

# CAMPAÑA INFORMATIVA SOBRE FIBROMIALGIA



REAL E ILUSTRE  
COLEGIO DE FARMACÉUTICOS  
DE SEVILLA

## ¿QUÉ ES LA FIBROMIALGIA?

La fibromialgia es una enfermedad crónica que se produce por causas desconocidas y que se caracteriza por fatiga y dolor generalizado en múltiples localizaciones del cuerpo.

Su prevalencia se sitúa en el 5-7% de todas las personas adultas, incrementándose con la edad y siendo más frecuente en mujeres entre 30-60 años. Es raro el inicio en la edad infantil o personas mayores de 65 años.

## ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

- Aparición de numerosas áreas sensibles al dolor muscular y articular (cuello, hombros, esternón, espalda baja, caderas, espinillas, codos, rodillas...)
- Fatiga y malestar general
- Dificultad para conciliar el sueño, siendo éste no reparador
- Cambios de humor, ansiedad
- Dolores de cabeza, abdominales, cambios entre estreñimiento y diarrea, aumento de las ganas de orinar y que empeora con el ejercicio físico intenso, el frío y las situaciones de estrés emocional.

## MOTIVO DE CONSULTA

El motivo principal de consulta es el dolor, que suele ir acompañado de dolores musculares de localización imprecisa. Generalmente el paciente no recuerda el inicio de las molestias y al preguntar por la duración de los síntomas, la respuesta suele ser que este problema lo viene padeciendo desde hace "años" y a menudo utiliza expresiones como "me duele todo" o "me duele desde la cabeza hasta los pies".

## DIAGNÓSTICO

Los criterios actuales para el diagnóstico exigen la presencia de dolor crónico (más de tres meses) generalizado, en combinación con dolor a la presión en 11 ó más de los 18 puntos dolorosos típicos existentes.

## TRATAMIENTO

- Medicamentos para reducir el dolor y mejorar la calidad del sueño incluyendo fármacos analgésicos, hipnótico-sedantes y antidepresivos.
- Tratamientos auxiliares como la infiltración de puntos dolorosos, fisioterapia, ejercicio físico suave, calor local, técnicas de relajación y otros.
- Estilos de vida saludables:
- Disminuir el estrés
- Dieta equilibrada
- Evitar el consumo de cafeína

Además, deben de hacerse a estos pacientes una serie de recomendaciones generales, como la corrección del sobrepeso y de los trastornos posturales especialmente en el trabajo, y la evitación de esfuerzos y de situaciones estresantes.

## CONCLUSIONES

1. No existen exámenes de laboratorio que sirvan para diagnosticar la fibromialgia.
2. En estos pacientes, los trastornos psicológicos no son la causa del problema
3. Actualmente no se conoce tratamiento realmente efectivo para la fibromialgia.
4. Los pacientes con síndrome fibromiálgico deben ser controlados, fundamentalmente por el médico de Atención Primaria.

