

Sabías que...

La **Fibromialgia (FM)** es una enfermedad crónica que se caracteriza por presentar dolor generalizado en todo el cuerpo, de más de tres meses de evolución, asociado a las alteraciones del sueño, fatiga o cansancio intenso, provocando gran impacto en la calidad de vida de los pacientes.



Más frecuente en la mujer que en el hombre, en una relación cercana de 8:1.

%

Es frecuente en la población general en un porcentaje aproximado de 2 a 5%.

También puede aparecer en los niños y adolescentes.

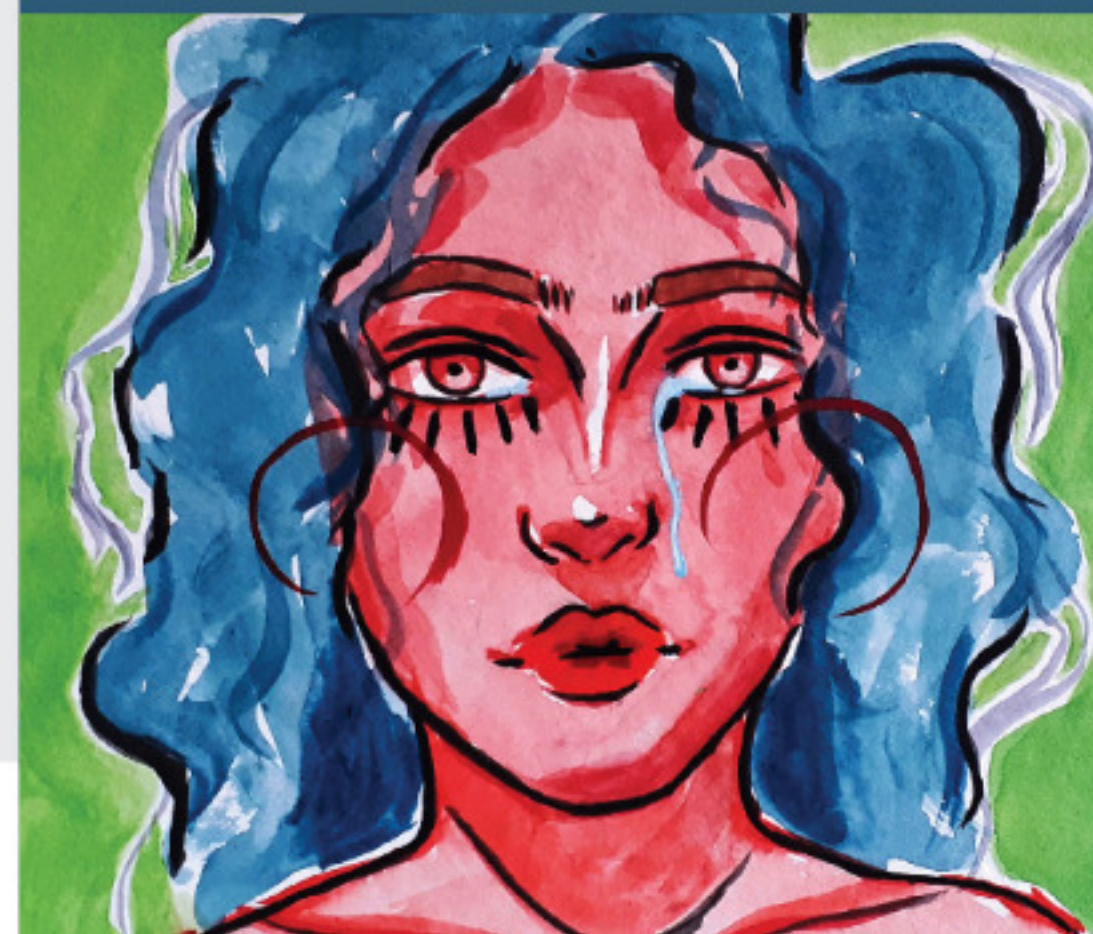


RECOMENDACIONES

- Aceptar y aprender a vivir con la enfermedad.
- Control del dolor. Reconocer qué lo mejora o empeora para buscar soluciones.
- Combatir el miedo de no poder manejar la enfermedad.
- Manejar y controlar las emociones. Resaltar los pensamientos positivos y buscar metas alcanzables, siendo realistas y alejando los sentimientos negativos.
- Controlar los momentos de stress.
- Lograr sueño reparador.
- Equilibrar la actividad cotidiana con el descanso.
- Realizar ejercicio físico en forma continua.
- Practicar alimentación saludable.
- Ser adherente y constante en los tratamientos.
- Seguir los consejos de su reumatólogo y si realiza medicina complementaria y/o alternativa comunicar a su médico.
- Buscar apoyo en las asociaciones de pacientes. Interactuar con pares, que presentan los mismos problemas de las limitaciones físicas, suele ser un "remedio".

TE CONTAMOS
SOBRE LA

FIBROMIALGIA (FM)



Este tríptico fue realizado por representantes de la SAR: Dra. Olga Leal, Dra. Dora Pereira, Dr. Julio Hofman y representante de Asociación de Pacientes con Fibromialgia: Sra. Miriam Mainieri.



SAR | Sociedad Argentina de Reumatología

reumatologia.org.ar/reumagazine.php



Sociedad Argentina de Reumatología

¿ES HEREDITARIA?

No. Pero puede haber predisposición genética.

¿SE CONOCE LA CAUSA?

Es desconocida. Puede aparecer sin causa aparente o relacionarse con factores genéticos, ambientales, stress persistente, traumatismo, accidentes o infecciones.

¿CÓMO IMPACTA EN LA VIDA DE LAS PERSONAS?

- Produce un gran impacto social, familiar, laboral y económico, comprometiendo su calidad de vida.
- Puede presentarse en forma leve, moderada o severa.
- **No es una enfermedad deformante.**

¿AFECTA A LA FERTILIDAD?

No afecta. La mujer con FM puede embarazarse.

EL DOLOR NO ES PARTE DE LA VIDA, PERO PUEDE CONVERTIRSE EN LA VIDA MISMA.

FRIDA KAHLO

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?



Dolor músculo esquelético generalizado, fatiga o cansancio intenso, trastornos del sueño, ansiedad, depresión, dolor lumbar, dolor temporomandibular, dificultad en la concentración, falta de memoria, rigidez, cefalea, hormigueos, colon irritable, sequedad en boca y ojos, intolerancia a los ruidos y a los olores, disfunción sexual.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?



síntomas que refiere el paciente



signos del examen físico



Laboratorio y estudios de imágenes

El especialista de consulta es el reumatólogo quien realiza un interrogatorio al paciente para conocer los síntomas y signos, realiza el examen físico y plantea el diagnóstico diferencial con otras enfermedades reumáticas.

En ocasiones, se tarda en llegar al diagnóstico, ya que la FM es una gran simuladora.

Se solicitan pruebas de laboratorio y estudios de imágenes, que arrojan resultados sin particularidades pero muy importantes para descartar otras enfermedades.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA?

Existen tratamientos farmacológicos y no farmacológicos. La educación al paciente es uno de los tratamientos más importantes, dado que hay que recordar que es una enfermedad crónica que se puede tratar y vivir con ella con buena calidad de vida.

En el tratamiento participa un **equipo multidisciplinario**: reumatólogo, psicólogo, psiquiatra, kinesiólogo, fisiatra y profesionales afines a la sintomatología que presenta el paciente.

El objetivo es aliviar el dolor y tratar los síntomas. Los medicamentos que se utilizan actúan en el procesamiento del dolor en forma central como la pregabalina, duloxetina y milnacipran, estos aprobados para el tratamiento de la FM. En ocasiones se puede utilizar tramadol, relajantes musculares como la ciclobenzaprina, antidepresivos como la amitriptilina, entre otros y ansiolíticos.

Dentro de los **tratamientos no farmacológicos**, el ejercicio físico aeróbico y la terapia cognitiva conductual son los que presentan mayor evidencia. Taichi, yoga, acupuntura, hidroterapia, mindfulness, masoterapia, biofeedback son algunas de las terapias complementarias y alternativas que se practican. Deben ser supervisadas por el médico tratante.

No todos los pacientes tienen el mismo tratamiento. Este debe ser acorde a cada paciente evaluando tanto lo físico como lo emocional.

Médicos y pacientes deben tomar decisiones en forma compartida para tratar la enfermedad y llevar a cabo el objetivo señalado.