



12 DE MAYO: DÍA MUNDIAL DE LA FIBROMIALGIA

En el año 1.992 la OMS reconoció la existencia y el impacto personal y social de una enfermedad crónica llamada Fibromialgia y que cursa con dolor incapacitante en múltiples localizaciones del cuerpo asociado a un cansancio generalizado.

Este día quiere reivindicar como aún hoy, hay personas que sufren la enfermedad y que viven los efectos secundarios de la incomprensión o la falta de conocimientos científicos, clínicos, sociales y legales, provocando en las personas afectadas incomprensión y soledad, y en muchos casos tratados despectivamente.

Sí se conoce que su prevalencia es mayor en mujeres, sobre todo entre 35 a 50 años.

En la actualidad se incluye en el grupo de enfermedades reumatológicas, si bien estudios recientes demuestran que su origen podía radicar en un mal funcionamiento del Sistema Nervioso con un fuerte componente biopsico-social, siendo frecuente que empiece cuando la persona ha pasado por una situación de estrés derivada de vivencias y circunstancias múltiples como (enfermedad grave, accidente, ruptura de pareja, divorcio, situaciones traumáticas etc.).

Su principal síntoma es el dolor, sobre todo en zonas musculares, tendinosas, articulares y viscerales, acompañado de cansancio generalizado, alteraciones del ritmo y calidad del sueño, cefaleas, dificultades de memoria y concentración, trastornos digestivos (como colon irritable), rigidez matutina, ansiedad y depresión.

Cuando una persona comienza a presentar síntomas, inicia un periplo de consulta en consulta en busca de respuestas que pueden tardar meses e incluso años. Es común encontrar a una mujer de unos 35 años con estudios medios, con empleo y entorno socio familiar normalizado que, de pronto, empieza a sentirse mal todo el día: dolorida, cansada y con dificultades para hacer frente a sus responsabilidades o a cualquier actividad ociosa.

Generalmente la persona encuentra la incomprensión de su entorno y trata de sobrellevar la sintomatología como puede, incluso llega a situaciones emocionales desequilibrantes.

El diagnóstico de la enfermedad lo realiza el especialista en Reumatología. Generalmente la anamnesis, las analíticas y las pruebas radiológicas están dentro de la normalidad y es, al explorar a la persona y en especial la exploración de los puntos dolorosos (descritos como “puntos gatillo”) repartidos por todo el cuerpo y en otros síntomas como el cansancio y el tiempo de mantenimiento de esta situación (teniendo que ser superior a 3 meses) cuando se sospecha la enfermedad.

Una vez realizado el diagnóstico, el tratamiento suele realizarse con medicamentos pautados para la sintomatología: analgésicos, antiinflamatorios, antidepresivos, anticonvulsivantes, etc...éstos pueden conseguir mejorar al paciente, pero también pueden producir efectos secundarios adversos, derivados de la toma excesiva de medicación, lo que dificulta más desarrollar una vida dentro de la normalidad.

Recomendaciones desde el Servicio de Promoción de la Salud

Es importante tener un diagnóstico firme y que te hayan explicado qué es la enfermedad y conocer las herramientas necesarias para evitar los factores que la empeoran, las alteraciones psicológicas si las hay y el cambio de comportamiento tanto en la persona que la sufre como en los que la rodean, buscando un ambiente familiar relajado y libre de exigencias constantes. Una actitud positiva ante las cosas que aparecen o se presentan cada día es fundamental. La excesiva preocupación por los pequeños problemas solo empeora el malestar.

Realizar ejercicio físico puede aliviar el dolor y mejorar la sensación de bienestar. Si éste empeora los síntomas, probar a realizarlo de forma progresiva. Pasear, caminar en un tapiz rodante o nadar en una piscina climatizada es muy recomendable. Posteriormente, es muy beneficioso el ejercicio en grupos formados en gimnasios, en centros de rehabilitación e incluso en las propias asociaciones de afectados/as con monitores.

- Masajes, ejercicios de estiramiento muscular, calor local y algunos tipos de electroterapia pueden ser eficaces.
- Dormir las horas suficientes para descansar adecuadamente
- Alimentación equilibrada. Controlar el peso.
- No fumar.
- Manejar y controlar las situaciones de estrés.
- Detectar qué factores empeoran el dolor: ciertas actividades, el clima húmedo o frío, la ansiedad, el estrés.
- Mantenerse activo. Se debe aprender a convivir con la enfermedad y por lo tanto, a ciertos niveles, nada te impedirá hacer una vida normal, siempre y cuando la actitud sea positiva.

En nuestra ciudad existe la asociación AFIJE (Asociación Jerezana de Fibromialgia), en ella encontrará información, apoyo especializado, experiencias personales y recursos que serán de gran ayuda y orientación para la persona afectada.