

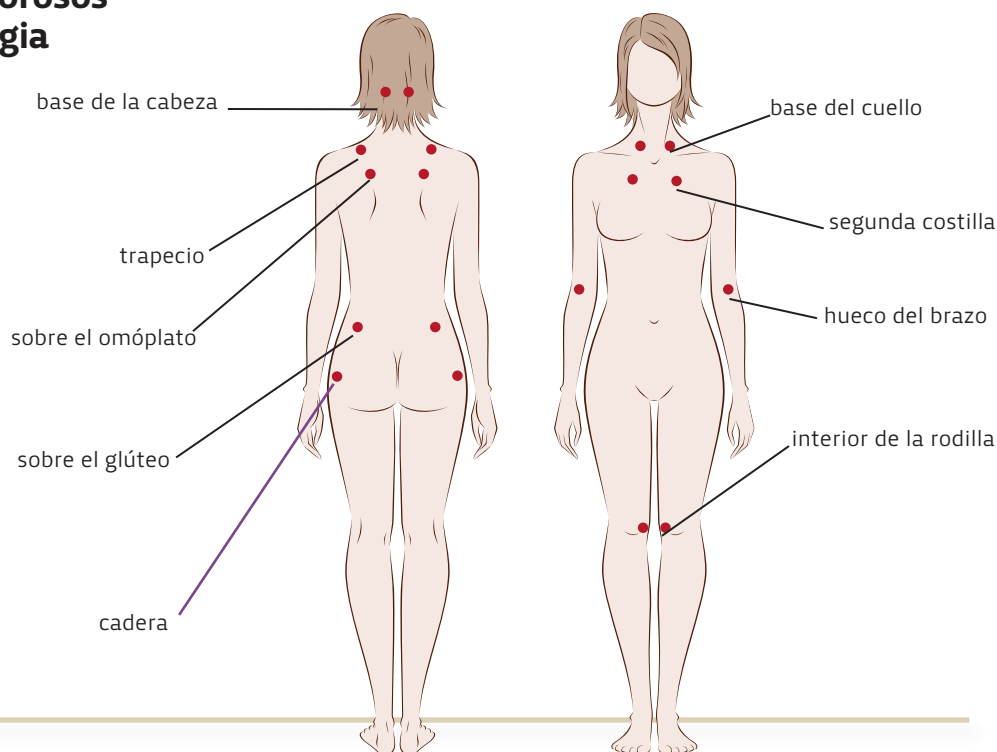
Un diagnóstico basado en la exploración del paciente y en sus síntomas; un tratamiento de enorme variabilidad en su respuesta... La fibromialgia supone un reto para el médico y el paciente que la sufre.

Una enfermedad compleja

Sufre dolor generalizado que dura meses, cansancio permanente, dolor de cabeza, dificultad para dormir, problemas de memoria, dificultad para concentrarse, depresión y ansiedad... y, lo más probable, es que su médico, a pesar de estos síntomas, haya tardado bastante en darle un diagnóstico definitivo de lo que le pasa. Así es la fibromialgia: un síndrome sin un origen claramente identificable y de los más controvertidos en la medicina, que afecta hasta tal punto a las personas que lo sufren que puede llegar a ser incapacitante.

Los puntos dolorosos de la fibromialgia

Para el diagnóstico de la fibromialgia el especialista también se ayuda de la palpación de 18 zonas del cuerpo, conocidas como "puntos sensibles". Aunque, últimamente en el diagnóstico se da más peso a la globalidad de los síntomas que a los resultados de esta exploración.



Difícil de reconocer

Primeramente el médico considera y descarta otras posibles dolencias, sobre todo, las relacionadas con las enfermedades reumáticas inflamatorias (como la artritis reumatoide), los problemas de tiroides o algunos trastornos neurológicos, debido a que los síntomas principales (vea recuadro en esta misma página) no son exclusivos de esta enfermedad. Desafortunadamente, tampoco hay pruebas de rayos X o análisis clínicos que aseguren el diagnóstico.

Si el paciente sufre un dolor muscular generalizado durante tres meses, junto con otros síntomas, como los que recogemos en el recuadro de la derecha, *Principales síntomas*, y, además, tiene una respuesta dolorosa en la palpación de 11 de las 18 zonas corporales, los llamados puntos

sensibles (vea el recuadro arriba), puede concluir que el enfermo padece fibromialgia.

En cualquier caso, desde hace pocos años el diagnóstico pone más énfasis en la globalidad de los síntomas que en los puntos sensibles.

No hay inflamación

Si, como hemos visto, no se detecta ninguna anomalía física en las pruebas, ¿de dónde proviene entonces el dolor? Según los últimos estudios acreditados, parece que se trata de una alteración del sistema nervioso central, que hace que las señales de dolor no se perciban y procesen correctamente. Esto da lugar a una disminución del umbral de tolerancia del dolor: los pacientes con fibromialgia sienten de una manera amplificada cualquier estímulo doloroso, por inocuo que sea.

La falta de especificidad de los síntomas y la ausencia de anomalías en los análisis u otras pruebas hacen difícil el diagnóstico

PRINCIPALES SÍNTOMAS

- ◆ Dolor musculoesquelético generalizado.
- ◆ Cansancio, fatiga.
- ◆ Alteraciones del sueño.
- ◆ Dificultad para concentrarse, problemas de memoria.
- ◆ Ansiedad y depresión (alteraciones del ánimo).

OTROS SÍNTOMAS

- ◆ Dolor de cabeza.
- ◆ Rigidez matinal (especialmente en el cuello y la espalda).
- ◆ Hormigueo y sensación de entumecimiento.



Retrato de los pacientes con fibromialgia

A finales de 2013 hicimos un llamamiento a los socios de OCU y a los de las asociaciones de consumidores de Bélgica, Italia y Portugal para que rellenaran un cuestionario on line sobre sus experiencias con enfermedades crónicas o problemas crónicos de salud. En este artículo le mostramos los resultados de aquellos enfermos que indicaron que sufrían fibromialgia (219 respuestas).



5 años

o más es el tiempo que tardó en diagnosticarse la enfermedad para el 16% de los pacientes desde que tuvieron los primeros síntomas.

8 de cada 10

enfermos de fibromialgia son mujeres.



73%

describe el dolor que siente como "muy intenso".



3 de cada 4

pacientes tienen dolor cada día. De ellos,

57%

lo siente de forma permanente.



96%

de los pacientes describen su estado de salud en un rango que va desde el regular al muy malo.



85%

acudió más de diez veces a un profesional de la salud en los últimos 12 meses.

68%

se siente muy o bastante dependiente de familiares, amigos y servicios sociales.



Los síntomas no desaparecen totalmente nunca, pero pueden atenuarse con un tratamiento multidisciplinar



Una enfermedad mal comprendida

Debido a que el dolor es una experiencia compleja, el progreso y la severidad de los síntomas varía dependiendo de factores emocionales o psicológicos (estrés en el trabajo, en la familia...). Los pacientes alternan periodos de dolor intenso con otros periodos más soportables. Desafortunadamente, la fibromialgia no es una enfermedad que tiene un principio y un final, como la gripe. Los síntomas

pueden durar muchos años o toda la vida. Lo que es positivo es que no se trata de una enfermedad progresiva, que no causa deformidad o pone en peligro la vida del paciente. Aunque también hay que decir que el desconocimiento médico y las dificultades para hacer un diagnóstico certero, hace que los pacientes sigan teniendo problemas para ser reconocidos como tales: todavía hay quienes piensan que es una enfermedad imaginaria.

Tentativa de cura

El proceso de la fibromialgia es particularmente difícil debido a que no existe cura y el impacto en la vida laboral y social puede ser enorme. Por eso, el tratamiento está encaminado a atenuar los síntomas para que esta enfermedad no resulte incapacitante. Lo más eficaz parece ser un enfoque multidisciplinario que involucra diferentes áreas: la farmacológica, educacional, ejercicio físico y psicoterapia.



38%

de los pacientes se sienten limitados económicamente.



Tengo fibromialgia desde hace 12 años; después de tres años con dolores conseguí pasar un tribunal médico, aunque no me reconocieron la incapacidad por lo que solicité la baja voluntaria en mi empleo. Esta enfermedad afecta a todos los ámbitos, especialmente a los relacionados con la

pareja y la vida cotidiana. Aprendes a convivir con la fatiga, el cansancio y mucho dolor; sin contar la disminución de memoria, la baja autoestima... La única solución es llenarte de antidepresivos y tu cuerpo empieza a cambiar (engordé 15 Kilos). Respecto al aspecto económico, es brutal puesto que los servicios públicos no ayudan. Después de varios años con tratamiento psicológico y terapia llegué a la conclusión que tenía que aprender a vivir con mi enfermedad y empecé a investigar mi cuerpo y ver lo que realmente me afectaba negativamente, así como lo que me ayudaba en positivo. Así, descubrí los beneficios del yoga y las intolerancias alimentarias que tenía. Mi vida ahora es prácticamente normal gracias a la ayuda de toda mi familia.



Esther Mauricio
Paciente con fibromialgia

A nivel farmacológico, se usan moduladores de la transmisión del dolor para mejorar la respuesta, paliar las alteraciones del sueño y reducir el cansancio. Frecuentemente es necesario la combinación de varios de estos medicamentos. Los opioides son ineficaces y los analgésicos simples sirven para mitigar temporalmente un dolor puntual. Trabajar el área educacional también es imprescindible, ya que para el paciente confirmar el diagnóstico puede tener un impacto posi-

vo porque valida su sufrimiento y le permite entender mejor esos síntomas que le atormentan, además de ayudarlo a definir una estrategia para lidiar con la situación. Además, el ejercicio moderado, como comentamos en el recuadro de esta página *Caminar 30 min al día le hará sentirse mejor*, puede ser bueno para atenuar el dolor. Por último, como el estrés está íntimamente asociado al agravamiento de los síntomas, la ayuda psicológica ayuda en el tratamiento.

CAMINAR 30 MINUTOS AL DÍA...

LE HARÁ SENTIRSE MEJOR

La actividad física es buena para todo el mundo y es una manera segura de mantener la salud y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, enfermedades metabólicas (como la diabetes), cáncer.

También, rebaja los niveles de estrés e incide en el bienestar anímico. Las personas que hacen deporte se sienten mejor con su propio cuerpo, lo que eleva su autoestima.

Si no puede practicar algún deporte o ir al gimnasio, bastará con que camine 30 minutos al día a un ritmo acelerado para cumplir con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud. Además, en el caso concreto de los pacientes que sufren fibromialgia, además, ejercicios como el taichí, yoga o pilates han demostrado ser útiles para atenuar los síntomas.



OCU-SALUD ACONSEJA

Mejore su descanso

Los pacientes con fibromialgia suelen sufrir trastornos del sueño. Estas sencillas medidas le pueden ayudar a dormir bien.

- ◆ No cene copiosamente. Tampoco beba mucho líquido para evitar levantarse al baño.
- ◆ Evite el consumo de bebidas estimulantes (café, té, refrescos, alcohol, etc.) durante las seis horas previas a acostarse.
- ◆ Cree un ambiente oscuro, silencioso y bien ventilado en su habitación.
- ◆ No trate de forzar el sueño. Si no consigue dormirse, levántese, vaya a otra habitación e inicie una actividad relajante hasta que le entre sueño.
- ◆ Mantenga un horario regular de sueño, procurando acostarse y levantarse siempre a la misma hora. ❤