

# FIBROMIALGIA

¿Qué es?

## Características



Dolor crónico, generalizado e invalidante



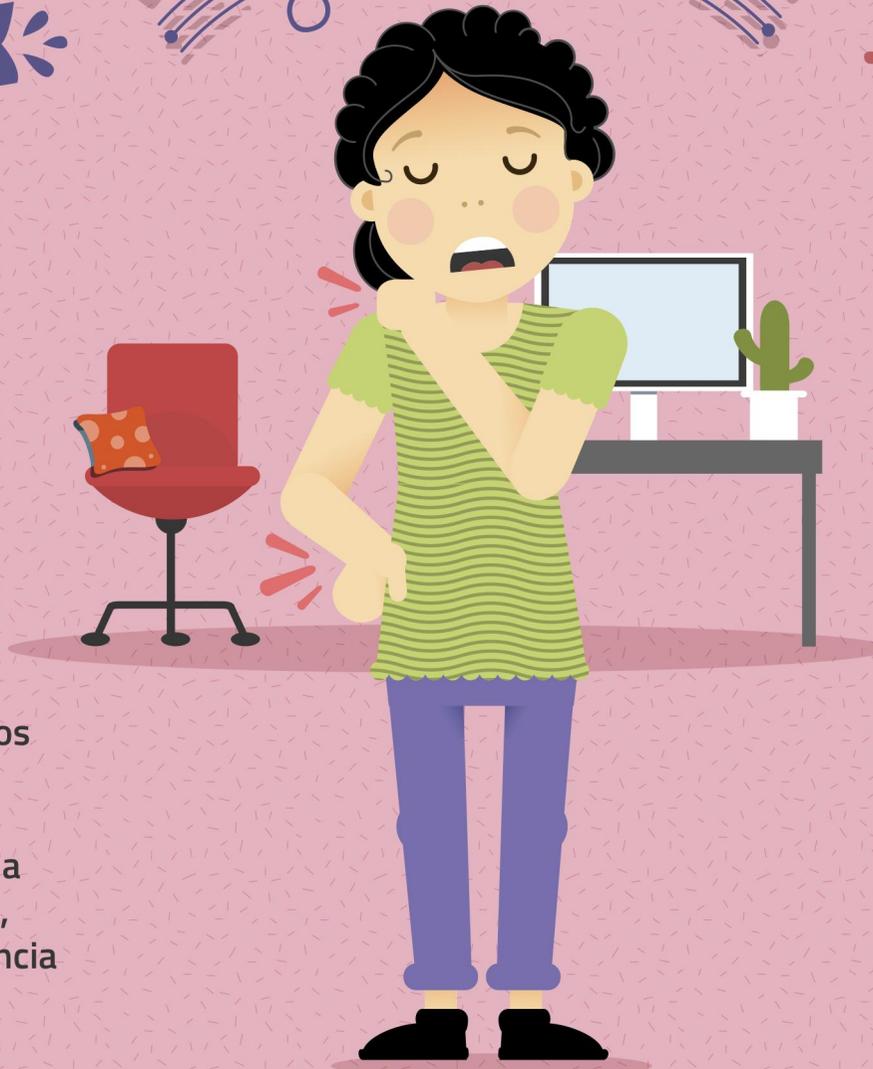
Afecta principalmente a la mujer



Puede manifestarse a cualquier edad, con más frecuencia entre los 40 y 50 años



Afecta mayormente a personas detallistas, ansiosas, con tendencia a la frustración



## Causas

Son desconocidas, pero existen factores desencadenantes:



Infección importante



Trauma físico (accidente)



Trauma emocional (cambio de casa, fallecimiento de un ser querido, entre otros)

## ¡Atención al dolor!

### IMPORTANTE



No todo dolor generalizado es síntoma de Fibromialgia

El diagnóstico siempre es clínico y debe hacerlo un especialista en el tema

A pesar de no tener cura, es posible lograr una mejor calidad de vida para el paciente



Al ser difuso, afecta a todo el cuerpo



Hay áreas en que el dolor se intensifica: cuello y región lumbar, hombros y caderas



La intensidad varía entre leve e intensa, e impide realizar tareas habituales



Puede presentarse con dolor de cabeza (difuso o de tipo migrañoso)



Puede manifestarse acompañado de endurecimiento o rigidez que puede durar pocos minutos o prolongarse durante horas



Se acentúa con los cambios climáticos, estados emocionales, o ejercicio muy intenso



# Otras MANIFESTACIONES

## ALTERACIONES EN EL SUEÑO

Muy frecuentes, generan profundo cansancio que no mejora con el reposo y se agrava por las actividades rutinarias con sensación de agotamiento



## OTROS SÍNTOMAS FRECUENTES

- \* Sequedad en boca y ojos
- \* Mareos e inestabilidad
- \* Palpitaciones, cambio de coloración y enfriamiento de las manos
- \* Micción imperiosa
- \* Pérdida de concentración y memoria
- \* Gastritis, colon irritable
- \* Depresión o ansiedad

## Tratamiento

El tratamiento debe adaptarse a cada caso en particular, pero es importante incorporar ciertos hábitos



### Apoyo psicológico

Técnicas especiales para poder enfrentar la enfermedad, controlar la ansiedad y la depresión asociadas



### Ejercicio físico

Mejora síntomas como dolor y cansancio. La actividad física debe ser aeróbica (gimnasia subacuática, natación, caminatas, ejercicios sin cargas excesivas, inclusive tai chi, o diferentes tipos de baile)



### Medicamentos

Principalmente aquellos que elevan el umbral de dolor.