

¿Qué es la fibromialgia?

La palabra fibromialgia significa dolor en los músculos y en los tejidos que conectan los huesos, ligamentos y tendones. Su causa es desconocida. Existen factores diversos que, por sí solos o en combinación con otros, pueden causar fibromialgia, como por ejemplo una enfermedad infecciosa, trauma físico o emocional, o cambios hormonales, pueden contribuir al dolor generalizado, fatiga y trastornos del sueño que caracterizan esta dolencia.

Aunque las personas con fibromialgia tienen dolores similares a los de una enfermedad de las articulaciones, la fibromialgia no produce inflamación, y por lo tanto no es una forma de artritis (la cual se caracteriza por la inflamación de las articulaciones), más bien es una forma de reumatismo de los tejidos blandos.

El síndrome de fibromialgia no puede diagnosticarse a través de pruebas de laboratorio. Los resultados de radiografías, análisis de sangre y biopsias musculares son normales, por lo tanto, el diagnóstico se basa en un examen clínico de los síntomas.

Síntomas y señales

A menudo, las personas que padecen de fibromialgia se han sometido a muchas pruebas y han visitado a muchos especialistas en busca de una respuesta. Con frecuencia se les dice que puesto que su apariencia es buena y los resultados de las pruebas son normales, no sufren de ningún trastorno verdadero.

Es posible que amigos y familiares, además de los médicos, duden de la veracidad de sus quejas, lo cual puede aumentar su sentimiento de aislamiento, culpabilidad y rabia.

Afortunadamente, la fibromialgia no supone una amenaza para la vida y no causa deformidad. Aunque la intensidad de los síntomas varía, el dolor en general no suele empeorar con el tiempo.

Sin embargo, algunas personas que sufren de fibromialgia tienen síntomas tan severos que no son capaces de desenvolverse bien, ni laboral ni socialmente. Dichos individuos pueden requerir de una mayor atención a través de un programa que utilice terapias físicas u ocupacionales, trabajadores sociales, enfermeras, profesionales de la salud mental, consejeros de rehabilitación y especialistas del sueño.

Dolor

El dolor muscular general constituye el síntoma más destacado de la fibromialgia. Por lo general ocurre en todo el cuerpo, aunque puede comenzar en una región del mismo, tal como el cuello y los hombros, y extenderse a otras áreas al cabo de cierto tiempo.

El dolor producido por la fibromialgia ha sido descrito de diversas formas, tales como: ardor, punzada, rigidez

y sensibilidad. A menudo varía según la hora del día, el nivel de actividad física, el clima, los patrones de sueño y la fatiga nerviosa. La mayoría de estas personas dice que siempre siente algo de dolor, principalmente en los músculos, y en algunos casos puede ser bastante severo.

Aunque el resultado del examen físico general casi siempre es normal y las personas tienen un aspecto saludable, un examen cuidadoso de los músculos de las personas con fibromialgia, revela zonas sensibles al tacto en lugares específicos, llamados puntos hipersensibles, que no todos los médicos saben detectar.

Los dolores de cabeza, sobre todo los musculares (de tensión) y las migrañas, son síntomas comunes de la fibromialgia. Los dolores abdominales y cambios entre estreñimiento y diarrea (llamados síndrome de colon irritable) también son comunes. Los espasmos y la irritabilidad de la vejiga podrían causar urgencia o frecuencia urinaria.

Fatiga y alteraciones en el sueño

Alrededor del 90 por ciento de las personas con fibromialgia experimenta fatiga moderada o severa, menor resistencia al esfuerzo, o el agotamiento típico propios de la gripe o la falta de sueño. A veces la fatiga es más problemática que el dolor.

Las personas con fibromialgia pueden experimentar un tipo de fatiga parecido al que ocasiona otra afección, conocida como síndrome de fatiga crónica (SFC). Para diagnosticar a una persona con SFC, ésta debe presentar un historial de por lo menos seis meses de fatiga inexplicada, evaluada clínicamente, además de cuatro de los siguientes ocho síntomas: dificultad para pensar con claridad, irritación de garganta, hipersensibilidad de los ganglios linfáticos, dolores musculares, dolores en las articulaciones, dolores de cabeza, alteraciones en el sueño y malestar durante más de 24 horas después de un esfuerzo.

Debido a la semejanza entre los síntomas que caracterizan a estos síndromes, algunos expertos creen que las dos dolencias están relacionadas o que representan variaciones de una misma enfermedad. Sin embargo, los estudios realizados en personas con fibromialgia y SFC no han proporcionado resultados convincentes a favor de esta teoría.

La mayoría de las personas con fibromialgia experimenta trastornos del sueño y aunque pueden conciliarlo sin grandes dificultades se despiertan con frecuencia. A menudo, estas personas se levantan sintiéndose cansadas, incluso después de haber dormido durante toda la noche. La fatiga resultante puede ir desde la apatía y la disminución de resistencia hasta el agotamiento.

Las investigaciones han demostrado que la perturbación del sueño profundo altera muchas

funciones críticas del cuerpo, como la producción de las sustancias químicas necesarias para reparar el tejido muscular, así como la percepción del dolor por parte de la persona. Algunos investigadores creen que los trastornos del sueño pueden ser una de las causas de la fibromialgia.

Problemas en el sistema nervioso

- Cambios de humor.
- Depresión y ansiedad crónica. Cualquier persona que padezca de una enfermedad crónica, no únicamente fibromialgia, puede sentirse deprimida en ocasiones, al luchar contra el dolor y la fatiga que experimenta.
- Dificultades al concentrarse o al realizar tareas mentales sencillas.

Diagnóstico y tratamiento

El diagnóstico de la fibromialgia se basa en la presencia de dolor muscular generalizado, con presencia de dolor en 11 o más de los 18 puntos hipersensibles específicos. Para evitar evaluaciones complicadas y a menudo repetitivas, es importante visitar a un médico o reumatólogo que sepa cómo diagnosticar y tratar esta dolencia.

No hay una prueba única de laboratorio ni rayos X que pueda ayudar a su diagnóstico, aún así, las pruebas de laboratorio pueden ayudar a descartarla. Por ejemplo, una tiroides hipoactiva causa muchos de los síntomas que aparecen en la fibromialgia, sin embargo, un médico puede pedir un simple análisis de sangre para determinar si existen problemas de la tiroides.

Algunas personas que padecen de fibromialgia presentan síntomas leves y necesitan muy poco tratamiento una vez que comprenden la dolencia que padecen y lo que la empeora. Otras, sin embargo, necesitan un programa de cuidado completo, incluyendo medicamentos, ejercicio físico y técnicas para sobrellevar el dolor.

Entre las opciones para el tratamiento de la fibromialgia se incluyen:

- Medicamentos para disminuir el dolor y mejorar el sueño.
- Ejercicios para estirar los músculos y mejorar la capacidad cardiovascular.
- Técnicas de relajación para aliviar la tensión muscular y la ansiedad.
- Programas educativos que le ayuden a comprender y a controlar la fibromialgia.

Medicamentos

Los medicamentos antiinflamatorios de esteroides que se utilizan para tratar muchas afecciones reumáticas, no son útiles para las personas con fibromialgia. Sin embargo, dosis moderadas de fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) - como la aspirina o el ibuprofeno- pueden aliviar parte del dolor.

Una subcategoría de los AINE, los inhibidores de la Cox-2, también pueden proporcionar alivio del dolor, causando menos efectos secundarios sobre el estómago.

Los medicamentos que facilitan el sueño profundo y relajan los músculos ayudan a descansar a muchas personas que sufren de fibromialgia. En ocasiones, también se receta un relajante muscular similar a los antidepresivos.

Los antidepresivos funcionan elevando el nivel activo de serotonina en el cerebro. Los niveles bajos de serotonina no están vinculados únicamente con la depresión clínica, sino también con los trastornos del sueño asociados con la fibromialgia. En dosis más bajas que las recetadas para tratar la depresión profunda, estos medicamentos parecen aliviar el dolor en las personas con fibromialgia y aumentar las posibilidades de lograr una buena noche de descanso.

Algunos consejos

Los estudios muestran que ciertos programas de ejercicio aeróbico proporcionan una sensación de bienestar, una mayor resistencia y disminución del dolor en aquellas personas que padecen fibromialgia.

Los ejercicios aeróbicos de bajo o ningún impacto, como caminar, montar bicicleta, ejercicios aeróbicos acuáticos o natación, suelen ser las mejores maneras de empezar. Es recomendable hacerlos en días alternos y, si es posible, incrementarlos de forma gradual para alcanzar un mejor nivel de condición física.

También es recomendable estirar los músculos suavemente y mover las articulaciones a diario. Los fisioterapeutas pueden ayudar a diseñar un programa específico de ejercicios para mejorar la postura, la flexibilidad y la condición física.

Por otro lado, son útiles las técnicas de relajación muscular, meditación y biorretroalimentación. Además, las técnicas para el control de la fatiga nerviosa, tales como alternar períodos de actividad con períodos de descanso y ejercicios de respiración, pueden ayudar a controlar los sentimientos de ira, tristeza y pánico que pueden abrumar a aquéllos que viven con dolor y fatiga continuos.

