



+ La fibromialgia afecta del 2 al 4 por ciento de la población, principalmente a mujeres.

FIBROMIALGIA

La fibromialgia es un trastorno que generalmente se malinterpreta e incluso no se reconoce, que ocasiona hipersensibilidad y dolor muscular y que tiende a aparecer y desaparecer y se desplaza por todo el cuerpo. Este trastorno crónico y común también se asocia con fatiga, trastornos del sueño y problemas de memoria.

Datos breves

- La fibromialgia afecta del 2 al 4 por ciento de la población, principalmente a mujeres.
- No existen pruebas de laboratorio u otros exámenes de diagnóstico para la fibromialgia; por ello, este trastorno se debe diagnosticar en función de los síntomas del paciente y de su examen físico.
- La medicación, aunque es de gran importancia, no constituye el único tratamiento. La educación del paciente, el ejercicio, la capacidad de autotratamiento y las terapias alternativas ayudan a tratar los síntomas de la fibromialgia.

Qué es la fibromyalgia?

La hipersensibilidad y el dolor en los denominados "puntos hipersensibles" son los rasgos determinantes de la fibromialgia, por lo que los prestadores de atención médica se centran en las características del dolor para distinguirlo de otros trastornos reumáticos.

La fibromialgia es un síndrome clínico definido por hipersensibilidad, fatiga y dolor muscular crónico y generalizado. Muchas personas con fibromialgia también padecen de otros síntomas como fatiga, dolores de cabeza, síndrome de irritación intestinal, vejiga irritable, problemas cognitivos y de memoria (normalmente denominados "niebla fibrilar"), trastorno de la articulación temporomandibular, dolor pélvico, síndrome de las piernas inquietas, sensibilidad al ruido y a la temperatura, como así también ansiedad y depresión. Estos síntomas pueden ser de variada intensidad y, como el dolor causado por la fibromialgia, aumentan y disminuyen con el transcurso del tiempo.

Qué causa la fibromialgia?

No se sabe cuál es la causa de la fibromialgia. Sin embargo, sí se sabe que las personas que la padecen pueden tener niveles anormales de Sustancia P en el fluido espinal, un químico que ayuda a transmitir e intensificar las señales de dolor hacia y desde el cerebro. Para la persona que padece fibromialgia, es como si "el control de volumen" se elevara a niveles muy altos en las áreas que procesan el dolor en el cerebro. Estudios actuales están examinando cómo el cerebro y la médula espinal (el sistema nervioso central) procesan el dolor y la función que cumple la sustancia P y otros neurotransmisores.

La genética también parece cumplir una función, que deriva en una tendencia familiar a desarrollar fibromialgia. También cumple un papel similar la exposición diaria a factores físicos, emocionales o ambientales estresantes que pueden desencadenar el comienzo de los síntomas que caracterizan a la fibromialgia.

Quién contrae la fibromialgia?

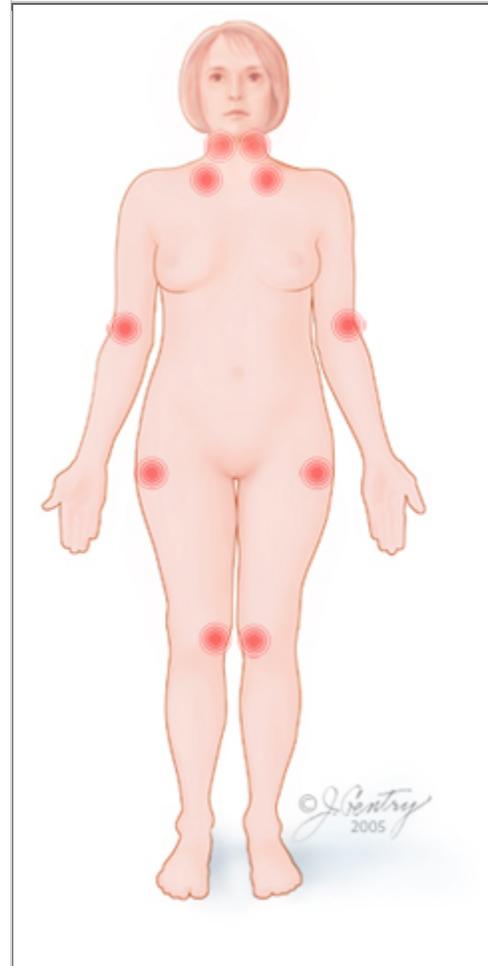
A pesar de que los hombres y adolescentes pueden padecer de fibromialgia, este trastorno es más frecuente en las mujeres. El trastorno tiende a manifestarse durante la adultez temprana y media o durante los años fértiles de la mujer. La personas que sufren de enfermedades reumáticas como lupus, artritis reumatoidea o espondilitis anquilosante también corren el riesgo de desarrollar fibromialgia.

Cómo se diagnostica la fibromialgia?

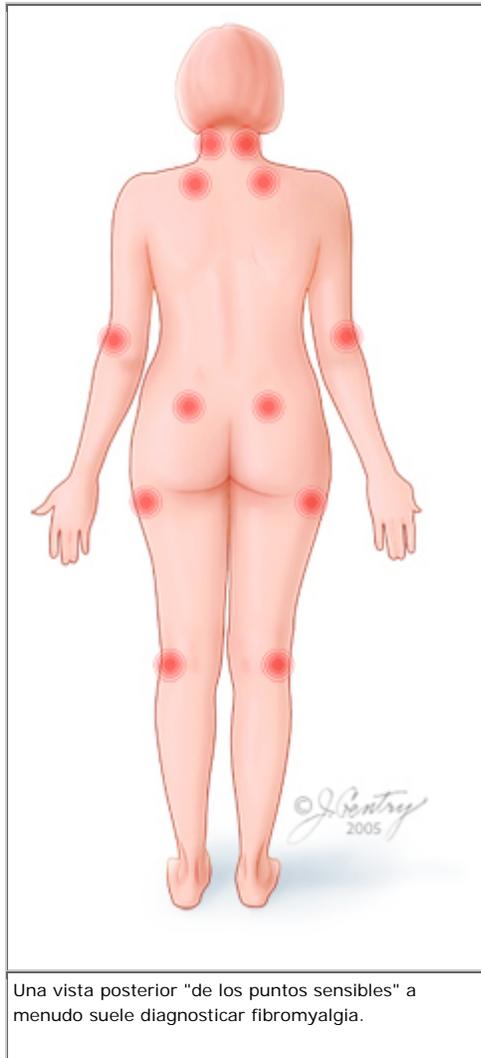
Desafortunadamente, no existen los denominados "indicadores objetivos" (señales en rayos X, exámenes de sangre o biopsias musculares) para este trastorno; por ello, el diagnóstico se debe realizar en función de los síntomas que presenta el paciente.

Debido a que la hipersensibilidad y el dolor son las características determinantes de la fibromialgia, los prestadores de cuidados médicos se centran en las características del dolor para distinguirlo de otros trastornos reumáticos. Por ejemplo, el hipotiroidismo y la polimialgia reumática generalmente presentan síntomas parecidos a la fibromialgia. No obstante, los exámenes de sangre para obtener los valores de la hormona estimulante de la tiroides (TSH, por sus siglas en inglés) y del índice de eritrosedimentación (ESR, por sus siglas en inglés) pueden distinguir estos diagnósticos de la fibromialgia. En algunos casos, la fibromialgia se puede confundir con otros trastornos reumáticos, como la artritis reumatoidea o el lupus, pero, nuevamente, existe una diferencia, ya que estas dolencias causan inflamación tisular y articular.

Con frecuencia, se utiliza una observación posterior de los "puntos hipersensibles" para diagnosticar la fibromialgia.



Debido a que la hipersensibilidad y el dolor son las características determinantes de la fibromialgia, los prestadores de cuidados médicos se centran en las características del dolor para distinguirlo de otros trastornos reumáticos.



Cómo se trata la fibromialgia?

La fibromialgia debe tratarse como un trastorno crónico y se deben proporcionar tratamientos farmacológicos y no farmacológicos para combatir sus síntomas.

Medicamentos: La terapia con drogas para la fibromialgia es mayormente sintomática (trata principalmente los síntomas). Estudios actuales indican que el mejor tratamiento farmacológico para tratar el dolor (y para mejorar los patrones de alteración del sueño) consiste en bajas dosis de compuestos tricíclicos, entre los que se encuentran ciclobenzaprina (Flexeril, Cycloflex, Flexiban) y amitriptilina (Elavil, Endep). También se han obtenido resultados positivos con inhibidores duales de recaptación (venlafaxina [Effexor], duloxetina [Cymbalta], tramadol [Ultram]) que funcionan de manera similar.

Por el contrario, los opioides de larga duración normalmente no se recomiendan para el tratamiento de la fibromialgia, a menos que los pacientes sean reacios (o resistentes) a otras terapias. Esto no se debe a problemas de dependencia sino a que los casos de los que se tiene conocimiento indican que estas drogas no resultan de gran beneficio para la mayoría de las personas que sufren de fibromialgia. De manera similar, a pesar de que las benzodiazepinas como clonazepam (Klonopin) y diazepam (Valium) pueden ser útiles para las personas que padecen del síndrome de las piernas inquietas y trastornos graves del sueño que no toleran las drogas tricíclicas, las benzodiazepinas generalmente se reservan para aquellos que no han respondido a otras terapias.

En pocos casos, el dolor causado por la fibromialgia puede tratarse con analgésicos como acetaminofeno de

venta libre (Tylenol) o drogas antiinflamatorias no esteroideas como ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve, Anaprox). Sin embargo, esto es poco común. Resulta de especial importancia emplear estas drogas si los pacientes poseen un síndrome de dolor "periférico" (por ejemplo, artritis) además de fibromialgia.

Su médico puede recetarle antidepresivos/inhibidores selectivos de recaptación de serotonina (ISRS) (posiblemente junto a un antidepresivo tricíclico) como fluoxetina (Prozac), paroxetina (Paxil) y sertralina (Zoloft), pero, en algunos casos, éstos se deben emplear en dosis más altas que las que habitualmente se utilizan para la depresión. Otros antidepresivos que se recetan son trazodona (Desyrel, Trazon, Trialodine), bupropión (Wellbutrin, Zyban) y mirtazapina (Remeron).

Recientemente, los investigadores encargados de estudiar los antiepilépticos como la gabapentina (Neurontin) y la pregabalina (Lyrica) han descubierto que estas drogas pueden ser útiles para tratar la fibromialgia.

Otras terapias: Las terapias complementarias y alternativas pueden ser de gran utilidad para el tratamiento del dolor para personas que padecen de fibromialgia, a pesar de que, en general, tales terapias no han sido adecuadamente probadas.

Los masajes terapéuticos para mover los músculos y los tejidos blandos del cuerpo pueden aliviar el dolor, las molestias, las contracturas musculares y el estrés. De manera similar, la terapia de

relajación miofacial que trabaja sobre una mayor cantidad de músculos puede estirar suavemente, aliviar, elongar y realinear el tejido conjuntivo para aliviar las molestias.

Vivir con fibromialgia

Sin embargo, e incluso con estas opciones terapéuticas, el autotratamiento forma parte de una mejora significativa de los síntomas y de la actividad diaria.

- Planifique un momento de relajación todos los días. Realizar ejercicios de respiración profunda y meditación ayudará a reducir el estrés que pueden ocasionar los síntomas.
- Establezca un patrón regular para irse a dormir y para despertarse. Dormir lo suficiente permite que el cuerpo se recupere, física y psicológicamente. Asimismo, evite dormir durante el día y limite la ingesta de cafeína que pueda alterar el sueño.
- Realice ejercicios de manera regular. A pesar de que puede resultar difícil al comienzo, el ejercicio regular generalmente reduce los síntomas de dolor y la fatiga, pero “Comience de a poco, vaya despacio”. Comience con actividad física que se adecue a su estilo de vida. Por ejemplo, vaya por las escaleras en lugar de tomar el ascensor o estacione más lejos de la tienda, y así agregará ejercicios diarios a su rutina en forma gradual. Luego, intensifique los ejercicios. Agregue caminatas, natación, ejercicios aeróbicos acuáticos o ejercicios de estiramiento. Recuerde que lleva tiempo establecer una rutina cómoda; por ello, manténgase en movimiento y activo y ¡no abandone los ejercicios!
- Capacítese por su propia cuenta. Las organizaciones reconocidas en el ámbito nacional, como la Arthritis Foundation (Fundación para la Artritis) y la National Fibromyalgia Association (Asociación Nacional de Fibromialgia) constituyen excelentes recursos para obtener información que puede compartir con su familia, sus amigos y sus colegas.
- Únase a un grupo de apoyo. Quienes padecen la misma enfermedad pueden proporcionarle estrategias para enfrentarla, así como la seguridad de que usted no se encuentra solo.

¿Necesita más ayuda para llevar a cabo su autotratamiento? La terapia de comportamiento cognitivo (CBT, por sus siglas en inglés) puede ayudarlo a redefinir sus creencias sobre la enfermedad y, a través de técnicas para reducir los síntomas, puede ayudar a modificar su respuesta conductual ante el dolor.

Recuerde que, conjuntamente con el tratamiento médico, la adopción de conductas saludables relacionadas con el estilo de vida puede reducir el dolor, mejorar la calidad del sueño, aliviar la fatiga y ayudarlo a lidiar con la fibromialgia de manera eficaz.

Puntos para recordar

- Los masajes terapéuticos para mover los músculos y los tejidos blandos del cuerpo pueden aliviar el dolor, las molestias, las contracturas musculares y el estrés.
- Mire hacia adelante, nunca hacia atrás. Concéntrese en lo que necesita para mejorarse, no en lo que ocasionó su enfermedad. A medida que los síntomas disminuyan con el tratamiento médico, comience a aumentar sus actividades, empezando por las cosas que había dejado de hacer debido al dolor y a otros síntomas. Puede sentirse mejor y vivir una vida normal.

El papel del reumatólogo

La fibromialgia no es una forma de artritis (enfermedad articular) y no provoca inflamación ni daño en las articulaciones, los músculos u otros tejidos. Sin embargo, dado que esta afección puede ocasionar dolor y fatiga crónicos similares a los de la artritis, se la puede considerar como una enfermedad reumática. Por ello, el reumatólogo es el profesional que generalmente realiza el diagnóstico (y descarta otras enfermedades reumáticas), pero el médico de atención primaria puede proporcionar asistencia y tratamiento para la fibromialgia.

Para buscar un reumatólogo

Para obtener más información sobre reumatólogos, [haga clic aquí](#). *Español*

Para obtener una lista de reumatólogos en su área, [haga clic aquí](#).

Para más información

El Colegio Estadounidense de Reumatología (ACR, por sus siglas en inglés) compiló esta lista con el fin de brindarle un punto de partida para que realice investigaciones adicionales por su cuenta. El ACR no respalda ni mantiene estos sitios Web, ni tampoco tiene responsabilidad alguna por la información o las declaraciones allí publicadas. Lo mejor es que siempre consulte con su reumatólogo para más información y antes de tomar decisiones sobre su tratamiento.

Fibromyalgia Network (Red de fibromialgia)
www.fmnetnews.com

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel)
<http://www.niams.nih.gov/hi/topics/fibromyalgia/fibrofs.htm>

National Fibromyalgia Association (Asociación Nacional de Fibromialgia)
www.fmaware.org

National Fibromyalgia Partnership, Inc.
www.fmpartnership.org

The American Fibromyalgia Syndrome Association, Inc.
www.afsafund.org

Actualizado en junio de 2006

Escrito por el Dr. Daniel J. Clauw y Denise Taylor-Moon y revisado por el Equipo de Tareas de Educación al Paciente de Reumatología del Colegio Estadounidense de Reumatología.

©2008 Colegio Estadounidense de Reumatología

