



Fibromialgia

La fibromialgia afecta de dos a cuatro por ciento de la población, en su mayoría mujeres

La fibromialgia es un problema de salud muy común que provoca dolor y sensibilidad generalizada (sensible al tacto). El dolor y la sensibilidad tienden a ir y venir, y se sienten en todo el cuerpo. Muy a menudo, las personas que padecen esta enfermedad crónica (a largo plazo) se sienten fatigadas (muy cansadas) y poseen dificultades para dormir. Puede resultar difícil diagnosticar la fibromialgia.

Datos Importantes

- La fibromialgia afecta de dos a cuatro por ciento de la población, en su mayoría mujeres.
- Los médicos diagnostican la fibromialgia en función de los síntomas más importantes que presenta el paciente (lo que usted siente), ya no sólo en función de la cantidad de puntos sensibles.
- No existe un estudio específico para detectar esta enfermedad, aun así puede necesitar realizarse exámenes de laboratorio o radiografías para descartar otros problemas de salud.
- Aunque no existe una cura, los medicamentos pueden aliviar los síntomas.
- Los pacientes también pueden experimentar mejoras con el cuidado personal adecuado, como por ejemplo al realizar ejercicio y dormir lo suficiente.

¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es una enfermedad crónica que causa dolor en todo el cuerpo, entre otros síntomas. Otros síntomas que los pacientes experimentan más a menudo son los siguientes:

- Sensibilidad al tacto o al presionar que afecta a articulaciones y músculos
- Fatiga

- Dificultades para dormir (despertarse con cansancio)
- Dificultades en la memoria o para pensar con claridad

Algunos pacientes también pueden presentar:

- Depresión o ansiedad
- Migraña o cefalea tensional
- Problemas digestivos: síndrome del intestino irritable (comúnmente denominado IBS, por sus siglas en inglés), enfermedad de reflujo gastroesofágico (a menudo referida como GERD, por sus siglas en inglés)
- Vejiga irritable o hiperactiva
- Dolor pélvico
- Trastorno temporomandibular, a menudo denominado TMJ (un conjunto de síntomas que incluyen dolor en el rostro o la mandíbula, chasquidos en la mandíbula y zumbido en los oídos)

Los síntomas de la fibromialgia y las dificultades que conlleva pueden variar en intensidad, y experimentarán altibajos con el paso del tiempo. Algunas veces, el estrés empeora los síntomas.

¿Qué causa la fibromialgia?

Las causas de la fibromialgia no son claras. Varían según la persona. La fibromialgia puede ser hereditaria. Probablemente, existan ciertos genes que causen que las personas sean más propensas a padecer fibromialgia y otros problemas de salud que conlleva dicha enfermedad. Sin embargo, los genes por sí solos no son la causa de la fibromialgia.

Generalmente existen algunos factores desencadenantes que causan la fibromialgia. Pueden ser problemas en la columna vertebral, artritis, lesiones, u otro tipo de estrés físico. El estrés emocional también puede causar la enfermedad. El resultado es un cambio en la forma en que el cuerpo se "comunica" con la médula espinal y el cerebro. Los niveles de sustancias químicas del cerebro y las proteínas pueden variar. La persona con fibromialgia siente como si el "control de volumen" se encontrase demasiado alto en los centros de procesamiento del dolor del cerebro.

¿Quiénes padecen la fibromialgia?

La fibromialgia es más común en las mujeres, aunque también la pueden padecer los hombres. Generalmente comienza en la edad adulta media, pero puede generarse en la adolescencia y en la edad avanzada. Los niños más pequeños también pueden desarrollar dolor corporal generalizado y fatiga.

Usted posee mayor riesgo de fibromialgia si tiene una enfermedad reumática (es decir, un problema de salud que afecte a las articulaciones, músculos y huesos). Esto incluye [osteoartritis](#), [lupus](#), [artritis reumatoide](#) o la [espondilitis anquilosante](#).

¿Cómo se diagnostica la fibromialgia?

El médico se basará en sus síntomas para diagnosticar la fibromialgia. Los médicos pueden determinar que usted tiene sensibilidad al presionar o que posee cierta cantidad de puntos del cuerpo sensibles antes de diagnosticar la fibromialgia, pero no están obligados a hacer el diagnóstico (véase el recuadro). Un examen físico puede ser útil para detectar la sensibilidad y para descartar otras causas de dolor muscular.

No hay exámenes específicos (tales como radiografías o análisis de sangre) para diagnosticar esta enfermedad. Sin embargo, podrá necesitar realizarse exámenes para descartar otros problemas de salud que puedan confundirse con la fibromialgia.

Dado que el dolor generalizado es la característica principal de la fibromialgia, los proveedores de atención médica le pedirán que describa el dolor que siente. Esto podría ayudar a distinguir entre la fibromialgia y otras enfermedades con síntomas similares. Por ejemplo, el hipotiroidismo (la glándula tiroides poco activa) y la [polimialgia reumática](#) en ocasiones pueden ser muy similares a la fibromialgia. Sin embargo, algunos análisis de sangre pueden confirmar si tiene o no alguna de estas enfermedades. En ocasiones, la fibromialgia se confunde con la [artritis reumatoide](#) o el [lupus](#). Aunque, una vez más, hay una diferencia en los síntomas, resultados físicos y análisis de sangre que ayudarán a su proveedor de atención médica a detectar estos problemas de salud. A diferencia de la fibromialgia, las enfermedades reumáticas causan inflamación en las articulaciones y los tejidos.

| Criterios Necesarios para el Diagnóstico de la Fibromialgia |
|---|
| 1. Dolor y síntomas experimentados durante la semana anterior, basado en el total de: Cantidad de zonas doloridas de 19 partes del cuerpo Más un nivel de severidad de estos síntomas: <ul style="list-style-type: none">a. Fatigab. Despertar con cansancioc. Problemas cognitivos (de memoria o del pensamiento) Más un número de otros síntomas físicos generales |
| 2. Síntomas que permanecen tres meses como mínimo en un nivel similar |
| 3. No hay otro problema de salud que podría explicar el dolor y otros síntomas |
| Fuente: Colegio Estadounidense de Reumatología, 2010 |

¿Cómo se trata la fibromialgia?

No hay cura para la fibromialgia. Sin embargo, los síntomas pueden ser tratados con medicamentos y tratamientos no farmacológicos. Generalmente, los mejores resultados se logran mediante el uso de varios tipos de tratamientos.

Medicamentos. La Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos ha aprobado tres medicamentos para el tratamiento de la fibromialgia. Entre ellos existen dos fármacos que modifican algunas de las sustancias químicas del cerebro (serotonina y norepinefrina) que ayudan a controlar los niveles de dolor: la

duloxetina (Cymbalta) y el milnacipran (Savella). Medicamentos más antiguos que afectan a estas mismas sustancias químicas del cerebro también se pueden utilizar para tratar la fibromialgia. Dichos medicamentos incluyen la amitriptilina (Elavil), la ciclobenzaprina (Flexeril) o la venlafaxina (Effexor). Los efectos secundarios varían según el medicamento. Consulte con su médico acerca de los riesgos y beneficios de sus medicamentos.

Otro medicamento aprobado para tratar la fibromialgia es la pregabalina (Lyrica). La pregabalina y otro medicamento, la gabapentina (Neurontin), trabajan bloqueando de la hiperactividad de las células nerviosas que transmiten el dolor. Estos medicamentos pueden causar mareos, somnolencia, hinchazón y aumento de peso.

Aunque no se recomienda como primer tratamiento, el tramadol (Ultram) puede ser utilizado para aliviar el dolor que causa la fibromialgia. Este analgésico es un narcótico opioide. Los médicos no recomiendan el uso de otros opioides para tratar la fibromialgia. Esto no se debe a un temor en la dependencia. Sino que, en realidad, las evidencias indican que estas drogas no son de gran ayuda para la mayoría de las personas que padecen fibromialgia. De hecho, pueden causar mayor sensibilidad al dolor o provocar que el dolor perdure.

En algunos casos, el dolor generado por la fibromialgia puede incrementar con el uso de medicamentos de venta libre como el acetaminofeno (Tylenol) o medicamentos antiinflamatorios no esteroides (comúnmente llamados **AINE**) como el ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve, Anaprox). Sin embargo, estos medicamentos en general se enfocan en los factores que desencadenan el dolor, en lugar de la enfermedad en sí. De ese modo, se consideran más útiles para las personas que sufren el dolor debido a otras causas, como por ejemplo la artritis.

Para los problemas de sueño, algunos de los medicamentos utilizados para tratar el dolor también incrementan el sueño. Estos incluyen la ciclobenzaprina (Flexeril), la amitriptilina (Elavil), la gabapentina (Neurontin) o la pregabalina (Lyrica). No se recomienda que los pacientes con fibromialgia tomen medicamentos para dormir, como por ejemplo el zolpidem (Ambien) o las benzodiazepinas.

Otros Tratamientos. Las personas que padecen fibromialgia no deben tratarse con fármacos, así como cualquier medicamento que los médicos sugieran. Las investigaciones muestran que terapias corporales moderadas como el Tai Chi y el yoga pueden aliviar los síntomas de la fibromialgia.

La terapia cognitivo-conductual (un tipo de terapia que se enfoca en el cambio de comportamiento y el pensamiento positivo) puede ayudar a redefinir las creencias con respecto a la enfermedad. Además, al adquirir habilidades para atenuar los síntomas, se puede cambiar la respuesta de comportamiento al dolor.

Otras terapias complementarias y alternativas (a veces denominadas CAM o medicina integradora), como la acupuntura, la quiropráctica y la terapia de masajes, puede ser útil para controlar los síntomas de la fibromialgia. Sin embargo, muchos de estos tratamientos no han sido bien probados en pacientes con fibromialgia.

Convivir con fibromialgia

A pesar de la gran cantidad de opciones para tratarse, el cuidado del paciente es esencial para mejorar los síntomas y la función diaria. Conjuntamente con el tratamiento médico, los hábitos saludables diarios pueden disminuir el dolor, mejorar la calidad del sueño, disminuir la fatiga y ayuda a lidiar mejor con la fibromialgia.

Estos son algunos consejos de cuidado personal.

- **Tómese un tiempo para relajarse cada día.** Los ejercicios de respiración profunda y la meditación ayudan a reducir el estrés que pueden provocar los síntomas.
- **Seguir un patrón regular al dormir.** Acostarse y despertarse a la misma hora diariamente. Dormir lo suficiente le permite a su cuerpo recuperarse, tanto física como mentalmente. También, evitar siestas

durante el día y limitar la ingesta de cafeína, que pueden interrumpir el sueño durante la noche. La nicotina es un estimulante, por lo cual los pacientes con fibromialgia y problemas de sueño deberían dejar de fumar.

- **Realice ejercicio regularmente.** Esta es una parte fundamental del tratamiento de la fibromialgia. Aunque al comienzo puede ser difícil, el ejercicio regular reduce a menudo los síntomas de dolor y fatiga. Los pacientes deben hacer caso al dicho "Comenzar de a poco, ir de a poco". Lentamente, implementar el ejercicio en su rutina diaria. Por ejemplo, subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor o estacionar más alejado de la tienda. Después de un tiempo, realizar más actividad física. Añadir algunas caminatas, natación, aeróbic acuático y/o ejercicios de estiramiento. Lleva tiempo crear una rutina cómoda. ¡Solo manténgase en movimiento, activo y no se rinda!
- **Edúquese a usted mismo.** Organizaciones reconocidas a nivel nacional como la Arthritis Foundation y la Asociación Nacional de Fibromialgia de los Estados Unidos son grandes fuentes de información. Comparta esta información con familiares, amigos y compañeros de trabajo.

Puntos a tener en cuenta

- Mirar hacia adelante, no hacia atrás. Concéntrese en lo que tiene que hacer para mejorar, no en cuál fue la causa de su enfermedad.
- A medida que sus síntomas disminuyen con el tratamiento, comience a aumentar su actividad. Empiece a hacer las cosas que dejó de hacer por causa del dolor y otros síntomas.
- Con el tratamiento adecuado y el cuidado personal, puede mejorar y vivir una vida normal.

El papel del reumatólogo

La fibromialgia no es un tipo de artritis (enfermedad de las articulaciones). Esto no causa inflamación o daño a las articulaciones, músculos u otros tejidos. Sin embargo, debido a que la fibromialgia puede causar dolor crónico y fatiga similar a la artritis, algunas personas pueden creer que se trate de una enfermedad reumática. Como consecuencia, generalmente un reumatólogo detecta esta enfermedad (y descarta otras enfermedades reumáticas). Su médico de cabecera puede proporcionarle todos los cuidados y el tratamiento adecuado que necesita para la fibromialgia.

Para encontrar un reumatólogo

Para obtener más información sobre reumatólogos, [haga clic aquí](#).

Para obtener una lista de reumatólogos en su área, [haga clic aquí](#).

Para obtener mayor información

El Colegio Estadounidense de Reumatología (ACR, por sus siglas en inglés) compiló esta lista con el fin de brindarle un punto de partida para que realice investigaciones adicionales por su cuenta. El ACR no respalda ni mantiene estos sitios web, ni tampoco es responsable de la información o las declaraciones allí publicadas.

Siempre la mejor opción es consultar con su reumatólogo para obtener mayor información antes de tomar decisiones sobre su tratamiento.

Red de Fibromialgia

www.fmnetnews.com

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel

www.niams.nih.gov/hi/topics/fibromyalgia/fibrofs.htm

Asociación Nacional de Fibromialgia de los Estados Unidos

www.fmaware.org

Asociación Nacional de Fibromialgia y Dolor Crónico

www.fmcpaware.org

Nacional Fibromyalgia Partnership, Inc.

www.fmpartnership.org

The American Fibromyalgia Syndrome Association, Inc.

www.afsafund.org

Actualizado en febrero del 2013

Escrito por Leslie J. Crofford, MD, y revisado por la Comisión de Marketing y Comunicaciones del Colegio Estadounidense de Reumatología

Esta hoja de datos para pacientes se proporciona solamente para brindar educación general. Las personas deben consultar por atención médica calificada para un asesoramiento profesional, diagnóstico y el tratamiento de una afección médica o de salud.

© 2013 American College of Rheumatology