

**¡Me duele todo el cuerpo!
La fibromialgia
Dra. Luz Elena Navares Moreno**

Si estás adolorido de todo tu cuerpo y frecuentemente te sientes cansado; si, a pesar de todas las pruebas realizadas, tu médico no puede encontrar ningún problema específico de salud, puedes estar padeciendo fibromialgia.

La fibromialgia es una condición crónica caracterizada por dolor continuo y generalizado en los músculos, ligamentos, tendones y articulaciones, así como múltiples puntos dolorosos o sensibles (lugares en tu cuerpo donde al presionar suavemente se provoca dolor). Este dolor se caracteriza por tener más de tres meses de evolución y tiene la particularidad de presentarse en forma bilateral (por ejemplo en ambos hombros o ambas caderas). Habitualmente se asocia con otros síntomas: fatiga, rigidez muscular por las mañanas, trastornos del sueño, dolores de cabeza, entumecimiento de manos y pies, depresión, ansiedad e intolerancia al ejercicio. También puede presentarse con otras afecciones músculo-esqueléticas como artritis reumatoidea o lupus. Aunque la intensidad de los síntomas puede variar, las probabilidades de que desaparezca por completo son prácticamente nulas. Los tratamientos y el auto-cuidado pueden mejorar los síntomas de la fibromialgia y la salud general.

Causas

La causa de este trastorno no es clara, pero existe una teoría llamada “sensibilidad centrada”. Esta teoría establece que las personas con fibromialgia tienen un umbral doloroso bajo, por el incremento de la sensibilidad cerebral a las señales dolorosas. Otras posibles causas aún no comprobadas son:

- Un trauma físico y emocional.
- Los trastornos del sueño, tan comunes en pacientes con fibromialgia, pueden ser la causa de la afección.
- Cambios en el metabolismo músculo-esquelético, posiblemente generados por la disminución del flujo sanguíneo, que podría causar fatiga crónica y debilidad.
- Otros sugieren la posibilidad de un agente infeccioso, como un virus, pero hasta el momento no se ha identificado ningún virus ni microorganismo específico.
- También puede ser de tendencia hereditaria.

La enfermedad es más frecuente (*incidencia*) entre las mujeres de 20 a 50 años de edad y su prevalencia se ha estimado entre 0.7 y 13 % para las mujeres y entre 0.2 y 3.9 % para los hombres.

Factores de riesgo

- Sexo: ocurre más frecuentemente en las mujeres.
- Edad: se desarrolla más frecuentemente durante la etapa temprana o media de la adultez. Pero también puede ocurrir en niños y adultos.
- Patrones para dormir alterados: no se sabe si es causa o resultado de la fibromialgia.
- Historia familiar: al parecer existe cierta tendencia hereditaria.

- Desordenes reumáticos: como artritis reumatoide, lupus o espondilitis anquilosantes.

Signos y síntomas

Los signos y síntomas pueden variar, dependiendo del clima, estrés, actividad física, inclusive la hora del día.

Los síntomas más importantes son:

- Dolor generalizado;
- Fatiga y problemas para dormir: personas con fibromialgia frecuentemente amanecen cansados, a pesar de haber dormido profundamente. También presentan espasmos musculares y movimientos continuos por la noche en las piernas.
- Colon Irritable: el estreñimiento, la diarrea, el dolor y la distensión abdominal son frecuentes en pacientes con fibromialgia.
- Dolores de cabeza y en cara: es común que también presenten estos síntomas relacionados con la flacidez o la rigidez del cuello.
- Incremento de la sensibilidad de los sentidos: los pacientes tienen mayor sensibilidad a los olores, ruidos, luces y tacto.

Otros síntomas y signos pueden ser depresión, entumecimiento de manos y pies, dificultad para concentrarse, cambios del humor, dolor en el pecho, ojos-boca y piel secos, mareos, ansiedad, menstruaciones dolorosas. Disminución de la tolerancia al ejercicio.

Algunas veces, se realizan pruebas de laboratorio y radiografías que ayuden a confirmar el diagnóstico y con las cuales también se descartan otras afecciones que pueden presentar síntomas similares.

Diagnóstico

El diagnóstico de fibromialgia es difícil ya que no existe una prueba de laboratorio específica. Generalmente los exámenes de laboratorio y los estudios de rayos x resultan normales.

El Colegio Americano de Reumatología ha establecido una guía para facilitar el diagnóstico de esta condición. Se requiere haber experimentado por lo menos tres meses de dolor generalizado, además de la presencia de por lo menos 11 de los 18 sitios de puntos sensibles dolorosos que comprenden tejido fibroso o músculos en cuello, hombros, tórax, caja torácica, espalda baja, muslos, rodillas, brazos (codos), glúteos. No todos los doctores están de acuerdo con esta guía, algunos opinan que es demasiado estricta.

Complicaciones

La fibromialgia no es una enfermedad progresiva y por lo tanto no lleva a complicaciones. Pero -al causar dolor, fatiga y alteraciones del sueño-, puede interferir en la habilidad para funcionar en la casa o el trabajo y mantener adecuadas relaciones familiares e interpersonales. La frustración de manejar los vehículos en una condición de mal estar generalizado, puede complicar la enfermedad.

Tratamiento

El tratamiento de fibromialgia incluye tanto la medicación como el auto-cuidado.

Medicación:

- ✚ Analgésicos: ayudan a disminuir la rigidez y el dolor;

- ✚ Antidepresivos: ayudan para manejar la depresión y para conciliar el sueño. También se ha observado que con los nuevos antidepresivos el dolor se puede controlar de mejor manera.
- ✚ Relajantes musculares: ayudan a disminuir los espasmos y dolores musculares al dormir.
- ✚ Pregabalina: ayuda a reducir el dolor y mejora el funcionamiento en personas que padecen fibromialgia.
- ✚ Otro tipo de drogas como las benzodiacepinas, pueden ayudar, sin embargo pueden producir dependencia al medicamento.

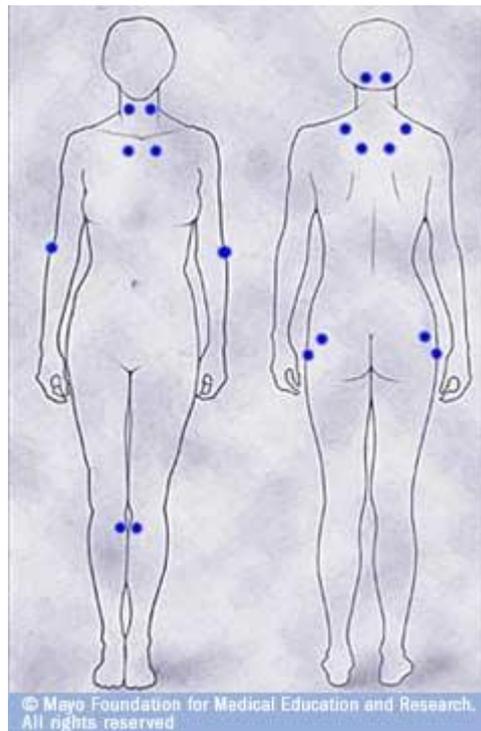
Terapia cognitiva conductual

Este tipo de tratamiento ayuda a reforzar las habilidades y las creencias del sujeto. Al mismo tiempo enseñan métodos para manejar situaciones de estrés.

Los programas que combinan una variedad de tratamientos puede ser efectivos en mejorar los síntomas, incluyendo la disminución del dolor. Estos programas pueden combinar técnicas de relajación, retroalimentación y el conocimiento del dolor crónico.

Autocuidado

- Reducir el estrés con técnicas de relajación: respiraciones profundas y meditación.
- Dormir bien, ya que la fatiga es una de las principales características de la fibromialgia. Es importante adquirir buenos hábitos para dormir.
- Ejercicio regular: al principio el ejercicio puede incrementar el dolor. Pero, al hacerlo de manera regular, los síntomas van disminuyendo. Los ejercicios pueden ser caminar, nadar, andar en bicicleta, acuáticos.
- Mantener una vida saludable: alimentarse sanamente, limitar la toma de café. Hacer algo que disfrutes cada día.



La guía para diagnosticar la fibromialgia incluye tener dolor generalizado y padecimientos en 11 de estos 18 puntos sensibles al dolor.