LA CONSULTA Laura Cáceres

Especialista en Reumatología del Hospital Perpetuo Socorro

EN QUÉ CONSISTE LA **FIBROMIALGIA** Y CÓMO AFRONTARLA SON ALGUNAS CUESTIONES QUE ANALIZA LA ESPECIALISTA AL CELEBRARSE AYER EL DÍA DE ESTA PATOLOGÍA.

«La fibromialgia es más frecuente en mujeres de 30 a 50 años»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— Ayer se celebró el Día Mundial de la Fibromialgia, ¿en qué consiste esta enfermedad?

— La fibromialgia es un trastorno no inflamatorio y crónico que provoca dolor y sensación de agotamiento, afectando especialmente a los tejidos blandos. Puede asociarse con otro tipo de enfermedades reumáticas como la artritis reumatoide, el síndrome de Sjögren o el lupus, si bien su naturaleza es diferente. Pese al dolor, no ocasiona daño articular ni muscular ni supone un riesgo para la vida. De hecho, se diferencia de la artritis en que no provoca hinchazón en las articulaciones.

— ¿Cuáles son sus síntomas?

— Su principal síntoma es el dolor articular y muscular generalizado, que puede ser de moderado a intenso dependiendo del paciente, mantenerse permanentemente o ser de curso episódico en forma de brotes. La hora del día, la actividad realizada, el estrés, un descanso inadecuado o el clima, dado que existe una especialidad sensibilidad a los cambios térmicos y la humedad, son factores que pueden hacer variar la sintomatología. Fatiga, cansancio y alteraciones del sueño son otros síntomas frecuentes junto a cambios en el estado de ánimo y falta de concentración. Con relativa frecuencia los pacientes suelen referir dolor de cabeza, abdominal y alteraciones del ritmo intestinal alternando el estreñimiento con la diarrea.

— -¿Quiénes son más propensos a padecerla?

— La fibromialgia es mucho más frecuente en mujeres adultas y suele manifestarse entre los 30 y 50 años. No obstante, hombres, jóvenes y ancianos también pueden padecerla. La mejora de algunos aspectos, como la calidad del sueño, o modificación de los estilos de vida, puede derivar en la desaparición o mejora de los síntomas, principalmente en los más jóvenes.



Hospital Perpetuo Socorro. *Laura Cáceres, en el centro médico.* C7

—¿Cuáles son sus causas?

— Aún no se conoce con exactitud la causa de la fibromialgia pero se sospecha que se debe a una función anormal del sistema nervioso central. Los acontecimientos que provocan mucho estrés, o las alteraciones del estado del ánimo con tendencia a la depresión, son factores que se relacionan con su aparición. Otros pueden ser la presencia de lesiones recurrentes, o determinadas enfermedades que sufra el paciente.

— ¿Cómo se diagnostica?

— El examen físico, los antecedentes clínicos y la entrevista médica con el paciente son las bases para el diagnóstico de esta patología. No existen pruebas de laboratorio o radiografías que revelen la enfermedad aunque pueden ser útiles para descartar otras posibilidades. Esta dificultad de diagnóstico hace recomendable acudir a un especialista en Reumatología. Un dolor generalizado que se irradie desde al menos tres puntos diferentes, no se sitúe en las articulaciones y dure al menos tres meses son algunos puntos básicos que pueden apoyar el diagnóstico.

RECOMENDACIONES BÁSICAS

ESTILO DE VIDA Y MEDICACIÓN

■ **Ejercicio, pero con precaución.** Existen algunas recomendaciones básicas que pueden contribuir a la mejora de la fibromialgia. De hecho, algunos estudios apuntan que con algunas modificaciones en el estilo de vida y un tratamiento médico adecuado, los pacientes mejoran su situación. Entre estas medidas se encuentra la toma de los medicamentos prescritos en la forma indicada y la práctica de ejercicio físico regular, un aspecto extremadamente importante ya que colabora en la reducción del dolor, aumenta la resistencia y ayuda a alcanzar una sensación de bienestar. Ejercicios aeróbicos de bajo impacto como caminar, montar en bicicleta, el yoga, Pilates o nadar son muy recomendables. Igualmente importante es practicar técnicas de meditación que alivien la tensión muscular, la ansiedad y el estrés además de alimentarse e hidratarse correctamente. Unos correctos hábitos de sueño son igualmente relevantes, para lo que se aconseja mantener horarios regulares y contar con un espacio confortable destinado únicamente a esta actividad. En algunos casos, no obstante, los síntomas son especialmente intensos, por lo que puede ser precisa la ayuda de una unidad del dolor, fisioterapeutas, profesionales de la salud mental y especialistas del sueño.

