

## ¿Qué es el síndrome de la fibromialgia?

El síndrome de la fibromialgia (SFM) se caracteriza por diferentes síntomas físicos y psicológicos. Los síntomas incluyen: dolor extenso en los músculos o en donde los músculos se unen a los huesos, rigidez muscular, cansancio, problemas para dormir, cambios de ánimo (en particular, depresión) y dificultades para hacer las actividades cotidianas.

El SFM no amenaza la vida y rara vez empeora con el tiempo si se trata adecuadamente. La mayoría de las personas que tienen SFM dicen sentir algo de dolor todo el tiempo, aunque la intensidad del dolor puede variar con la hora del día, los cambios en el clima, la actividad física y la presencia de situaciones estresantes. Los dolores que la mayoría de la gente describe son parecidos a las molestias de la artritis. Sin embargo, con el SFM, las coyunturas (articulaciones) no se deforman ni se desgastan. Es común que haya alteraciones del humor y de la concentración. Generalmente del 25 al 30% de las personas con SFM experimentan depresión. La buena noticia es que con un tratamiento adecuado y el cuidado propio, los síntomas pueden mejorar.

## ¿Cuál es la causa del síndrome de la fibromialgia?

No se sabe cuál es la causa exacta del SFM. Se cree que muchos factores pueden desatar los síntomas del SFM. Actualmente se piensa que una enfermedad, un trauma físico, un trauma emocional o los cambios hormonales pueden desencadenar el desarrollo del SFM. Estos factores pueden producir un círculo vicioso de sufrimiento, inactividad e incapacidad.

## ¿A quién le da el síndrome de la fibromialgia?

Se calcula que el SFM afecta al 2% de los adultos en los Estados Unidos. Es más común en la mujer que

en el hombre. Generalmente ocurre entre los 20 y los 60 años de edad y afecta más comúnmente a las personas que tienen alrededor de 35 años.

## ¿Cómo se diagnostica el síndrome de la fibromialgia?

No hay una prueba de laboratorio específica para identificar el SFM con certeza. El SFM se diagnostica en base a la presencia de varios puntos adoloridos o sensibles en ciertas áreas, junto con otros síntomas. Los puntos sensibles se encuentran en las rodillas, en la base de la espina, en los hombros, los codos, el cuello y la nuca. El sueño interrumpido, las alteraciones del humor, la rigidez muscular y el cansancio son otros síntomas del SFM.

## ¿Cómo se trata el síndrome de la fibromialgia?

Los estudios han demostrado que, con un tratamiento adecuado, la mayor parte de las personas que tienen SFM se mejoran y pueden contender con sus síntomas. Algunas de las personas tienen síntomas leves y necesitan muy poco tratamiento, mientras que otras tienen síntomas tan severos que no pueden llevar a cabo sus funciones sociales ni su trabajo. Un programa que emplea a médicos, psicólogos y fisioterapeutas puede ser útil para las personas que tiene síntomas severos.

El tratamiento del síndrome de la fibromialgia generalmente incluye...

- un programa de ejercicio para mejorar el funcionamiento físico
- estrategias que combinan métodos cognoscitivos y conductistas para mejorar el humor y el funcionamiento
- medicamentos para mejorar el sueño y el humor

### ❖ Actividad física

El principio básico del tratamiento del SFM consiste en mejorar el funcionamiento físico

*Continúa al reverso*

moviendo y estirando los músculos rígidos y adoloridos. Es posible que algunas personas estén poco dispuestas a hacer ejercicio, en particular si tienen dolor y se sienten cansadas. Los ejercicios aeróbicos de bajo impacto-como las caminatas rápidas, el ciclismo, la natación o los ejercicios aeróbicos acuáticos-generalmente son la mejor forma de empezar un programa.

El hacer ejercicio con regularidad, como por ejemplo, cada otro día, e ir aumentándolo poco a poco para alcanzar un mejor nivel de condición física, puede ser útil para contender con los síntomas del SFM. Es importante estirar los músculos con cuidado y mover las coyunturas por todo un campo de movimiento adecuado todos los días y antes y después del ejercicio aeróbico. En algunos casos un fisioterapeuta puede ser consultado para diseñar un programa específico de ejercicio para mejorar la postura, la flexibilidad y la condición física.

## ❖ Estrategias cognoscitivas conductistas

Cuando las personas aumentan su capacidad para contender con los síntomas del SFM, es más probable que experimenten mejorías físicas y psicológicas. Se ha demostrado que las estrategias que combinan métodos cognoscitivos y conductistas ayudan a las personas a controlar mejor sus síntomas y a mejorar su capacidad para lidiar con el SFM. Dichas estrategias resaltan la forma en que los pensamientos, las ideas y las creencias afectan la conducta y las emociones de una persona. Mediante la terapia cognoscitiva conductista, las personas aprenden a cambiar la forma en que piensan para sufrir menos. Para mayor información, comuníquese con el profesional encargado de su atención, con un especialista en medicina de la conducta o con el departamento de psiquiatría.

## ❖ Medicamentos

Los medicamentos que promueven un sueño más profundo y que también relajan los

músculos pueden ser útiles para las personas que tienen SFM. Dos de esos medicamentos son el amitriptyline (Elavil®) y el cyclobenzaprine (Flexeril®). Los medicamentos antiinflamatorios, como la aspirina y el ibuprofen, no parecen surtir un gran efecto en el caso del SFM. Las medicinas narcóticas para el dolor y los tranquilizantes tampoco parecen ayudar. Además, no se ha demostrado que los corticosteroides tengan beneficios a largo plazo (ya sea como inyecciones o en sus presentaciones orales). De hecho, pueden causar efectos secundarios perjudiciales.

## Cómo contender con el síndrome de la fibromialgia

La mayor parte de las personas con SFM probablemente se han sometido a muchas pruebas y han consultado a muchos profesionales médicos con la esperanza de hallar una solución. Esto puede producir mayor frustración y temor, lo cual a su vez puede aumentar los síntomas. A veces, los parientes y las amistades, al igual que los médicos, pueden expresar dudas acerca del SFM. Para una persona que está teniendo síntomas frustrantes, la incredulidad de los demás puede aumentar sus sentimientos de aislamiento, depresión, culpa e ira.

Si hay tratamiento para ayudarle a contender con el SFM. ¡Usted puede sentirse mejor!

### Cuándo llamar a Kaiser Permanente

- ✓ Usted empieza a usar más medicamento para el dolor.
- ✓ Su nivel de actividad empieza a bajar.
- ✓ Usted se siente más ansioso(a) que de costumbre.
- ✓ Usted se siente más deprimido(a) que de costumbre.