

# FIBROMIALGIA

Doctor Luis Górriz Añorbes \*

## **¿Qué es la fibromialgia?**

La fibromialgia (FM) es un reumatismo de tejidos blandos caracterizada por sentir dolores musculares diseminados sobretodo en cuello, hombros y espalda, alteración de la sensibilidad, fatiga o inapetencia marcada y dolor a la presión de algunas salientes óseas en el área del cuello, hombros, codos, caderas y rodillas.

## **¿Qué causa la enfermedad?**

No se conoce la causa de la condición. Sabemos que puede ser primaria o secundaria a otra enfermedad reumatológica como artritis reumatoide, el lupus eritematoso sistémico y el síndrome de Sjögren. La FM 1ª es frecuente entre la población general, aflige a más mujeres que hombres y puede afectar, de manera negativa, la calidad de vida de la persona.

## **¿Sólo produce dolor?**

Hay otras molestias asociadas al cuadro como dolores de cabeza, fatiga, estreñimiento o evacuaciones suaves, con o sin dolores cólicos, urgencia o ardor al orinar, estrés, depresión o ansiedad. Por otro lado, pueden coexistir disestesias. Este término indica alteraciones en la sensibilidad de la persona siendo los más frecuentes la sensación de frío, ardor, compresión, hormigueos y punzadas.

---

\* El Doctor Luis Górriz Añorbes ejerce la Reumatología en el Hospital Santo Tomás y en Consultorios Médicos Paitilla.



Dolor de cabeza



Ansiedad

### ¿Cómo sé si tengo FM?

Ante la duda debe visitar a su médico de cabecera o reumatólogo. El diagnóstico es clínico o sea que no existe una prueba de laboratorio específica para la enfermedad. El médico se basa en los síntomas del paciente y los hallazgos de la exploración física. Debe coexistir fatiga, durante todo el día pero sobretodo al levantarse en las mañanas; dolores musculares por todo el



cuerpo y dolor a la presión en varios puntos óseos como se ilustra en la figura.

### ¿Cómo se trata?

El mejor tratamiento es adquirir buenas condiciones físicas mediante el ejercicio aeróbico de bajo impacto como caminar en terreno plano, a paso rápido, bicicleta estática, elíptica o natación estilo libre. Además, ayuda la terapia de relajación, como yoga, meditación, ejercicios de estiramiento muscular y resistencia con pesos livianos y en algunas ocasiones entrevistas con expertos en salud mental.



Caminar en grupo y compartir experiencias ayuda a sentirse mejor

En caso de no mejorar, se pueden usar fármacos aprobados para esta condición. Aunque tenga días buenos y malos, la mayoría de las personas aprenden a manejar la condición y llevar una vida normal; pero recuerde, consulte a su médico de cabecera o reumatólogo, ellos sabrán que hacer.



El yoga ayuda a relajarse para mejorar la fibromialgia