

### ¿Qué es la Fibromialgia?

La Fibromialgia es una enfermedad caracterizada por un dolor crónico musculoesquelético generalizado, además de otros síntomas asociados como: fatiga intensa, alteraciones del sueño, tanto de conciliación como de mantenimiento, parestesias y calambres en las extremidades, depresión, ansiedad, rigidez articular principalmente al levantarse, cefaleas, sensación de tumefacción en las manos, hipersensibilidad sensorial (vista, audición, etc), mareo e inestabilidad, sequedad en ojos y boca, falta de concentración, sudoración y palpitaciones.

El dolor suele ser definido por las personas afectadas de Fibromialgia como continuo e intenso, llegando a veces a ser insoportable, especialmente en la columna vertebral y sus proximidades, con oscilaciones en el tiempo, empeorando por la mañana y la tarde o noche con una mejoría parcial durante el día.

La fatiga se halla presente en un 70% de los afectados, pudiéndose producir en forma de crisis de agotamiento con uno o dos días de duración o, más frecuentemente, de forma continuada pudiendo mejorar con el reposo.

Las personas afectadas presentan frecuentemente una alta sensibilidad al dolor, la cual se manifiesta con una sensación dolorosa a la presión en diferentes partes del cuerpo.

### **Causas**

Actualmente se desconocen las causas neurofisiológicas que originan la Fibromialgia, aunque en estudios realizados se han encontrado alteraciones genéticas, psicológicas y en los sistemas nervioso autónomo y central, endocrino e inmunológico.

Las investigaciones más recientes muestran una alteración en los mecanismos encargados de percibir, procesar y regular el dolor, probablemente debido a un desequilibrio en el sistema nervioso central, lo cual se traduce en un umbral para el dolor más bajo de lo habitual, siendo necesario alcanzar estímulos de intensidad menor respecto a las personas no afectadas.

Con frecuencia, el cuadro clínico surge de forma brusca después de algunos acontecimientos: accidentes de tráfico, infecciones, cirugía y, en general, en situaciones de estrés postraumático de índole tanto física como psicológica, las cuales actúan como desencadenante en personas ya predisuestas.

### **Prevalencia**

Se estima, aproximadamente, que la Fibromialgia afecta a un 2'4% de la población general, lo cual supone unas 700.000 personas en España.

### **Perfil de las personas afectadas**

Afecta a personas de cualquier edad, mayoritariamente a mujeres en una proporción de 21 a 1 respecto de los hombres, aunque en la población infantil y juvenil dicha proporción no es tan acusada.

### **Impacto en la calidad de vida**

La Fibromialgia produce con frecuencia una serie de consecuencias en la vida de la persona que afecta a la capacidad física, actividad intelectual, estado emocional, relaciones familiares y personales, discapacidad laboral y salud mental.

### **Asociación con otras enfermedades**

Asociada a la Fibromialgia es frecuente encontrar otras enfermedades como: síndrome de fatiga crónica, síndrome del intestino irritable, disfunción temporomandibular, cefalea crónica, migraña, síndrome de dolor miofascial, síndrome de piernas inquietas y síndrome de múltiple sensibilidad química, de forma que la persona afectada puede ser diagnosticada de varios de los citados procesos.

### **Diagnóstico**

El diagnóstico es exclusivamente clínico, sin que exista ninguna prueba específica para el mismo. Según los criterios de clasificación establecidos por el Colegio Americano de Reumatología en 1990, la Fibromialgia se define por una historia de dolor generalizado de más de 3 meses de duración, de forma continua, en ambos lados del cuerpo, por encima y por debajo de la cintura, dolor en el esqueleto axial, raquis cervical o tórax anterior. Además debe producirse dolor a la palpación en al menos 11 de 18 puntos gatillos.

### **Evolución**

La Fibromialgia es una afección crónica en la cual el dolor persiste, generalmente sin cambios, durante muchos años, aunque en algunas personas, el 5% de los casos, los síntomas fundamentales presentan remisión a los tres años. Su evolución depende del grado de afección, donde las personas con manifestaciones más severas tienen un pronóstico menos favorable, mientras parece ser que los casos más leves evolucionan mejor. Su manifestación en edad joven, la ausencia de alteraciones psicológicas y alteraciones menores en el sueño se consideran factores de mejor pronóstico.

### **Tratamiento**

En la actualidad no existe ningún tratamiento para curar la enfermedad, pero se realiza un tratamiento multidisciplinar para intentar mejorar su sintomatología, la capacidad funcional y la calidad de vida. Dicho tratamiento consiste en la implicación del afectado en el manejo de la

enfermedad con el objeto de conocer la misma y los recursos disponibles, el ejercicio físico adecuado a cada una persona, la terapia cognitivo-conductual, fármacos entre los que encontramos algunos antiepilépticos, antidepresivos y relajantes musculares, como así aprender a relajarse y mantener una buena alimentación e higiene del sueño.