

### **Introducción**

La fibromialgia es una enfermedad común que produce dolor y fatiga en los músculos, las articulaciones, los ligamentos y los tendones. La fibromialgia afecta aproximadamente del 3 al 6 por ciento de la población mundial. La fibromialgia tiene una variedad de síntomas y sus causas aún no se entienden bien.

Este resumen le informará sobre la fibromialgia y su diagnóstico y tratamiento. También, hemos incluido sugerencias para vivir una vida saludable y para controlar su fibromialgia.

### **Fibromialgia**

El síndrome de fibromialgia es un desorden común y crónico caracterizado por dolor muscular extendido, fatiga y múltiples puntos sensibles. La palabra fibromialgia viene del término latino para tejido fibroso (fibro) y los términos griegos para músculo (mio) y dolor (algia). Los puntos sensibles son lugares específicos del cuerpo - en el cuello, los hombros, la espalda, las caderas y las extremidades superiores e inferiores - en los que las personas que padecen fibromialgia pueden sentir dolor como respuesta a una presión ligera.

La fibromialgia puede producir dolor y fatiga severos y puede interferir en la habilidad de una persona para llevar a cabo actividades diarias. La fibromialgia es una condición crónica, lo cual significa que es continua. A pesar de que el dolor, la fatiga y los otros síntomas pueden empeorar con el tiempo, no hay daño ni inflamación evidentes en los músculos o en los órganos internos. La fibromialgia no es mortal. La fibromialgia es común en las personas de 35 a 55 años de edad. Casi el 80 por ciento de las personas afectadas son mujeres.



---

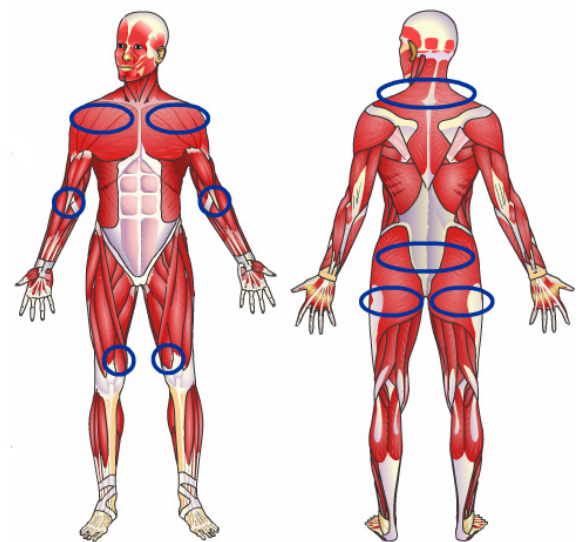
Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## Síntomas

Los síntomas más comunes de la fibromialgia son dolor en todo el cuerpo y una sensación de fatiga. Los músculos que por lo general se ven más afectados son los de los hombros, los glúteos, el cuello y la espalda baja. El dolor en dichas áreas parece tener origen en puntos sensibles específicos. El dolor producido por la fibromialgia puede empeorarse a causa de factores como estrés, cambios de clima, sonidos fuertes y ansiedad. El 90 por ciento de las personas que tienen fibromialgia se sienten cansadas todo el tiempo.

Muchos pacientes experimentan otros síntomas que pueden ser leves o severos y que pueden aparecer y desaparecer. Estos síntomas incluyen:

- Desarreglos del sueño.
- Rigidez en la mañana.
- Dolores de cabeza.
- Síndrome de intestino irritable. El síndrome de intestino irritable incluye problemas digestivos tales como dificultad para tragar, acidez estomacal, gas, dolor abdominal, diarrea y estreñimiento.
- Períodos menstruales dolorosos.
- Adormecimiento u hormigueo en las extremidades.
- Síndrome de las piernas inquietas.
- Sensibilidad térmica.
- Problemas cognitivos y de memoria (algunas veces conocidos como 'niebla fibrosa').
- Una variedad de otros síntomas.



Puntos sensibles

Los pacientes con fibromialgia pueden tener problemas para dormir. Esto puede aumentar la fatiga. Los dolores de cabeza y de mandíbula son comunes, al igual que la sequedad en los ojos o dificultad para enfocar objetos cercanos. Muchos pacientes con fibromialgia son muy sensibles a olores, luces brillantes, ruidos fuertes, comidas, cambios de clima y medicamentos. Los pacientes pueden experimentar entumecimiento u hormigueo en ciertas partes del cuerpo como las piernas o los pies.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Algunos pacientes tienen problemas urinarios, tales como micción frecuente, deseo muy fuerte de orinar o dolor en la vejiga. Las mujeres que padecen fibromialgia suelen tener dolor pélvico, períodos menstruales dolorosos o relaciones sexuales que provocan dolor. Los pacientes con fibromialgia pueden también sentirse mareados. Es común que las personas con fibromialgia experimenten depresión o ansiedad debido al dolor y fatiga constantes y la frustración de padecer la enfermedad. La depresión o ansiedad también pueden deberse a un desequilibrio químico.



## Causas

Las causas de la fibromialgia no se conocen ni se entienden muy bien. Los médicos creen que puede haber varias causas, como por ejemplo cambios químicos en el cerebro.

Algunos científicos han descubierto niveles elevados de ciertos compuestos químicos en el fluido espinal de los pacientes con fibromialgia. Otros compuestos químicos, como la serotonina, pueden presentar niveles bajos en pacientes con fibromialgia.

¡Algunos científicos creen que los problemas para dormir son una causa y no un síntoma de fibromialgia! Los pacientes con fibromialgia carecen de una de las fases del sueño llamada no MOR o sueño “sin movimiento ocular rápido”, que es muy importante para recuperar la energía. Los científicos también creen que la fibromialgia puede ser causada por estrés, infecciones o lesiones.



La fibromialgia también se presenta comúnmente en pacientes que tienen otras enfermedades tales como artritis reumatoidea y lupus. Se están realizando estudios para tratar de determinar si hay una base genética para la enfermedad, ya que tiende a ser un mal de familia.

## Diagnóstico

Los síntomas de la fibromialgia son similares a los de otras enfermedades que afectan los músculos, las articulaciones y las glándulas. La fibromialgia se diagnostica sólo después de que se elimina la posibilidad de otras enfermedades con síntomas similares.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Primero, se hace un historial médico del paciente y un examen físico completo. Se hacen análisis de sangre y radiológicos, tales como rayos X, para verificar que los pacientes no tengan:

- Desequilibrios hormonales.
- Enfermedades musculares.
- Enfermedades nerviosas.
- Enfermedades de las articulaciones.
- Enfermedades de los huesos.
- Infecciones.
- Cáncer.



Para revisar los músculos y los nervios, se pueden hacer análisis eléctricos conocidos como EMG, o electromiografía, y NCV, o conducción de velocidad nerviosa.

En la actualidad, no hay exámenes de laboratorio que puedan diagnosticar la fibromialgia. Los exámenes de laboratorio estándares son inefectivos para revelar una causa fisiológica del dolor. Desafortunadamente, ya que no existe un examen objetivo para la fibromialgia que se haya aceptado de forma generalizada, algunos médicos pueden concluir que el dolor de un paciente no es real o pueden decirle al paciente que no hay mucho que puedan hacer al respecto.

Sin embargo, un médico familiarizado con la fibromialgia puede hacer un diagnóstico basado en dos criterios establecidos por el Colegio Estadounidense de Reumatología (o ACR, por sus siglas en inglés): Una historia de dolor generalizado por un lapso mayor a tres meses y la presencia de puntos sensibles.



Se considera que un dolor es generalizado cuando afecta todos los cuatro cuadrantes del cuerpo. Esto quiere decir que para que se le diagnostique fibromialgia, usted debe sentir dolor tanto en la parte derecha de su cuerpo como en la izquierda, así como arriba y abajo de la cintura. El ACR ha designado también 18 lugares del cuerpo como posibles puntos sensibles. Para un diagnóstico de fibromialgia, una persona debe tener 11 o más puntos sensibles. Uno de estos lugares predesignados se considera un punto sensible sólo si la persona siente dolor bajo la aplicación de 4 kilogramos de presión en el sitio. Las personas que sufren de fibromialgia pueden sentir dolor en otros lugares también, pero esos 18 posibles lugares estándar en el cuerpo son los criterios usados para la clasificación.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.



## Tratamiento

Hoy en día todavía no existe cura para la fibromialgia. El tratamiento consiste en aliviar los síntomas usando medicamentos y en mejorar la salud en general. La medicina alternativa también puede ayudar a algunos pacientes.

El tratamiento de la fibromialgia con frecuencia requiere un trabajo en equipo, con su médico, un fisioterapeuta, posiblemente otros profesionales de la salud y lo más importante es que usted mismo sea parte del equipo y que todos sean parte activa del proceso. Puede ser difícil reunir este equipo y es posible que no sea fácil para usted encontrar los profesionales adecuados para su tratamiento. Sin embargo, cuando lo logre, la habilidad y el conocimiento de estos profesionales puede ayudarlo a mejorar su calidad de vida.



La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) ha aprobado el uso de Lyrica® (pregabalin) para tratar la fibromialgia. Lyrica se ha usado en el pasado para ayudar a aliviar el dolor que pueden experimentar los pacientes con diabetes y con herpes zoster. No se sabe por completo por qué Lyrica es tan eficaz. A continuación se presentan algunas de las otras categorías de medicamentos más usados para tratar la fibromialgia:

**Analgésicos.** Los analgésicos son medicamentos contra el dolor. Pueden ser aquellos que se venden sin receta, como el acetaminofén (Tylenol®) o aquellos con receta, tales como el tramadol (Ultram®) o incluso narcóticos más fuertes. Para un subgrupo de personas con fibromialgia, se formulan medicamentos narcóticos para el dolor muscular severo. Sin embargo, no hay evidencia contundente que demuestre que los narcóticos realmente funcionan para tratar el dolor crónico de la fibromialgia. La mayoría de los médicos duda en recetarlos para uso a largo plazo. Esto se debe a que existe el riesgo de que la persona que los tome se vuelva física o psicológicamente dependiente de ellos.



---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

**Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (o NSAIDs, por sus siglas en inglés).** Como su nombre lo indica, los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, incluyendo la aspirina, el ibuprofeno (Advil®, Motrin®) y el sodio naproxen (Anaprox®, Aleve®) se usan para tratar la inflamación.

Aunque la inflamación no es un síntoma de la fibromialgia, los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos también alivian el dolor. Ellos actúan inhibiendo sustancias del cuerpo llamadas prostaglandinas, las cuales juegan un papel en el dolor y la inflamación. Estos medicamentos, algunos de los cuales están disponibles sin receta médica, pueden ayudar a aliviar los dolores musculares de la fibromialgia. Es posible que también alivien los cólicos



menstruales y los dolores de cabeza que frecuentemente son asociados con la fibromialgia. No obstante, deben usarse bajo la supervisión de su médico, especialmente porque los estudios recientes han presentado una relación entre el uso a largo plazo de antiinflamatorios no esteroideos y un riesgo en el aumento de ataques de apoplejía e infartos de miocardio.

**Medicamentos antidepresivos.** Los antidepresivos corrigen desbalances químicos del cerebro y de la médula espinal para parar el dolor y restaurar los patrones normales del sueño. La dosis de antidepresivos usada para la fibromialgia suele ser mucho más pequeña que la dosis que se toma para la depresión.

Las benzodiazepinas ayudan a algunas personas con fibromialgia ayudando a relajar los músculos tensos y dolorosos y estabilizando las ondas cerebrales erráticas que pueden interferir con el sueño profundo. Las benzodiazepinas pueden también aliviar los síntomas del síndrome de piernas inquietas, el cual es común entre personas que padecen fibromialgia. Este síndrome se caracteriza por sensaciones incómodas en las piernas y contracciones o espasmos nocturnos.



Debido a la predisposición a la adicción, por lo general los médicos formulan benzodiazepinas sólo a aquellas personas que no han respondido a otras terapias. Las benzodiazepinas incluyen el clonazepam (Klonopin®) y el diazepam (Valium®).

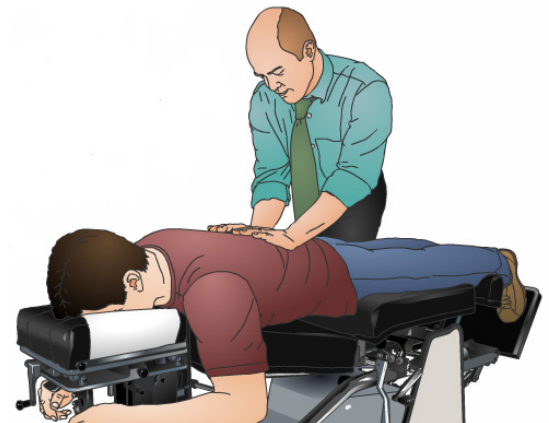
---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Las personas que padecen de fibromialgia pueden beneficiarse también de una combinación de terapia física y ocupacional, del aprendizaje del manejo del dolor y de técnicas para hacerle frente a la enfermedad y aprendiendo a equilibrar adecuadamente la actividad y el descanso.

Muchas personas que padecen fibromialgia muestran también diversos grados de éxito con terapias complementarias y alternativas, incluyendo masajes (tales como los métodos Pilates y Feldenkrais), tratamientos quiroprácticos, acupuntura y varios suplementos dietéticos y herbales para los diferentes síntomas de la fibromialgia.

Aunque algunos de estos suplementos siguen bajo estudio para el tratamiento de la fibromialgia, hay poca o ninguna evidencia científica acerca de su efectividad. Si usted está usando o le gustaría probar una terapia complementaria o alternativa, debe consultar primero con su médico, quien posiblemente sepa más acerca de la efectividad de la terapia. Su médico también le puede informar si es seguro probarla en combinación con sus medicamentos.



### **Autocuidado**

Los pacientes con fibromialgia sufren fatiga crónica que produce estrés y cambios en los patrones del sueño. Ayudar a los pacientes a aprender a vivir vidas plenas es crítico para reducir el estrés, recuperar los patrones normales del sueño, aumentar la energía y aliviar el dolor.

Un programa para vivir saludablemente y cuidarse bien incluye:

- Reducir el estrés.
- Dormir bien.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Comer saludablemente.
- Controlar los síntomas.



### **Para reducir el estrés**

- Evite las situaciones que le causen estrés.
- Tome tiempo para relajarse. Practique ejercicios de relajación como técnicas de respiración, visualización guiada y meditación.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

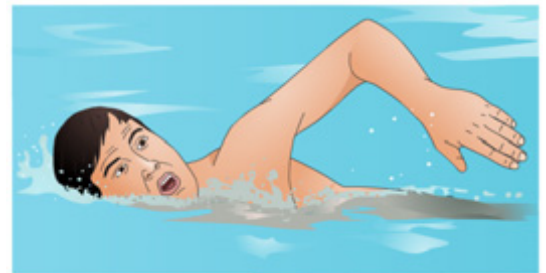
### ***Duerma bien***

- Acuéstese temprano.
- Evite la cafeína, particularmente antes de dormir.
- Consiga un colchón cómodo.
- Evite las bebidas alcohólicas.

### ***Haga ejercicio regularmente***

- Estírese cuando se despierte.
- Hacer ejercicios aeróbicos de bajo impacto como caminar, nadar y bicicleta estática puede ayudar mucho.
- Haga ejercicio por lo menos por media hora, 3 veces por semana.

Las primeras veces que usted haga ejercicio, puede que sienta un poco de dolor. Con el tiempo, el dolor se aliviará.



### ***Coma alimentos saludables***

- Evite la cafeína, las bebidas alcohólicas y los caramelos.
- Tome vitaminas bajo la supervisión de su médico o coma cereales ricos en vitaminas.
- Mantenga una dieta balanceada.
- Si usted fuma, ¡deje de hacerlo!

***Controle sus síntomas.*** Trate los síntomas en cuanto aparezcan. Por ejemplo, si usted siente que tiene los ojos secos, use gotas para humedecerlos. Están disponibles sin receta médica.

***Terapia de Masaje.*** La terapia de masaje consiste en mover los músculos y tejido subyacente con las manos. Existen varios tipos de masajes, entre los cuales se encuentran el masaje sueco, de tejido profundo y Shiatsu.

La terapia de masaje tiene como objetivo:

- Aumentar la circulación de la sangre.
- Relajar los músculos tensos.
- Remover toxinas de los músculos.
- Alinear músculos y articulaciones que están desalineados.
- Aumentar el flujo de nutrientes.



---

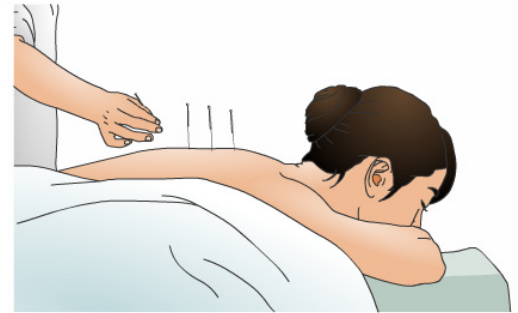
Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.



El masaje ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad. No se recomienda el masaje si el paciente tiene heridas abiertas o problemas circulatorios como coágulos.

**Digitopuntura.** En la digitopuntura, el terapeuta aplica presión con los dedos en ciertos puntos del cuerpo. La meta de la digitopuntura es restablecer el flujo de energía en las vías invisibles que se encuentran debajo de la piel. La digitopuntura se basa en la idea de que las enfermedades se presentan cuando se interrumpe el flujo de energía por estas vías.

**Acupuntura.** La acupuntura es como la digitopuntura y se basa en las mismas ideas. Sin embargo, en vez de aplicar presión, el terapeuta inserta agujas muy finas en ciertos puntos del cuerpo para restablecer el flujo de energía.



**La terapia de puntos desencadenantes.** En la terapia de puntos desencadenantes, el terapeuta aplica presión sostenida a puntos de presión específicos, que son aquellos donde se inicia el dolor muscular.

**El cuidado quiropráctico.** La meta del cuidado quiropráctico es realinear las vértebras de la columna vertebral. Un quiropráctico estira las vértebras para aliviar la presión en los nervios y permitir que el cuerpo sane por sí solo. Esto se basa en la idea de que las vértebras mal alineadas causan ciertas enfermedades.

## Resumen

La fibromialgia es una condición común que causa dolor y fatiga en los músculos, las articulaciones, los ligamentos y los tendones. No existe cura para la fibromialgia. El tratamiento consiste en controlar los síntomas con medicamentos y mejorar la salud en general mediante el auto-cuidado. La medicina complementaria puede ayudar a algunos pacientes.



Dado que la fibromialgia no tiene síntomas visibles, algunas veces, se suele malinterpretar. Ayudar a los pacientes y a sus amigos a entender esta enfermedad les ayuda a todos a sobrellevarla. Las técnicas para reducir el estrés, los ejercicios y los medicamentos ayudan a pacientes con fibromialgia a controlar el dolor y a recobrar sus vidas.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.