

Decálogo para el paciente con fibromialgia

JAVIER CALVO CATALÁ JEFE DE REUMATOLOGÍA Y METABOLISMO ÓSEO DEL HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO DE VALENCIA Y PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD VALENCIANA DE REUMATOLOGÍA |

La fibromialgia es una enfermedad crónica, muy frecuente y con tratamiento poco efectivo. Es fundamental llegar cuanto antes a un correcto diagnóstico y una vez establecido, explicar al paciente en qué consiste su proceso.

La aceptación de su enfermedad por el paciente y las pautas de actuación claras, pueden mejorar la evolución de los enfermos.

La fibromialgia es una enfermedad muy prevalente (2% de la población mayor de 16 años), que se caracteriza por un dolor difuso que generalmente se asocia a cansancio y alteraciones del sueño, sobre todo un sueño no reparador, que el paciente define con frases expresivas: "me levanto como si me hubieran dado una paliza" o "me levanto peor que me acosté".

Además, se acompaña de una sintomatología muy abigarrada: cefalea, mareos, visión borrosa, hormigueos por todo el cuerpo, estreñimiento, diarrea, dolores musculares, ardores, flatulencia, etc., que ha sido la causa de que el enfermo haya realizado un peregrinaje por múltiples especialistas hasta llegar al diagnóstico.

Todo esto le ocasiona un importante deterioro en la calidad de vida que el paciente transmite al entorno familiar.

Es característico el dolor a la presión en 18 puntos, siendo necesario para su diagnóstico que el enfermo tenga positivos al menos 11 de ellos.

No se conoce su causa, su diagnóstico es clínico y lamentablemente, el tratamiento suele ser poco eficaz.

Los reumatólogos españoles proponemos un **decálogo** que resulta de utilidad a los pacientes con fibromialgia:

1. **Aprenda a convivir con su dolor.** Desgraciadamente, no existe un tratamiento que le haga desaparecer su intenso y extenso cuadro doloroso. Solo mejorará quien asume su proceso.

2. **Controle sus emociones.** Los pacientes con fibromialgia, desarrollan un gran número de sentimientos negativos: enfado, frustración, fracaso, culpa, ansiedad, depresión... Hay que controlar estos efectos negativos para que no se encronicen.

3. **Controle su estrés.** Organice y planifique sus actividades diarias, dedicando parte de su tiempo a la relajación: yoga, Tai-Chi, etc. Preste atención a situaciones que aumenten el estrés: trabajo, vida familiar, economía, etc.

4. **Evite la fatiga.** No es bueno estar inactivo, pero tampoco aumentar excesivamente la actividad, pues le producirá una fatiga innecesaria. Intercale períodos de descanso en su actividad.

5. **Haga ejercicio.** Es un punto fundamental en el tratamiento de la fibromialgia, pues además de mantener en forma la musculatura, disminuye el dolor, favorece el sueño, mejora la ansiedad y depresión y mejora la fatiga. Al principio, puede que el ejercicio aumente el dolor, pero progresivamente irá disminuyendo.

6. **Relaciónese con los demás.** Frecuentemente, sus amigos o familiares pueden no

comprender su situación, lo que le hace "aislarse". Es preciso que explique lo que le pasa, pida ayuda si la necesita y nunca rechace la compañía de otros. El apoyo de amigos y familiares es un puntal imprescindible para su mejoría.

7. **Proteja su salud.** La depresión que con frecuencia se asocia a la fibromialgia, puede hacer que deje usted los buenos hábitos. Debe evitar tóxicos (café, tabaco, alcohol) y hacer ejercicio como hemos comentado.

8. **Use con precaución los medicamentos.** Debe evitar automedicarse.

9. **Use con precaución las medicinas alternativas.** Al no mejorar como desearía con la medicina tradicional, muchos pacientes acuden a medicinas alternativas, que pueden ser útiles, pero desconfíe si le prometen la curación, le recomiendan que abandone el tratamiento médico, etc.

10. **Sea constante.** La paciencia es una virtud importante, necesitando a veces tiempo para conseguir 'pequeños resultados'. No eche todo a perder por tener un día malo: aunque mejore su enfermedad, no podrá evitar la existencia de "días malos". En estos días, salga, relaciónese con los demás y dedique más tiempo a relajarse.

Fuente: www.lasprovincias.es

Fecha: 02.04.11