

*Desde hace meses siento que me duele todo el cuerpo y me levanto muy cansada y agarrotada, sin ganas de hacer nada. Y para agravarlo, resulta que tampoco consigo dormir bien por las noches.*

## La fibromialgia

### La enfermedad

Es una dolencia reumática crónica caracterizada principalmente por un dolor músculo-esquelético generalizado y una sensación de cansancio. Su causa, hoy por hoy, es desconocida.

Los síntomas más frecuentes son:

- Dolores musculares. Los afectados los describen a veces "como si algo se clavase o quemase". Suele estar mal delimitado, pero en general los músculos más perjudicados suelen ser los que se emplean de forma repetitiva.

- Fatiga física y, a veces, mental. Puede manifestarse como una sensación de abatimiento, como si el enfermo se hubiese quedado sin energía, o incluso "como si tuviese los brazos y piernas metidos en bloques de cemento".

- Trastornos del sueño.

- Dolor intenso en la cara y en la cabeza (síndrome temporo-mandibular). Afecta a uno de cada cuatro pacientes.

- Otros: menstruaciones dolorosas, dolor en el tórax, rigidez matutina de las articulaciones, alteración de la memoria, acorchamiento o puzadas en las manos, calambres musculares, mareos... o los síntomas del colon irritable (vea OS nº 64, febrero 2006).

Hay una serie de factores que agravan la enfermedad, como los cambios en el clima, estar en ambientes fríos o muy secos, los trastornos hormonales, el estrés, la depresión, la ansiedad o incluso el exceso de ejercicio.

La fibromialgia afecta a entre el 2 y 3% de la población, sobre todo a mujeres, y se manifiesta a cualquier edad. Aunque por incidencia no es una enfermedad rara, la hemos incluido en esta sección por su difícil diagnóstico.

### El diagnóstico

Los análisis de laboratorio no suelen mostrar alteraciones, por lo que sólo ayudan a descartar otras enfermedades asociadas. Por eso, para diagnosticar la fibromialgia se utilizan una serie de criterios clínicos (en la actualidad los del Colegio Americano de Reumatología). A saber:

que exista una historia de dolor generalizado y crónico de más de 3 meses de duración, habiéndose descartado la existencia de otras patologías; y presentarse, de forma específica, dolor a la presión en al menos 11 de 18 puntos sensibles situados de a lo largo del cuerpo.

### El tratamiento

La fibromialgia es una enfermedad crónica, aunque los síntomas pueden oscilar en severidad a lo largo del tiempo. En general se recomienda que el enfermo continúe con sus labores habituales con la mayor normalidad posible, aunque a menudo deberá reducir las actividades diarias.

El tratamiento pretende reducir el dolor y mejorar la calidad del sueño. Se suelen emplear los analgésicos y, eventualmente, los potenciadores de la serotonina (un neurotransmisor que modula el sueño, el dolor y la respuesta inmunológica). Otros tratamientos habituales son la infiltración de puntos dolorosos, la fisioterapia, la práctica de ejercicios suaves, la aplicación de calor local, los masajes, etc. El apoyo familiar es fundamental.

Las enfermedades raras cuentan con la agravante de su difícil diagnóstico. Para evitar sufrimientos innecesarios es imprescindible encontrar especialistas y centros capaces de realizar las pruebas diagnósticas específicas. En este sentido desempeñan un papel indiscutible las asociaciones de pacientes.

### Asociación de Fibromialgia de la Comunidad de Madrid (AFIBROM)

C/ Rafaela Bonilla 19, Local A  
28028 Madrid

Teléfono: 91 356 71 45

E-mail: [afibrom@afibrom.org](mailto:afibrom@afibrom.org)

Internet: <http://www.afibrom.org> ■