

La fibromiàlgia és una malaltia benigna que afecta sobretot a dones i que pot durar força temps. Causa dolor a uns punts determinats del cos, a músculs i columna vertebral i, cursa amb cansament, insomni, ansietat i/o depressió.

També pot causar sensació d'inflor i formigueig a les mans, mal de cap, mareig, manca de memòria i concentració, dolor a la menstruació o restrenyiment.

Com es diagnostica?

No hi ha cap prova que doni el diagnòstic de fibromiàlgia. Les radiografies, analítiques o proves més complexes, serviran per descartar altres malalties. Les molèsties que explica el pacient i l'exploració física són suficients per confirmar el diagnòstic.

Quina és la seva evolució?

El dolor i la sensació de malaltia millora amb el temps. No produeix deformitats físiques ni tampoc es converteix en res greu. Es recomana que el pacient segueixi actiu i treballant.

La fibromiàlgia té tractament?

L'objectiu dels tractaments de què disposem és el control del dolor, la millora de la son i dels estats d'ànim, millorar la forma física i facilitar la reincorporació social i laboral. Si se segueixen les recomanacions, la persona amb fibromiàlgia pot millorar molt les seves molèsties i la seva qualitat de vida.



Què més podem fer per millorar les molèsties?

Cal evitar l'excés de pes, disminuir o abandonar el tabac i l'alcohol, fer exercici físic, practicar mesures per millorar la son. Desenvolupar estratègies que ajudin a controlar el dolor com: evitar postures incorrectes i esforços físics inadequats. És important també el suport psicològic. Són d'utilitat algunes tècniques que ajuden a reduir l'estrès, tècniques de respiració i relaxació, piscines d'aigua calenta, etc.

Pot ajudar la participació en grups d'ajuda mútua on es parla de problemes comuns.



Com hem de fer l'exercici?

Cal recordar que l'exercici:

- ▶ És un entrenament per a la salut, no un entrenament esportiu

- ▶ No ha de representar una càrrega i s'ha d'adaptar a cada cas. Pot variar des de caminar o fer bicicleta a exercicis de relaxació com el ioga. Els estiraments suaus i l'entrenament de la postura són útils per ajudar a reduir la tensió i els espasmes musculars.



- ▶ S'ha de practicar 3 o 4 vegades per setmana, durant uns 20-30 minuts diaris.

La regla d'or per als pacients amb fibromiàlgia és la de començar molt a poc a poc, s'ha de baixar i pujar la intensitat i la durada, segons la tolerància a l'esforç. S'ha de buscar el tipus d'exercici que més agradi i practicar-lo de manera regular.

No s'han de fer exercicis que facin mal.

La fibromialgia es una enfermedad benigna que afecta sobre todo a mujeres y que puede durar mucho tiempo. Causa dolor en unos puntos determinados del cuerpo, en músculos y columna vertebral y, cursa con cansancio, insomnio, ansiedad y/o depresión.

También puede causar sensación de abultamiento y hormigueo en las manos, dolor de cabeza, mareo, carencia de memoria y concentración, dolor en la menstruación o estreñimiento.

¿Cómo se diagnostica?

No hay ninguna prueba que dé el diagnóstico de fibromialgia. Las radiografías, analíticas o pruebas más complejas, servirán para descartar otras enfermedades. Las molestias que explica el paciente y la exploración física son suficientes para confirmar el diagnóstico.

¿Cuál es su evolución?

El dolor y la sensación de enfermedad mejoran con el tiempo. No produce deformidades físicas ni tampoco se convierte en nada grave. Se recomienda que el paciente siga activo y trabajando.

La fibromialgia ¿tiene tratamiento?

El objetivo de los tratamientos que disponemos es el control del dolor, la mejora del sueño y de los estados de ánimo, mejorar la forma física y facilitar la reincorporación social y laboral. Si se siguen las recomendaciones, la persona con fibromialgia puede mejorar mucho sus molestias y su calidad de vida.



¿Qué más podemos hacer para mejorar las molestias?

Hay que evitar el exceso de peso, disminuir o abandonar el tabaco y el alcohol, hacer ejercicio físico, practicar medidas para mejorar el sueño. Desarrollar estrategias que ayuden a controlar el dolor como: evitar posturas incorrectas y esfuerzos físicos inadecuados. Es importante también el apoyo psicológico. Son de utilidad algunas técnicas que ayudan a reducir el estrés, técnicas de respiración y relajación, piscinas de agua caliente, etc. Puede ayudar la participación en grupos de ayuda mutua donde se habla de problemas comunes.



¿Cómo tenemos que hacer el ejercicio?

Debemos recordar que el ejercicio:

- ▶ Es un entrenamiento para la salud, no un entrenamiento deportivo
- ▶ No debe representar una carga y debe adaptarse a cada caso. Puede variar desde caminar o hacer bicicleta a ejercicios de relajación como el yoga. Los estiramientos suaves y el entrenamiento de la postura son útiles para ayudar a reducir la tensión y los espasmos musculares.
- ▶ Hay que practicar 3 ó 4 veces por semana, durante unos 20-30 minutos diarios.



La regla de oro para los pacientes con fibromialgia es la de comenzar muy poco a poco, hay que subir y bajar la intensidad y la duración según la tolerancia al esfuerzo. Hay que buscar el tipo de ejercicio que más guste y practicarlo de manera regular.

No hay que hacer ejercicios que causen dolor.