

LA ARTHRITIS FOUNDATION

Índice de materias

¿QUÉ ES LA FIBROMIALGIA?	2
SÍNTOMAS Y SEÑALES	2
Dolor	2
Fatiga y alteraciones en el sueño	4
Síntomas del sistema nervioso	6
Otros problemas	6
¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA FIBROMIALGIA? ..	6
¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA FIBROMIALGIA? ..	7
¿CÓMO SE TRATA LA FIBROMIALGIA?	8
Medicamentos	8
Ejercicio y terapia física	10
Técnicas para sobrellevar el dolor	11
CÓMO CONTROLAR LA FIBROMIALGIA	11

PORTADA POR

Mark Stearny

¿QUÉ ES LA FIBROMIALGIA?

El síndrome de fibromialgia es una forma común de fatiga y dolor muscular generalizado que afecta a un 2 por ciento de la población de Estados Unidos, o 5 millones de personas. La palabra fibromialgia significa dolor en los músculos y en los tejidos que conectan los huesos, ligamentos y tendones. La causa de la fibromialgia se desconoce.

Aunque las personas con fibromialgia tienen dolores similares a los de una enfermedad de las articulaciones, la fibromialgia no produce inflamación, y por lo tanto no es una forma de artritis (la cual se caracteriza por la inflamación de las articulaciones). Más bien, la fibromialgia es una forma de reumatismo de los tejidos blandos.

El síndrome de fibromialgia no puede diagnosticarse a través de pruebas de laboratorio. Los resultados de radiografías, análisis de sangre y biopsias musculares son normales. Por lo tanto, el diagnóstico se basa en un examen clínico de los síntomas de una persona, el cual es llevado a cabo por un médico.

En 1990, el Colegio Americano de Reumatología (American College of Rheumatology), una asociación de aproximadamente 5,000 reumatólogos (especialistas en enfermedades musculoesqueléticas y trastornos inmunológicos), desarrolló pautas para ayudar a los médicos a diagnosticar la fibromialgia. Según los criterios establecidos por el ACR, una persona tiene fibromialgia si presenta un historial de dolor generalizado durante un mínimo de tres meses, así como dolor en 11 o más de las 18 zonas específicas de puntos hipersensibles (véase la página 3).

SÍNTOMAS Y SEÑALES

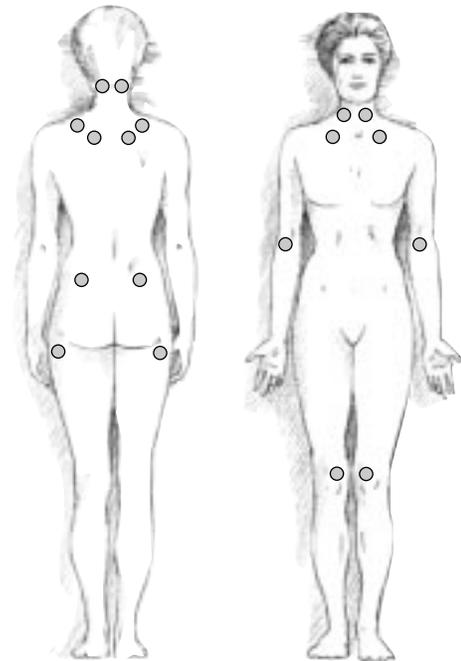
Dolor

El dolor muscular general constituye el síntoma más destacado de la fibromialgia. Por lo general ocurre en todo el cuerpo, aunque

puede comenzar en una región del mismo, tal como el cuello y los hombros, y extenderse a otras áreas al cabo de cierto tiempo.

El dolor producido por la fibromialgia ha sido descrito de diversas formas, tales como: ardienta, punzada, rigidez y sensibilidad. A menudo varía según la hora del día, el nivel de actividad física, el clima, los patrones de sueño y la fatiga nerviosa. La mayoría de las personas con fibromialgia dice que siempre siente algo de dolor. Estas personas sienten el dolor principalmente en los músculos. Para algunas personas, el dolor puede ser bastante severo.

Aunque el resultado del examen físico general casi siempre es normal y las personas tienen un aspecto saludable, un examen cuidadoso de los músculos de las personas con



Los puntos en esta imagen indican las diversas ubicaciones de los puntos hipersensibles. Las personas que padecen de fibromialgia sienten una hipersensibilidad indebida cuando se ejerce presión en muchos de estos lugares.

fibromialgia, revela zonas sensibles al tacto en lugares específicos, llamados puntos hipersensibles. Los puntos hipersensibles son áreas del cuerpo que resultan dolorosas cuando se ejerce presión sobre ellas. La presencia y el patrón de estos puntos característicamente hipersensibles diferencian la fibromialgia de otras afecciones. No todos los médicos saben cómo detectar estos puntos, pero la mayoría de los reumatólogos puede llevar a cabo una evaluación de puntos hipersensibles.

Los puntos hipersensibles asociados con la fibromialgia tienen una ubicación similar a la de los puntos hipersensibles presentes en otros tipos comunes de dolor muscular y de huesos, tales como el codo de tenista (epicondilitis lateral). Un punto hipersensible a un lado del cuerpo suele tener un punto hipersensible correspondiente en el mismo lugar, en el lado opuesto del cuerpo.

A pesar de que los puntos hipersensibles que se muestran en la página 3 son comunes, otros músculos y áreas de tejidos blandos también pueden resultar dolorosos. La gente a menudo desconoce la ubicación exacta o incluso la presencia de muchos de estos puntos hipersensibles, hasta que un médico lleva a cabo una evaluación cuidadosa de los mismos.

Fatiga y alteraciones en el sueño

Alrededor del 90 por ciento de las personas con fibromialgia experimenta fatiga moderada o severa, menor resistencia al esfuerzo, o el agotamiento típico propios de la gripe o la falta de sueño. A veces la fatiga es más problemática que el dolor.

Las personas con fibromialgia pueden experimentar un tipo de fatiga parecido al que ocasiona otra afección, conocida como síndrome de fatiga crónica (SFC). Los Centros de control y prevención de enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

han desarrollado criterios para diagnosticar el SFC. Para diagnosticar a una persona con SFC, ésta debe presentar un historial de por lo menos seis meses de fatiga inexplicada, evaluada clínicamente, además de cuatro de los siguientes ocho síntomas: dificultad para pensar con claridad, irritación de garganta, hipersensibilidad de los ganglios linfáticos, dolores musculares, dolores en las articulaciones, dolores de cabeza, alteraciones en el sueño y malestar durante más de 24 horas después de un esfuerzo.

Usted puede observar que algunas personas con fibromialgia tienen síntomas similares a la descripción de SFC y viceversa. Debido a la semejanza entre los síntomas que caracterizan a estos síndromes, algunos expertos creen que las dos dolencias están relacionadas o que representan variaciones de una misma enfermedad. Sin embargo, los estudios realizados en personas con fibromialgia y SFC no han proporcionado resultados convincentes a favor de esta teoría.

La mayoría de las personas con fibromialgia experimenta trastornos del sueño. Aunque pueden conciliar el sueño sin grandes dificultades, tienen un sueño muy ligero y se despiertan con frecuencia durante la noche. A menudo, estas personas se levantan sintiéndose cansadas, incluso después de haber dormido durante toda la noche. La fatiga resultante puede ir desde la apatía y la disminución de resistencia hasta el agotamiento. El nivel de fatiga experimentado puede variar de un día para otro.

Las investigaciones han demostrado que la perturbación del sueño profundo altera muchas funciones críticas del cuerpo, como la producción de las sustancias químicas necesarias para reparar el tejido muscular, así como la percepción del dolor por parte de la persona. Algunos investigadores creen que los trastornos del sueño pueden ser una de las

causas de la fibromialgia. Esta teoría debe estudiarse más a fondo, pero es obvio que los trastornos del sueño pueden agravar los síntomas de la fibromialgia.

Síntomas del sistema nervioso

Cuando se padece de fibromialgia, los cambios de humor son comunes. Muchos individuos se sienten tristes o decaídos, aunque aquéllos que padecen de depresión clínica representan sólo un 25 por ciento del total. Las personas con fibromialgia también pueden sentirse ansiosas. Hay investigadores que creen que es posible que exista una conexión entre la fibromialgia y algunos tipos de depresión y ansiedad crónica. Sin embargo, cualquier persona que padezca de una enfermedad crónica, no únicamente fibromialgia, puede sentirse deprimida en ocasiones, al luchar contra el dolor y la fatiga que experimenta.

Las personas que padecen de fibromialgia pueden reportar dificultades al concentrarse o al realizar tareas mentales sencillas. No hay evidencia que demuestre que estos problemas se agravan con el tiempo; simplemente suelen aparecer y desaparecer. Se han observado problemas parecidos en muchas personas que experimentan cambios de humor, alteraciones del sueño u otras enfermedades crónicas.

Otros problemas

Los dolores de cabeza, sobre todo los musculares (de tensión) y las migrañas, son síntomas comunes de la fibromialgia. Los dolores abdominales y cambios entre estreñimiento y diarrea (llamados síndrome de colon irritable) también son comunes. Los espasmos y la irritabilidad de la vejiga podrían causar urgencia o frecuencia urinaria.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA FIBROMIALGIA?

El diagnóstico de la fibromialgia se basa en la presencia de dolor muscular general-

zado, con hipersensibilidad en la mayoría de los sitios específicos que se muestran en la página 3. (Los criterios establecidos por el ACR para la fibromialgia, requieren la presencia de dolor en 11 o más de los 18 puntos hipersensibles específicos.)

No hay una prueba única de laboratorio ni rayos X que pueda ayudar a un médico a diagnosticar la fibromialgia. Aún así, las pruebas de laboratorio pueden ayudar a descartarla. Por ejemplo, una tiroides hipoactiva causa muchos de los síntomas que aparecen en la fibromialgia. Sin embargo, un médico puede pedir un simple análisis de sangre para determinar si una persona tiene problemas de la tiroides. Un examen físico puede ayudar a descartar otras afecciones que podrían causar dolor y fatiga crónicos.

Debido a que las quejas sobre la fibromialgia son tan generales y a menudo recuerdan otros trastornos médicos, muchas personas se someten a evaluaciones complicadas y a menudo repetitivas, antes de ser diagnosticadas con fibromialgia. Es importante visitar a un médico o reumatólogo que sepa cómo diagnosticar y tratar esta dolencia.

¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA FIBROMIALGIA?

Nadie conoce la causa de la fibromialgia. Los investigadores especulan que hay muchos factores diversos que, por sí solos o en combinación con otros, pueden causar fibromialgia. Por ejemplo, factores tales como una enfermedad infecciosa, trauma físico o emocional, o cambios hormonales, pueden contribuir al dolor generalizado, fatiga y trastornos del sueño que caracterizan a esta dolencia.

Los estudios sugieren que algunas personas con fibromialgia presentan niveles anómalos de varias de las sustancias químicas involucradas en la transmisión y amplificación de la sensación de dolor, tanto hacia el cerebro como desde éste. Se desconoce si tales

anomalías son la causa o el resultado de la fibromialgia.

¿CÓMO SE TRATA LA FIBROMIALGIA?

Su médico puede personalizar su plan de tratamiento para que se adapte a sus necesidades individuales. Algunas personas que padecen de fibromialgia presentan síntomas leves y necesitan muy poco tratamiento una vez que comprenden la dolencia que padecen y lo que la empeora. Otras personas, sin embargo, necesitan de un programa de cuidado completo, incluyendo medicamentos, ejercicio y entrenamiento sobre técnicas para sobrellevar el dolor.

Entre las opciones para el tratamiento de la fibromialgia se incluyen:

- medicamentos para disminuir el dolor y mejorar el sueño;
- programas de ejercicios para estirar los músculos y mejorar la capacidad cardiovascular;
- técnicas de relajación para aliviar la tensión muscular y la ansiedad;
- programas educativos que le ayuden a comprender y a controlar la fibromialgia.

Medicamentos

Los medicamentos antiinflamatorios de esteroides que se utilizan para tratar muchas afecciones reumáticas, no son útiles para las personas con fibromialgia. Sin embargo, dosis moderadas de fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) como la aspirina o el ibuprofeno, o de analgésicos como el acetaminófono o tramadol (*Ultram*), pueden aliviar parte del dolor.

Una subcategoría de los AINEs, llamada inhibidores de la COX-2, también puede proporcionar alivio del dolor, causando menos efectos secundarios sobre el estómago que

los AINEs tradicionales. La mayoría de los médicos no suele recetar calmantes de tipo narcótico ni tranquilizantes, excepto en los casos más severos de fibromialgia.

Los medicamentos que facilitan el sueño profundo y relajan los músculos ayudan a descansar a muchas personas que sufren de fibromialgia. Los médicos también recetan medicamentos, conocidos comúnmente como antidepresivos, para tratar la fibromialgia. Estos fármacos funcionan elevando el nivel activo de serotonina en el cerebro. Los niveles bajos de serotonina no están vinculados únicamente con la depresión clínica, sino también con los trastornos del sueño asociados con la fibromialgia. En dosis más bajas que las recetadas para tratar la depresión profunda, los antidepresivos parecen aliviar el dolor en las personas con fibromialgia y de esta manera, aumentar las posibilidades de lograr una buena noche de descanso.

Hay dos clases principales de antidepresivos: tricíclicos, tales como la amitriptilina (*Elavil*) y la doxepina (*Sinequan*), e inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, o ISRS, tales como la fluoxetina (*Prozac*), la paroxetina (*Paxil*) y la sertralina (*Zoloft*). En ocasiones, también se receta un fármaco llamado ciclobenzaprina (*Flexeril*), clasificado como relajante muscular pero similar a los antidepresivos.

Aunque muchas personas duermen mejor y se sienten más cómodas al tomar antidepresivos, la mejoría observada varía ampliamente de una persona a otra. Estos medicamentos pueden tener efectos secundarios, tales como somnolencia diurna, estreñimiento, sequedad de la boca y aumento del apetito. Algunos ISRS pueden dificultar el sueño. Estos efectos secundarios raramente son severos, pero pueden resultar molestos. Algunos estudios han sugerido que al combinar los antidepresivos tricíclicos con ISRS, pueden aumentar

los beneficios de cada fármaco, al tiempo que los efectos secundarios de ambos fármacos se anulan mutuamente.

La hierba de San Juan (St. John's Wort), es un suplemento dietético que puede funcionar como los medicamentos antidepresivos, pero con menos efectos secundarios. La hierba de San Juan, que procede de la flor de una hierba del mismo nombre, se suele recetar en Europa. En los Estados Unidos, sin embargo, como los suplementos dietéticos no están regulados como los fármacos, se sabe poco sobre los efectos a largo plazo producidos por diversas marcas de la hierba de San Juan. Si usted decide probarla, consulte primero a su médico. No utilice la hierba de San Juan si está tomando otro antidepresivo.

Ejercicio y terapia física

Dos formas de tratar la fibromialgia son estirar y ejercitar los músculos tensos y doloridos, y aumentar la capacidad cardiovascular (aeróbica). Los estudios muestran que ciertos programas de ejercicio aeróbico proporcionan una sensación de bienestar, una mayor resistencia y una disminución del dolor, en aquellas personas que padecen de fibromialgia.

Usted puede sentir dudas en cuanto al ejercicio si ya se siente cansado y dolorido. Los ejercicios aeróbicos de bajo o ningún impacto, como caminar, montar bicicleta, ejercicios aeróbicos acuáticos o natación, suelen ser las mejores maneras de empezar un programa de este tipo. Haga ejercicio en días alternos, si es posible, e incremente de forma gradual su nivel de actividad, para alcanzar un mejor nivel de condición física.

Estire los músculos suavemente y mueva las articulaciones a diario a través del alcance apropiado para su estado, antes y después del ejercicio. Los terapeutas físicos pueden ayudarle a diseñar un programa específico de ejercicios

para mejorar su postura, su flexibilidad y su condición física.

Técnicas para sobrellevar el dolor

Muchas personas pueden beneficiarse al aprender técnicas para sobrellevar y controlar el dolor. El aprendizaje de técnicas para controlar el dolor y la fatiga nerviosa a menudo requiere ayuda de profesionales de la salud. Las técnicas para sobrellevar el dolor incluyen el aprendizaje de técnicas de relajación muscular, meditación y técnicas de biorretroalimentación. Además, las técnicas para el control de la fatiga nerviosa, tales como alternar períodos de actividad con períodos de descanso y ejercicios de respiración, pueden ayudarle a controlar los sentimientos de ira, tristeza y pánico que pueden abrumar a aquéllos que viven con dolor y fatiga continuos.

Las investigaciones publicadas hasta la fecha en lo relacionado a técnicas para sobrellevar el dolor de la fibromialgia, sugieren que estas estrategias pueden tener un mejor resultado si se adaptan a las necesidades específicas de cada paciente.

CÓMO CONTROLAR LA FIBROMIALGIA

A menudo, las personas que padecen de fibromialgia se han sometido a muchas pruebas y han visitado a muchos especialistas en busca de una respuesta. Con frecuencia se les dice que puesto que su apariencia es buena y los resultados de las pruebas son normales, no sufren de ningún trastorno verdadero. Es posible que amigos y familiares, además de los médicos, duden de la veracidad de sus quejas, lo cual puede aumentar su sentimiento de aislamiento, culpabilidad y rabia.

Tanto usted como su familia deben comprender que la fibromialgia causa dolor y fatiga crónicos. Usted debe asumir un papel activo en el control de la fibromialgia, haciendo ejercicio con regularidad, educándose sobre su dolencia,

y aprendiendo a implementar técnicas de relajación y de control de la fatiga nerviosa.

Afortunadamente, la fibromialgia no supone una amenaza para la vida y no causa deformidad. Aunque la intensidad de los síntomas varía, el dolor en general no suele empeorar con el tiempo.

Sin embargo, algunas personas que sufren de fibromialgia tienen síntomas tan severos que no son capaces de desenvolverse bien, ni laboral ni socialmente. Dichos individuos pueden requerir de una mayor atención a través de un programa que utilice terapeutas físicos u ocupacionales, trabajadores sociales, enfermeras, profesionales de la salud mental, consejeros de rehabilitación y especialistas del sueño.

La Arthritis Foundation agradece a Graciela Alarcon, MD, MPH, Universidad de Alabama, Birmingham; Laurence Bradley, PhD, Universidad de Alabama en Birmingham; Oscar Gluck, MD, Director, Centro de Reumatología de Arizona, Phoenix; Don L. Goldenberg, MD, Hospital de Newton-Wellesley, Newton, Mass.; Mireya Pena, Arthritis Foundation, Sucursal de California del Sur; Teresita Rangel, Arthritis Foundation, Sucursal de la Florida, División del Sureste; Laura Robbins, DSW, Hospital de Cirugía Especial, New York; Victor Romero; y a Daniel J. Wallace, MD, Escuela de Medicina de Cedars-Sinai/UCLA, Los Angeles por su asistencia en la preparación de este folleto.

Para pedir 50 copias o más de cualquier folleto de la Arthritis Foundation
LLAME AL 800/207-8633.