

Lo Que Usted Debe Saber Sobre la Fibromialgia

Padece de dolor en todo su cuerpo, siempre se siente cansada, se siente confundida y sus pensamientos son nebulosos. Sus brazos y sus piernas están entumecidos. Y para empeorar la situación todavía más, alguien le sugiere que Ud. se lo está imaginando. Si Ud. padece de estos síntomas, es posible que sufra de fibromialgia y Ud. no se lo está imaginando.

¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es una condición crónica que está caracterizada por dolor muscular en todo el cuerpo, fatiga y puntos sensibles—áreas específicas en el cuerpo, generalmente áreas en el cuello, los hombros, la espalda, las caderas y cerca de los codos y las rodillas, en donde la menor presión puede causar un dolor punzante e intenso. Otros síntomas de fibromialgia pueden incluir:

- Dificultad en dormir
- Rigidez en las articulaciones durante las mañanas
- Dolores intensos de cabeza
- Dolor estomacal
- Diarrea y estreñimiento frecuentes
- Entumecimiento u hormigueo en los brazos y las piernas
- Problemas cognitivos y de memoria (a veces conocido como “niebla fibrosa”)
- Sensibilidad al ruido y a los cambios de temperatura
- Síndrome de piernas inquietas (sensaciones desagradables y movimientos nerviosos, particularmente durante las noches)

¿Quiénes padecen de fibromialgia?

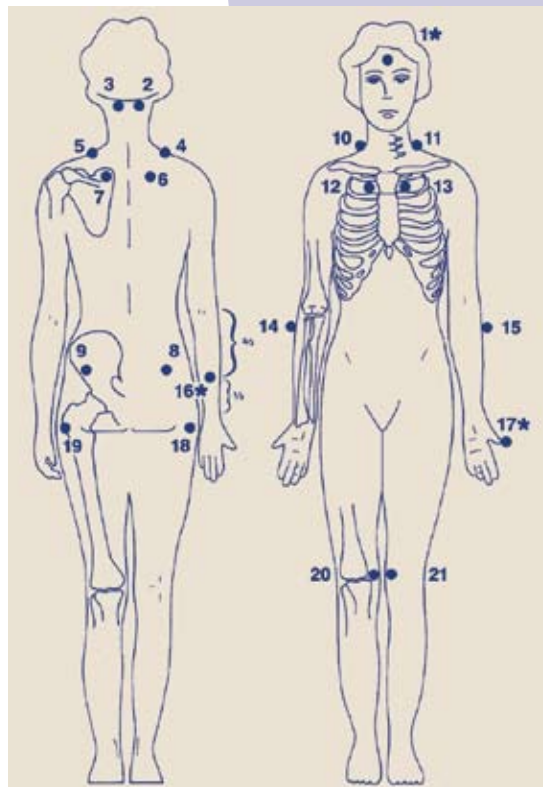
La Fibromialgia afecta 1 de cada 50 estadounidenses y aproximadamente 9 de cada 10, son

mujeres. Tiende a comenzar a principios o a mediados de la edad adulta pero dicha condición también puede comenzar durante la niñez o en adultos mayores de edad. Es más probable que una persona sufra de fibromialgia, si alguno de sus familiares padece de dicha condición.

¿Qué causa la fibromialgia?

Nadie sabe la causa de la fibromialgia pero las investigaciones están ayudando a las personas a entender la base de sus síntomas. Por ejemplo, se ha comprobado que las personas que sufren de fibromialgia tienen un nivel más alto de la sustancia P, un químico que ayuda a transmitir e intensificar las señales de dolor, en el fluido de la médula espinal. También, parecen tener niveles más

La Fibromialgia afecta 1 de cada 50 estadounidenses y aproximadamente 9 de cada 10, son mujeres.



bajos de flujo sanguíneo en la región del tálamo del cerebro y niveles bajos de neurotransmisores de serotonina y triptófano. Mientras que los síntomas de la fibromialgia pueden efectivamente comenzar con cambios en su cerebro, claramente, no “todos se encuentran en su cabeza.”

¿Cómo se diagnostica la fibromialgia?

Puede ser muy difícil diagnosticar la fibromialgia. Inclusive, se ha estimado que en la mayoría de los pacientes que sufren de fibromialgia, se toma casi 5 años el recibir un diagnóstico

La fibromialgia puede ser una condición muy difícil de soportar durante su vida, pero le puede ser de ayuda el saber que no es progresiva, nunca es fatal y no perjudica a los órganos de su cuerpo.

acertado. Es difícil determinar el diagnóstico, ya que los síntomas principales de la condición, el dolor y la fatiga, pueden presentarse en muchas enfermedades. Para complicar las cosas todavía más, hoy en día, no existen pruebas de laboratorio o radiografías que comprueben un diagnóstico de fibromialgia. (Desafortunadamente, esta también es la razón por la cual en ocasiones los médicos llegan a la conclusión que el dolor del paciente no es “real.”)

Ya que no existe una prueba para la fibromialgia, los médicos

la diagnostican al hacerle preguntas al paciente sobre sus síntomas y al realizar un examen físico para buscar síntomas que el Colegio Americano de Reumatología ha especificado como criterios para el diagnóstico. Estos criterios incluyen:

- Dolor en todo el cuerpo (en ambos lados, izquierdo y derecho del cuerpo y en la parte

superior e inferior de la cintura) por un período de por lo menos 3 meses

- Dolor en por lo menos 11 de las 18 áreas de puntos sensibles del cuerpo
- Otras señas o síntomas de fibromialgia

¿Cuál es el tratamiento para la fibromialgia?

Puede haber varios componentes para un plan de tratamiento para la fibromialgia. Muchas personas han notado que la combinación de los siguientes tratamientos es lo más eficaz:

Medicamentos. La AAM (“FDA”) ha aprobado un nuevo medicamento para la fibromialgia, el cual pronto estará disponible. Por ahora, los medicamentos más eficaces para la fibromialgia son varias medicinas en la categoría de anti-depresivos. Son eficaces en el tratamiento de la fibromialgia debido a que corrigen los niveles de químicos en el cerebro que no sólo están asociados con la depresión sino también con el dolor y la fatiga. Los analgésicos (medicamentos para el dolor), como el acetaminofén y los medicamentos antiinflamatorios sin esteroides, también pueden ayudar a aliviar algo del dolor causado por la fibromialgia.

Terapias complementarias y alternativas. Las terapias tales como masajes, los tratamientos quiroprácticos y la acupuntura han ayudado a algunas personas con fibromialgia. Sin embargo, estos tratamientos no han sido investigados a profundidad.

Auto-control. El tomar cuidado de uno mismo es muy importante para el tratamiento de la fibromialgia. El tomar pasos para disminuir el estrés, el dormir lo suficiente y el hacer las cosas a su paso a través del día puede ayudar con los síntomas de la fibromialgia. Aunque al principio puede ser doloroso, se ha descubierto que el ejercicio regular es uno de los tratamientos más eficaces para la fibromialgia.

La fibromialgia puede ser una condición muy difícil de soportar durante su vida, pero le puede ser de ayuda el saber que no es progresiva, nunca es fatal y no perjudica a los órganos de su cuerpo. Normalmente, no empeora con el tiempo, de hecho en muchas personas, mejora. Entre más aprenda sobre sus propios síntomas, más serán las probabilidades de que tenga éxito en controlarlos.

Fuentes Informativas

- Colegio Americano de Reumatología
www.rheumatology.org
- Instituto Nacional de Artritis y de Enfermedades Musculosqueléticas y de la Piel
www.niams.nih.gov
- Fundación para la Artritis
www.arthritis.org
- Asociación Nacional para la Fibromialgia
www.fmaware.org
- Sociedad Nacional para la Fibromialgia, S.A.
www.fmpartnership.org