

## La fibromialgia

Se trata de un trastorno cuyos síntomas principales son dolor crónico generalizado y fatiga. Se le considera una enfermedad reumática como otras formas de artritis, pero con diferencias claves. La fibromialgia no genera inflamación ni daño articular o muscular.

La fibromialgia no es potencialmente mortal, aunque puede afectar muchos aspectos de la vida cotidiana. Puede aparecer sola o con otros tipos de artritis o afecciones crónicas. No se le considera una enfermedad progresiva. Con un tratamiento adecuado y cambios en el estilo de vida, los síntomas suelen mejorar.

No se sabe qué causa la fibromialgia, pero lo más probable es que implique varios agentes o factores desencadenantes conjuntos como genes, infecciones o enfermedades, y traumas físicos o emocionales.

## Signos y síntomas de fibromialgia

La fibromialgia se ha descrito como una constelación de síntomas que afecta varias partes y funciones del organismo. Desde dolor muscular hasta trastornos del sueño y ansiedad, he aquí algunos síntomas comunes.

**Dolor:** el síntoma más común de la fibromialgia es dolor musculoesquelético generalizado. Normalmente ocurre en múltiples sitios en todo el cuerpo, aunque puede comenzar en una región, como los hombros, y con el tiempo afectar otras áreas.

**Fatiga:** la mayoría de las personas con fibromialgia presenta fatiga, menos energía o el tipo de agotamiento que se siente

## ✓ PUNTOS CLAVES

- **La fibromialgia afecta a casi 4 millones de personas en EE.UU.**
- **Dos terceras partes de quienes tienen fibromialgia son mujeres.**
- **El riesgo a desarrollar la enfermedad aumenta entre las mujeres que tienen un familiar con fibromialgia.**
- **La personas con enfermedades reumáticas como artritis reumatoide, lupus o espondilitis anquilosante son más susceptibles a tener fibromialgia.**
- **Los síntomas generalmente aparecen entre los 30 a 55 años de edad.**
- **Aunque es más común en adultos, los niños (en particular las adolescentes) pueden presentar fibromialgia.**

por la gripe o la falta de sueño. Algunas veces mucho mayor que el dolor.

**Alteraciones del sueño:** las dificultades para dormir varían de una persona a otra. Algunas tienen problemas para conciliar el sueño; otras duermen superficialmente y



## Más información



**Sobre  
fibromialgia**

**Tome las riendas de la artritis  
[arthritis.org/espanol](https://www.arthritis.org/espanol)**

**Arthritis Foundation  
1-800-283-7800 (gratis)**



se despiertan a menudo durante la noche. Comúnmente se levantan sintiéndose cansadas, incluso después de dormir toda la noche.

**Problemas anímicos y de concentración:** puede sentir tristeza o depresión. Quienes tienen fibromialgia también experimentan ansiedad y dificultad para concentrarse o realizar tareas mentales simples. Estos problemas tienden a aparecer y desaparecer y con frecuencia son más severos en momentos de fatiga extrema o ansiedad.

**Otros problemas:** a veces aparecen dolores de pelvis, mandíbula, abdomen o cabeza; mareos; síndrome de piernas inquietas y hormigueo de manos y pies.

## Diagnóstico de fibromialgia

La fibromialgia no se diagnostica mediante pruebas de laboratorio. El diagnóstico preciso se basa en el historial clínico y familiar detallado y en un reconocimiento físico del paciente. El médico puede ordenar análisis de sangre y tomar radiografías para descartar otros trastornos que también pueden ocasionar dolor crónico y fatiga.

## Tratamiento de fibromialgia

Éste generalmente implica un enfoque multifacético que abarca medicamentos, terapias no farmacológicas y autocontrol. Encontrar la combinación efectiva de tratamientos puede llevar tiempo.

Se prescriben fármacos para aliviar el dolor y mejorar el



## AUTOCUIDADO CRUCIAL

Las siguientes actividades de autocuidado le servirán para el manejo de la fibromialgia:

- **Hacer actividad física regularmente.**
- **Atender la salud emocional.**
- **Alternar y equilibrar actividad y descanso.**
- **Practicar higiene del sueño.**
- **Mantener un peso adecuado mediante la dieta y el ejercicio.**
- **Emplear terapias complementarias (por ejemplo masajes o meditación).**

sueño. Hay tres medicamentos aprobados específicamente para la fibromialgia y otros, principalmente antidepresivos, para tratar los síntomas. Además, se usan analgésicos y antiinflamatorios de venta libre y de prescripción para el dolor. (Más en la sección Medicamentos de nuestro sitio web en español).

Las terapias no farmacológicas pueden incluir acupuntura, biorretroalimentación, terapia cognitiva conductual, manejo del estrés e hidroterapia.

**¿Cuál es la diferencia entre fibromialgia y síndrome de fatiga crónica (SFC)?** Ambas enfermedades son similares y probablemente estén relacionadas. Lo que las distingue es que el síntoma principal de la fibromialgia es el dolor, mientras que el del SFC es la fatiga paralizante.

**¿Qué es la "fibroniebla"?** Se trata de una dificultad cognitiva que entorpece la concentración cerebral y la atención para realizar tareas mentales.

**¿Por qué los antidepresivos ayudan a tratar la fibromialgia?** Ciertos antidepresivos han demostrado servir no solo para la depresión sino también para el dolor y las alteraciones del sueño asociados a la enfermedad. Los antidepresivos son efectivos sea que tenga depresión o no. Ello puede deberse a que aumentan los niveles de neurotransmisores en el cerebro, como serotonina y epinefrina, lo que resulta en la inhibición de las señales de dolor.