es el tratamiento?

El objetivo del tratamiento es disminuir el dolor y mejorar la calidad de vida. Se recomienda mejorar calidad de sueño a través de hábitos de higiene de sueño. Los analgésicos mejoran parcialmente el dolor y deben tomarse solo con indicación médica. Se pueden utilizar relajantes musculares y fármacos antidepresivos dependiendo del paciente a tratar. Lo ideal es que se acompañe el tratamiento médico/farmacológico con tratamiento psicológico con terapia cognitiva conductual y con actividad física diaria como natación, yoga y tai chi.

¿Qué medidas de prevención puedo tomar?

Los médicos de cabecera, médicos familiares, médicos internistas o reumatólogos pueden iniciar tratamiento para fibromialgia.

Dieta: La evidencia científica es pobre pero existen algunos estudios donde se ha visto mejoría leve de la sintomatología con uso de probióticos, dieta rica en frutas y verduras, alimentos ricos en magnesio (granos integrales, alcachofas, ajonjolí, espinacas, quinoa, frutos secos, edamame, aguacate, tofu), así como mejoría al disminuir o evitar alimentos de origen animal como carnes rojas y embutidos e ingesta de alcohol.

Medicina alternativa: No existen muchos estudios que justifiquen y demuestren su efectividad. Existe evidencia que demuestra que la practica de yoga y tai chi ayudan a controlar síntomas de fibromialgia (debido a que estas prácticas combinan movimientos lentos, respiración profunda, meditación y relajación),

la masoterapia y la acupuntura no han demostrado con certeza su utilidad en la fibromialgia pero algunos pacientes podrían verse beneficiados.

Se debe tener **mucho cuidado** con pastillas que dicen ser naturales y que quitan rápidamente el dolor, ya que muchos de ellos contienen cortisona.

Dra. Estefanía Torres Valdéz