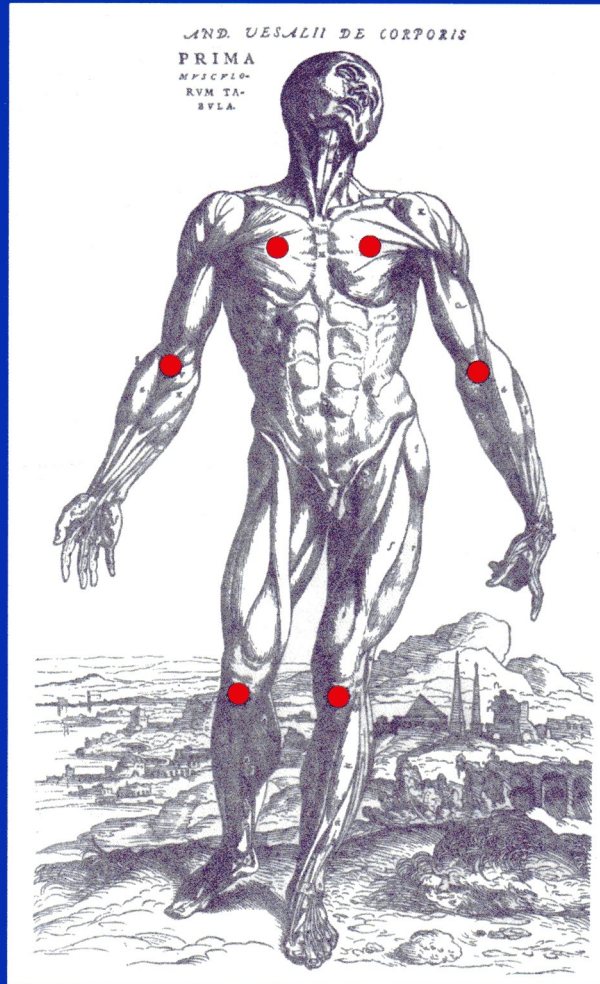


FIBROMIALGIA FATIGA CRÓNICA



CLÍNICA DEL PILAR
Servicio de Reumatología
Dr. F. Martínez Pintor

BALMES 271, 5ª Planta
Telf. 93 415 98 47
ireuma@infonegocio.com



HISTORIA DE LA FIBROMIALGIA REUMÁTICA

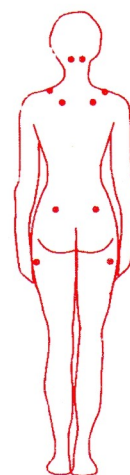
En 1904, se utiliza por primera vez el nombre de Fibrositis para describir un dolor en los músculos y tendones que se incrementaba con la presión digital. En 1952 se define el Síndrome Miofascial, como un cuadro muscular doloroso, en el territorio de los músculos trapecio y angular del omóplato, con presencia de puntos dolorosos (“trigger point”) que se incrementa con los movimientos del cuello y que dura más de seis meses.

En 1990, el American College of Rheumatology (ACR), establece unos criterios para poder diagnosticar a un paciente de Fibromialgia basándose en la presión digital dolorosa de determinados puntos.

En 1992 la Organización Mundial de la Salud (OMS), reconoce la enfermedad y la clasifica en el Manual Internacional de Enfermedades.

En 1994 es reconocida por la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP).

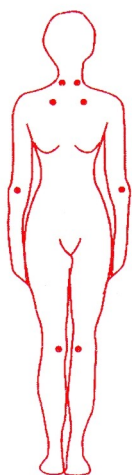
Actualmente se estima que la padece alrededor del 5% de la población. Es 8 veces más frecuente en mujeres que en hombres, pero en éstos suele ser más severa. Representa el 20% de la consulta de un Servicio de Reumatología.





¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE?

Dolor generalizado difuso, en la cintura escapular (dolor miofascial) y pélvica, variando a lo largo del día, afectando a hombros, brazos, rodillas, muslos. No se focaliza, pasando de unas articulaciones a otras, y de unos músculos a otros.



Astenia, fatiga, cansancio severo, que imposibilita para realizar las tareas que han sido fáciles de realizar hasta antes de contraer la enfermedad.

Rigidez de predominio matinal, de 15-30 minutos de duración.

Sueño no reparador (“me levanto más cansado que me acuesto”).

Síndrome del intestino irritable, dificultad de concentración, cefaleas migrañosas, sensación de mala salud, trastornos del humor, afectivos.

Personalidad muy perfeccionista (Exigente consigo mismo y con su entorno), con baja tolerancia a la frustración, deterioro de la calidad de vida, depresión (en el 21% de los pacientes) y ansiedad (60% de los pacientes).

Empeoramiento de la memoria, dolor de garganta, adenopatías dolorosas en cuello y axilas (Fatiga Crónica).

Existen formas clínicas diferentes según domine más el dolor, o la astenia, o el cuadro depresivo-ansioso o los trastornos del humor o del ánimo, y tratamientos diferentes según sea una u otra forma clínica la que domine. El Reumatólogo, sabrá integrar el tratamiento multidisciplinario más adecuado para cada paciente (“traje a medida”).

Decálogo para vencer a la Fibromialgia

I

Asegúrese de tener un diagnóstico correcto.

II

Confíe en su Reumatólogo. La enfermedad que usted tiene es benigna, no es degenerativa. Está investigándose para saber su causa, no pierda el coraje, ni la esperanza en curarse.

III

Evite factores estresantes: té, café, ruidos, alcohol, excesivo calor o frío, noticiarios demasiado críticos, imágenes agresivas, etc.

IV

No permita que su enfermedad le haga perder su autoestima. Las personas felices suelen tener una alta autoestima.

V

Intente realizar las mismas actividades (familiares, laborales, sociales), que realizaba antes de contraer la enfermedad.

VI

Realice ejercicio físico aeróbico regularmente: camine cada día 50 minutos. Puede realizar cualquier actividad física, sólo debe evitar que le desencadene el dolor.

VII

No sea demasiado exigente consigo mismo ni con los demás. Tome la decisión de ser feliz, es bueno para su salud.

VIII

Participe **ACTIVAMENTE** en manifestaciones artísticas: pintura, danza, cine, manualidades, teatro, escritura, etc.

IX

Acuda a reuniones dirigidas por especialistas (Reumatólogos, Médicos, Psicólogos, Fisioterapeutas), en las que se hable de su enfermedad con rigor. Evite influencias negativas y pesimistas.

X

“Para superar los retos que nos plantea la vida, sumerjámonos en el trabajo social, dediquémonos a grupos o causas que precisen de nuestra ayuda, para mantenernos útiles y conservar nuestro fervor por vivir”.

(S. de Beauvoir).