

Algunos consejos para los pacientes con Fibromialgia extraídos del DECÁLOGO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE REUMATOLOGÍA

1. No hay recetas ni píldoras mágicas para la fibromialgia y el dolor crónico. Aprenda a identificar las situaciones que intensifican o reducen su dolor.
2. Es normal que una persona con dolor crónico tenga emociones y sentimientos negativos, pero debe aprender a controlarlos para que no se cronifiquen y se conviertan en un problema añadido. Evite caer en el catastrofismo y sea positivo/a.
3. La mejor manera de combatir el estrés es reconocer cuál es la causa que nos lo provoca y evitar las situaciones que lo favorezcan. Dedique diariamente un tiempo a su persona y a relajarse.
4. Dosifique su energía, planifique sus obligaciones, intercale periodos de descanso entre los de actividad y haga sus tareas a un ritmo que pueda controlar.
5. El ejercicio fortalece músculos y sistema cardiovascular y también favorece el sueño, mejora la sensación de fatiga, disminuye el dolor, la ansiedad y la depresión.
6. No se aisle, cuente a los demás lo que le pasa y sus limitaciones, pero evite que la comunicación se centre continuamente en su dolor. Pertenecer a una asociación de afectados/as puede ayudarle.
7. Vigile su peso y siga una dieta sana, exenta de sustancias excitantes como el alcohol y el tabaco. Intente llevar una vida saludable y evite los tóxicos.
8. Evite automedicarse y póngase en manos de un médico/a experto.
9. No se fie de terapias que prometen curación y/o si recomiendan abandonar la terapia con medicinas. Desconfíe de las terapias milagrosas.
10. Conseguir resultados puede tardar algún tiempo. Sea constante y siga los consejos anteriores, puede ser una buena forma de controlar su enfermedad.



Teléfono: 688 921 300
Correo: fibrofamur@gmail.com
Para más información visite fibrofamur.blogspot.com



www.ayuntamientomurcia-salud.es



D.L. MU-786-2019



Conociendo la FIBROMIALGIA



"Mi dolor realmente no me hace nada bueno,
a no ser que lo transforme en algo que sí lo sea"

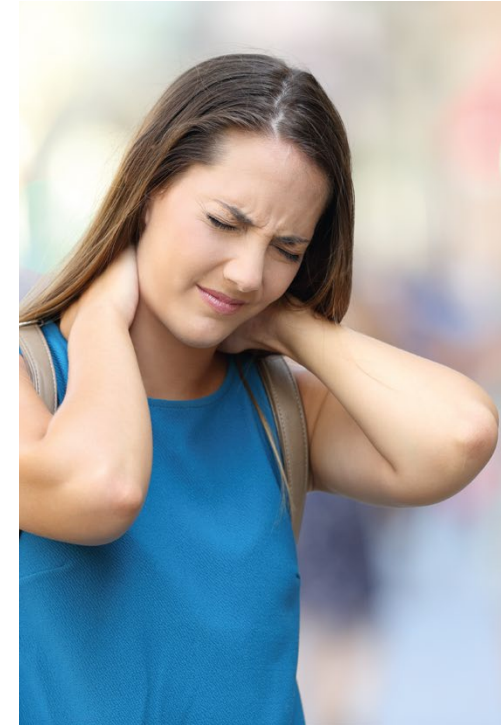
Lady Gaga, cantante con fibromialgia

¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es una enfermedad crónica cuyo síntoma principal es el dolor generalizado, que se manifiesta a nivel musculoesquelético, de al menos tres meses de duración y sin otra causa que lo justifique. Este dolor es intermitente al principio y progresivamente se hace más persistente. Cursa con brotes o crisis y períodos de remisión.

Otros síntomas claves suelen ser fatiga, alteraciones del sueño, falta de concentración y memoria y/o del estado de ánimo.

Aunque es más frecuente en mujeres de 30 a 50 años, también afecta a hombres, así como a niños/as, adolescentes y personas mayores.



¿Cuál es su origen?

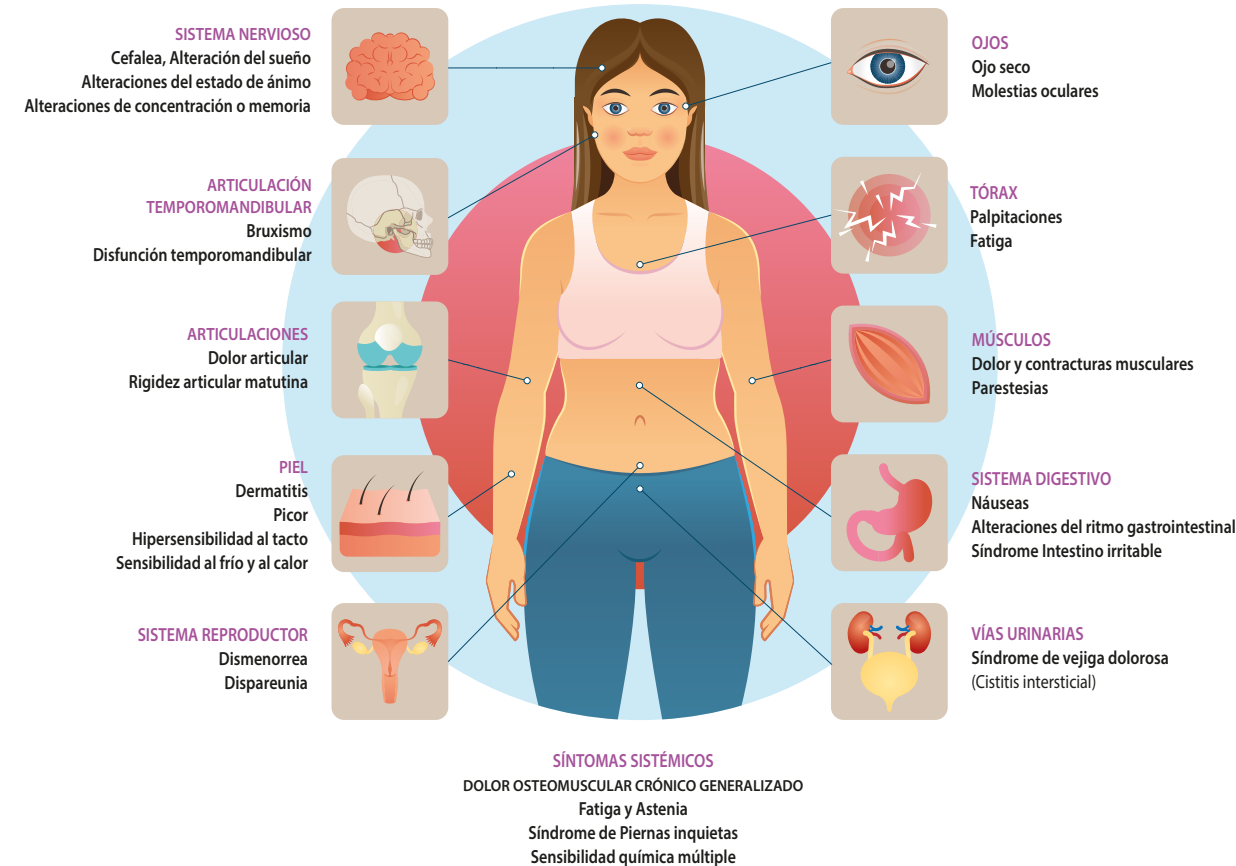
El origen es desconocido, aunque existe evidencia de cambios neurofisiológicos. Además se sospecha que puede tener una base biopsicosocial y se puede deber al estrés físico y emocional.

- **Factores predisponentes:** la genética podría explicar el 50% y los factores ambientales explicarían el otro 50%.
- **Factores desencadenantes, mantenedores y/o agravantes:** estrés físico o emocional, procesos infecciosos, traumatismos, estados depresivos o ansiosos, baja aceptación de la enfermedad, relaciones familiares o laborales conflictivas, el exceso de trabajo físico o intelectual, sedentarismo y/o exceso de peso, entre otros.



¿Cuáles son los principales síntomas?

La fibromialgia es polisintomática por eso se conoce como la enfermedad de los 100 síntomas, entre ellos destacan:



¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico es clínico, no existe test analítico, radiológico ni de otra índole que pueda confirmarlo. Una anamnesis detallada y una exploración física completa realizada por un/a profesional sanitario/a son suficientes para el diagnóstico.

¿Cómo afecta la fibromialgia a la vida diaria?



No afecta por igual a todas las personas. Al inicio puede manifestarse con una progresión lenta, con dolores localizados, que con el tiempo pueden pasar a ser más generalizados, produciendo pérdida gradual de funcionalidad. No está comprometida la vida, pero los síntomas pueden ser discapacitantes, provocando dependencia e incluso incapacidad laboral.

La expectativa de lograr un diagnóstico y una cura pueden afectar profundamente la experiencia del dolor, sin embargo, conocer la enfermedad, buscar apoyo y mantener una actitud positiva pueden mejorar favorablemente el pronóstico.

¿Cómo se trata?

Actualmente no hay un tratamiento curativo para la fibromialgia, pero sí muchas medidas que alivian los síntomas y mejoran la calidad de vida.

1. **La persona debe ser parte activa del tratamiento.** Una adecuada información y educación sanitaria sobre la enfermedad son el pilar fundamental para mejorar el pronóstico y la calidad de vida.
2. **Hacer ejercicio físico de forma regular es de todas las medidas recomendadas la más eficaz a largo plazo.** Hay que evitar caer en el círculo vicioso de: "no me muevo porque me duele y me duele porque no me muevo". Caminar, correr, andar en bicicleta, nadar o bailar, son ejercicios aeróbicos que favorecen el control de la enfermedad. El taichi, yoga, la Actividad Física Terapéutica, el aquagym o la balneoterapia también resultan beneficiosas cuando son supervisadas por profesionales cualificados y adaptadas al paciente.
3. **No es una enfermedad mental pero la atención psicológica mediante terapia cognitivo-conductual, grupal o individual,** tiene un efecto beneficioso sobre el control del dolor, malestar físico y estado de ánimo.
4. **Tratamiento farmacológico:** existen diversos medicamentos que pueden ayudar a mejorar algunos síntomas. Siempre deben seguirse las indicaciones del médico/a y evitar la automedicación. No existe la pastilla milagrosa que haga desaparecer todos los síntomas.
5. **Otras medidas:** evitar el aislamiento social y el reposo excesivo, reducir el estrés y mantener un ritmo de vida estable, conseguir unos buenos patrones de sueño con horarios estables y/o llevar una dieta equilibrada, pueden ayudar a mejorar los síntomas y calidad de vida de la persona afectada.