



## Fibromialgia

### ¿QUÉ ES LA FIBROMIALGIA?

La fibromialgia es un trastorno que se asocia con dolor crónico generalizado, fatiga, problemas de la memoria y cambios de estados de ánimo. Se cree que afecta aproximadamente a un 4 % de la población de los Estados Unidos, y se presenta con mayor frecuencia en mujeres que en hombres. La edad promedio en la que se empiezan a manifestar los síntomas es entre los 30 y 50 años de edad. La fibromialgia no es una enfermedad, sino una constelación de síntomas que pueden controlarse.

Afortunadamente, la fibromialgia no representa un riesgo para la vida del paciente y no ocasiona daño muscular, ni articular. Puede presentarse por sí sola o también puede aparecer en personas con diversas formas de artritis o enfermedades afines tales como la osteoartritis, la artritis reumatoide o el lupus.

Con el transcurso del tiempo y a pesar de que los síntomas pueden variar en intensidad, el cuadro general empeora en raras ocasiones. En un pequeño estudio de investigación, en el que se hizo un seguimiento de cómo se sintieron los pacientes con fibromialgia por un periodo de 10 años después del diagnóstico, los investigadores obtuvieron como resultado que, aunque los síntomas permanecen, muchas personas se sienten mejor con el tratamiento y con el pasar del tiempo.

Se desconoce la causa de la fibromialgia, pero se cree que se debe a una función anormal del sistema nervioso central, originando una “amplificación” de las señales normales de dolor. Esta amplificación actúa a modo de volumen, cuyo control estuviese fijo en un punto muy alto en los nervios del cuerpo de una persona. De esta forma, los estímulos que no causarían dolor en la mayoría de las personas, provocan dolor en las que tienen fibromialgia.

La fibromialgia no puede diagnosticarse a través de pruebas de laboratorio. Los resultados de las radiografías y los análisis de sangre son normales. Por lo tanto, el diagnóstico se basa en un minucioso examen físico y en los antecedentes clínicos del paciente.

Aunque la fibromialgia es más común en adultos, los niños (especialmente las niñas adolescentes) podrían diagnosticarse con fibromialgia. En niños con esta afección, los síntomas podrían desaparecer con el cambio de ciertos comportamientos, como cuando se mejora el sueño.

## **SÍNTOMAS**

### **Dolor**

El dolor músculoesquelético generalizado constituye el síntoma más destacado de la fibromialgia. Por lo general, se presenta en varios lugares alrededor del cuerpo, aunque podría iniciar en una región, tal como en el cuello y en los hombros y después aparecer en otras áreas al cabo de un cierto tiempo.

El dolor producido por la fibromialgia ha sido descrito en una gran variedad de formas, tales como ardor, rigidez o un dolor fuerte y permanente. A menudo, el dolor varía según la hora del día, el nivel de actividad, el clima, los patrones de sueño y la tensión. Muchas personas con fibromialgia afirman que siempre sienten algo de dolor, aunque el dolor va y viene. Para algunos, el dolor puede ser bastante intenso.

De igual forma, las áreas o puntos sensibles asociados a la fibromialgia son similares, en ubicación, a los presentes en otros tipos de dolores musculares y óseos, tales como en el codo de tenista (epicondilitis lateral).

Aunque los puntos sensibles que se ilustran son los más comunes, muchas otras áreas musculares y de los tejidos blandos pueden también generar dolor y numerosas personas, a menudo, no están conscientes de la presencia de muchos de los mismos hasta que el doctor realiza una evaluación de los puntos sensibles.

### **Fatiga y alteraciones del sueño**

La mayoría de las personas con fibromialgia presentan fatiga, menor resistencia a actividades que impliquen esfuerzo y la clase de cansancio que se siente cuando se tiene gripe o cuando no se puede dormir. A veces, el cansancio es un problema mucho más grave que el mismo dolor.

Además son comunes las alteraciones del sueño en quienes tienen fibromialgia, mismas que varían de una persona a otra. Algunos pacientes tienen problemas para quedarse dormidos, mientras otros tienen un sueño muy ligero y se despiertan frecuentemente durante la noche. El cansancio puede variar desde una simple desgana y menor resistencia al esfuerzo en ciertas actividades hasta la extenuación y también puede variar de un día para otro.

Las investigaciones han demostrado que la interrupción de una de las fases del sueño, denominada "sueño profundo" altera ciertas funciones cruciales del cuerpo humano, como la producción de las hormonas necesarias para restaurar el tejido muscular, y los niveles de sustancias que controlan la manera en la que una persona percibe el dolor. Está claro que los problemas del sueño pueden empeorar los síntomas de la fibromialgia y el mejoramiento de éste es una parte integral para controlarla.

La fatiga y demás síntomas que presentan los individuos con fibromialgia podría parecerse a otro padecimiento llamado Síndrome de Fatiga Crónica (SFC), y debido a esto, muchas personas con fibromialgia también cumplen con el criterio para esta condición. Otros síntomas que coinciden son los de las personas con trastornos somáticos o sensibilidad química múltiple.

### **Estado de ánimo y concentración**

Los cambios de estado de ánimo son un síntoma común de la fibromialgia. Con frecuencia, las personas con fibromialgia se sienten tristes o decaídas y algunas también presentan depresión, al igual que ansiedad. Algunos investigadores piensan que hay una conexión entre ciertas clases de depresión y la ansiedad crónica. Sin embargo, cualquier persona con una enfermedad crónica, no únicamente fibromialgia, puede sentirse deprimida en ocasiones, al luchar contra el dolor y el cansancio.

Los individuos con fibromialgia pueden presentar dificultades al concentrarse o al realizar tareas mentales sencillas. Estos problemas aparecen y desaparecen y a menudo son más marcados en momentos de agotamiento o ansiedad extremos. Se han notado problemas similares en personas con cambios en su estado de ánimo, disturbios del sueño u otras condiciones crónicas.

### **Otros problemas**

Los dolores de cabeza, especialmente aquellos causados por la tensión y las migrañas, son comunes en quienes tienen fibromialgia. De igual forma, la fibromialgia se asocia con dolor en los músculos de la mandíbula y de la cara (padecimiento de la articulación denominado temporomaxilar o síndrome TMJ, por sus siglas en inglés) o dolor miofascial (músculo esquelético) en una sola parte del cuerpo. En estos casos, la fibromialgia puede considerarse como regional, localizada o incompleta.

El dolor de estómago, la hinchazón o distensión abdominal y el estreñimiento alternado con diarrea (llamado síndrome de colon irritable), también son síntomas muy comunes. La irritabilidad y los espasmos de la

vejiga podrían provocar que el afectado orine más frecuentemente o que sienta la urgencia de orinar. El paciente también puede experimentar dolor pélvico agudo. Algunos de los problemas que pueden relacionarse con la fibromialgia incluyen mareos, piernas inquietas, endometriosis, cosquilleo y adormecimiento de las manos y de los pies.

### **¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA FIBROMIALGIA?**

Para diagnosticar la fibromialgia, su doctor le hará varias preguntas sobre su historial médico y le practicará un examen físico. El examen físico puede descartar otras enfermedades que puedan causar dolor y fatiga crónicos.

Debido a que los síntomas de la fibromialgia son muy generales, y a menudo pueden sugerir la presencia de otras afecciones, muchas personas se someten a evaluaciones complicadas y muchas veces repetitivas, antes de que se les diagnostique con fibromialgia. Por esta razón, es muy importante consultar a un médico, tal como un reumatólogo, quien sepa diagnosticar y tratar esta condición. Si a usted no se le diagnostica con fibromialgia, el examen será normal, excepto por el hallazgo de sensibilidad difusa (sensibilidad que aparece en varias áreas del cuerpo sin una razón aparente).

Además de sensibilidad, las personas con fibromialgia también indican tener los siguientes síntomas: dificultades para dormir, agotamiento, dolores de cabeza (cefaleas) agudos, problemas digestivos y estomacales, adormecimiento e hinchazón de las articulaciones, ansiedad o depresión y cambios del dolor que se relacionan con el clima, el estrés y la actividad física.

Usualmente, una persona es diagnosticada con fibromialgia si tiene un historial clínico de dolor que se irradia en tres partes diferentes del cuerpo y que ha durado, por lo menos, tres meses. El tener estos síntomas, además de fatiga, insomnio, cefaleas, ansiedad o síntomas asociados con otros síndromes, tales como los del colon irritable o el de las piernas inquietas, puede orientar hacia el diagnóstico correcto.

No existen pruebas de laboratorio o rayos X que ayuden al doctor a diagnosticar la fibromialgia. No obstante, los exámenes de laboratorio pueden colaborar en el diagnóstico de otros problemas médicos que presentan síntomas similares a este síndrome. Por ejemplo, una glándula tiroidea subactiva (hipotiroidismo) causa muchos síntomas parecidos a los de la fibromialgia. El médico puede solicitar un análisis de sangre simple para determinar si un paciente padece de un problema tiroideo.

## ¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA FIBROMIALGIA?

Nadie sabe con seguridad la causa de la fibromialgia. Los investigadores especulan que hay muchos factores diversos que, por sí solos o en combinación con otros, pueden provocar fibromialgia. Por ejemplo, una enfermedad infecciosa, un trauma físico o emocional, o cambios hormonales, pueden desencadenar el desarrollo de dolor generalizado, cansancio y trastornos del sueño que caracterizan a esta afección.

Las investigaciones sugieren que las personas con fibromialgia tienen niveles anormales de químicos diversos en la sangre o en el fluido cerebroespinal, mismos que contribuyen a la transmisión y amplificación de las señales de dolor desde y hacia el cerebro. De igual manera, también hay evidencia de que en personas con este síndrome, el sistema nervioso central se encuentra incapacitado para inhibir el dolor. Además de los informes clínicos de los pacientes, los estudios de imagen cerebral han confirmado que cuando los pacientes con fibromialgia reciben cantidades pequeñas de presión o de calor, experimentan mucho más dolor, como si el “control del volumen” estuviera puesto muy alto en el procesamiento del dolor. Se ignora si estas anomalías son la causa o el resultado de la fibromialgia.

## ¿CÓMO SE TRATA LA FIBROMIALGIA?

Su médico puede personalizar su plan de tratamiento para que se adapte a sus necesidades específicas. Algunas personas con fibromialgia manifiestan síntomas leves y precisan muy poco tratamiento una vez que comprenden qué es la fibromialgia y cómo evitar los factores que la empeoran. Efectuar pequeños cambios en el estilo de vida, como reducir el estrés o mejorar el sueño, pueden ayudar en gran medida. Otras personas, sin embargo, requieren un programa de cuidados completo que incluye medicamentos, ejercicio e instrucción de técnicas para sobrellevar el dolor.

Entre las opciones para el tratamiento de la fibromialgia están:

- medicamentos para disminuir el dolor y mejorar el sueño
- programas de ejercicio y actividades que mejoren la salud en general
- técnicas de relajación para aliviar la tensión muscular y la ansiedad
- programas educativos que ayuden a entender y controlar los síntomas de la fibromialgia y a remover factores del estilo de vida que podrían causar los disturbios del sueño.

### **Medicamentos**

Existen varias clases de medicamentos que

pueden emplearse para tratar el dolor y otros síntomas de la fibromialgia. Tres han sido aprobados por la Administración de Fármacos y Alimentos de los Estados Unidos específicamente para tratar del dolor asociado a esta condición. Dos de ellos: duloxetine (Cymbalta) y milnacipran (Savella) son inhibidores de la reabsorción de norepinefrina y serotonina, los cuales aumentan los niveles químicos de los neurotransmisores involucrados en la transmisión del dolor. El tercero, pregabalina (Lyrica), reduce las concentraciones de otros neurotransmisores que incrementan la transmisión del dolor, como el glutamato y la sustancia P.

Otros fármacos útiles en el tratamiento de la fibromialgia, cuyo uso no está aprobado estrictamente para ella, son:

- Los medicamentos tricíclicos: tales como la amitriptilina (Elavil, Endep), que podrían aliviar el dolor y mejorar el sueño.
- La ciclobenzaprina (Flexeril, Cycloflex, Flexiban) que funciona de manera parecida a la amitriptilina, y es igualmente efectiva.
- Los inhibidores selectivos de la reabsorción de la serotonina, conocidos como SSRI, por sus siglas en inglés, tales como la fluoxetina (Prozac), la paroxetina (Paxil) y la sertralina (Zoloft), mismas que podrían aliviar el dolor y mejorar el estado de ánimo.

Estas sustancias a menudo se clasifican como “antidepresivos”, ya que los niveles bajos de estos mismos neurotransmisores pueden causar depresión. Sin embargo, sirven para tratar la fibromialgia en pacientes con o sin depresión; por lo tanto no piense que su doctor cree que usted está deprimido únicamente porque le receta uno de estos fármacos.

Otras medicinas que también han demostrado eficacia en el tratamiento de la fibromialgia son gabapentina (Neurontin), venlafaxina (Effexor), tizanidina (Zanaflex) y tramadol (Ultram).

Las dosis moderadas de fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINEs), como el naproxeno o el ibuprofeno podrían ayudar a aliviar un poco el dolor. La mayoría de los médicos no suelen recetar calmantes tipo narcótico ni tranquilizantes, excepto en los casos más severos de fibromialgia, debido a que estos compuestos no son tan efectivos para controlar el dolor producido por la fibromialgia como lo son para tratar otros tipos de dolor. Además que su uso a largo plazo puede causar un impacto negativo en los órganos, en el sistema nervioso y en el sistema digestivo.

### **Hábitos del sueño**

El tener buenos hábitos para dormir es importante para mejorar la calidad del sueño. Esto significa hacer cosas que le ayuden a

quedarse dormido. El establecer un horario para acostarse y para levantarse y adherirse estrictamente a él, es importante. Su cuerpo podría tardarse hasta seis meses en acostumbrarse a este cambio, pero le ayudará a conciliar el sueño.

Su habitación debe mantenerse fresca, oscura y en silencio. Reserve su habitación para la intimidad y para dormir únicamente. No instale una oficina en su dormitorio. Realice las actividades que le produzcan tensión en otro cuarto y haga que su alcoba sea un lugar de descanso, de relajamiento y de recuperación. No beba café, té o sodas que contengan cafeína en la noche o inclusive en la tarde, si es muy sensible a la cafeína. Evite consumir chocolate en la noche, ya que tiene pequeñas cantidades de cafeína. No haga ejercicios muy próximos a la hora de acostarse.

### **Ejercicio y fisioterapia**

Hacer ejercicio es un aspecto extremadamente importante en el control y manejo de la fibromialgia.

Los estudios muestran que ciertos programas de ejercicios aeróbicos ayudan a las personas con fibromialgia a lograr una sensación de bienestar, mayor resistencia y a disminuir del dolor. Los ejercicios actúan a modo de "fármaco", elevando los niveles de las sustancias químicas naturales del cuerpo que pueden reducir el dolor y la fatiga.

Quizás sea renuente a realizar ejercicios si se siente cansado y adolorido, pero hay varias clases de ejercicios a escoger. Los ejercicios de estiramiento y relajación, tales como el yoga, podrían ser útiles en pacientes con fibromialgia. Los ejercicios de fortalecimiento también pueden ser ejecutados por personas con fibromialgia, pero generalmente, su práctica se recomienda una vez que se haya completado exitosamente un programa de ejercicios aeróbicos.

Los ejercicios aeróbicos de bajo o cero impacto, como caminar, montar en bicicleta, yoga, Pilates, ejercicios aeróbicos acuáticos o natación, suelen ser las mejores formas de empezar una terapia de ejercicio. Sin embargo, es importante avanzar en la medida que usted pueda tolerar el ejercicio sin que haya un incremento sustancial del grado de dolor. Muchas personas que tienen fibromialgia descubren que es de mucha utilidad consultar a un fisioterapeuta con experiencia para obtener los mejores resultados.

Comience despacio. Puede iniciar con cinco minutos, tres veces al día, para alcanzar un total de 15 minutos de ejercicio diariamente. Con el tiempo, trate de aumentar la resistencia de su programa de ejercicio para lograr un

total de 20 a 30 minutos de ejercicios cada día. Incremente el tiempo lentamente, añadiendo sólo un minuto por semana. Haga ejercicios saltándose un día y de ser posible, aumente su actividad de forma gradual hasta conseguir una mejor condición física.

Estire suavemente los músculos y mueva las articulaciones a lo largo de su amplitud de movimiento todos los días, y antes y después del ejercicio. Los fisioterapeutas pueden ayudarle a desarrollar un programa de ejercicios personalizado para mejorar su postura, flexibilidad y estado físico. Prolongar su resistencia es importante y podría tardarse seis meses o más. Siga su rutina y sea realista sobre sus metas.

### **Técnicas para sobrellevar el dolor**

Muchas personas pueden beneficiarse del aprendizaje de técnicas para sobrellevar y controlar el dolor. Estas técnicas incluyen el aprender a relajar los músculos, la meditación y la bioalimentación. Además, algunas estrategias le pueden servir para sentirse menos abrumado por el dolor y la tensión asociados a la fibromialgia. A menudo, la simple técnica de la distracción puede ser una herramienta muy útil para controlar el dolor. El involucrarse en actividades como el compartir momentos con la familia o amigos le ayudarán a no concentrarse en el dolor. Es muy importante que se mantenga tan físicamente activo como le sea posible pero evitando abusar del ejercicio.

Las técnicas para el control del estrés, como los ejercicios de respiración y aprender a sobrellevar la fatiga al alternar períodos de actividad con períodos de descanso, pueden también ayudar a controlar los sentimientos de ira, tristeza y pánico que acosan a las personas con fibromialgia. Es importante que identifique y reduzca las fuentes que le producen estrés en la vida cotidiana.

La práctica de buenos hábitos del sueño, tales como reducir la cantidad de cafeína en su dieta, el uso de audios de relajación antes de dormir y mantener un horario regular para acostarse y para levantarse, van a mejorar enormemente el tiempo de descanso, lo que a su vez, le ayudará a disminuir el dolor y el cansancio durante el día.

Para aprender técnicas para el control del dolor y la tensión, a menudo se requiere de la ayuda de profesionales de la salud. Los estudios de investigación que se han publicado hasta la fecha sobre técnicas de manejo del dolor causado por la fibromialgia, sugieren que esas estrategias podrían funcionar mejor si son diseñadas específicamente para satisfacer las necesidades particulares de cada individuo.



Un terapeuta o un psicólogo especializado en terapia del comportamiento cognitivo pueden desarrollar un plan de auto-control que satisfaga sus necesidades.

### **CONTROLANDO LA FIBROMIALGIA**

A menudo, las personas con fibromialgia se han sometido a muchas pruebas y han consultado a múltiples especialistas en busca de respuestas. Con frecuencia se les dice que puesto que su apariencia es buena y los resultados de los análisis son normales, no sufren de ningún trastorno verdadero. Es posible que amigos y familiares, además de los médicos, duden de la veracidad de sus síntomas, lo cual puede aumentar su sentimiento de aislamiento, culpabilidad e ira.

Tanto usted como su familia deben comprender que la fibromialgia provoca dolor y agotamiento crónicos. Debe asumir un papel activo en el control de este trastorno, haciendo ejercicio con regularidad, educándose sobre su afección y aprendiendo a implementar técnicas de relajación y estrategias para controlar el estrés.

En un estudio de investigación sobre cómo se sintieron las personas una década después del diagnóstico, la mayoría se sintió mejor después de modificar su estilo de vida y de recibir tratamiento. Mientras que 9 de 10 personas con fibromialgia trabajan a tiempo completo, el 30% ha tenido que cambiar empleos y un 30% ha cambiado las responsabilidades de su trabajo. Algunos individuos con fibromialgia tienen síntomas tan graves que no pueden desenvolverse bien laboral o socialmente. Estas personas podrían requerir mayor atención como la ofrecida en un programa de un centro multidisciplinario para el control del dolor, que emplea terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas, trabajadores sociales, enfermeros, profesionales de la salud mental, consejeros de rehabilitación y especialistas del sueño. Su médico de cabecera o reumatólogo pueden darle información sobre centros de manejo del dolor o programas similares.

<a href="#">Fibromialgia</a>
<a href="#">Artritis juvenil</a>
<a href="#">Osteoartritis</a>

### **Preguntas frecuentes**

Respuestas a las preguntas más comunes sobre la artritis.

---

### **Combata el dolor**

Controle el dolor en vez de que el dolor le controle a usted.

---

### Cuidando a familiares

Ayuda para quienes están a cargo de alguien con artritis en casa.

### Literatura en español

Lea nuestros folletos sobre enfermedades específicas y otros tópicos que le serán de gran ayuda.

### Encuentre programas y servicios cerca de usted



Búsqueda por código postal:



Únase a nuestra newsletter



[Privacy Policy](#) | [Code of Ethics](#) | [Sitemap](#)

© 2014 Arthritis Foundation All Rights Reserved.  
The Arthritis Foundation is a registered 501(c)(3) nonprofit organization.