

# Fibromialgia



## ¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es una afección que provoca dolor y sensibilidad en los músculos. También puede causar toda una variedad de otros síntomas. La causa de la fibromialgia es desconocida. Es más frecuente en las mujeres y puede presentarse junto con otras afecciones crónicas. La fibromialgia no provoca ningún daño a las articulaciones o los músculos. Tampoco influye sobre la expectativa de vida.



## ¿Cuáles son las señales de advertencia de la fibromialgia?

- Cansancio extremo
- Sensibilidad y dolor muscular en todo el cuerpo
- Rigidez articular matutina
- Trastornos del sueño
- Incomodidad en las piernas cuando se está tratando de conciliar el sueño (síndrome de las piernas inquietas)
- Dolores de cabeza
- Entumecimiento u hormigueo en los pies y las manos
- Menstruaciones dolorosas
- Problemas de concentración y memoria



## ¿Cómo se diagnostica la fibromialgia?

No existe ningún examen específico para diagnosticar la fibromialgia. Los síntomas de la fibromialgia pueden presentarse en otras enfermedades. Por eso, el médico primero debe descartar otras afecciones. Un médico puede hacer un diagnóstico con base en los siguientes elementos:

- Antecedentes de dolor en todo el cuerpo que se prolongan más de 3 meses
- Otros síntomas, como cansancio aún después de haber dormido y problemas de memoria o para concentrarse



## ¿Cuál es el tratamiento para la fibromialgia?

Existen varios tratamientos para los síntomas de la fibromialgia. El tratamiento puede incluir medicamentos para aliviar el dolor, medicamentos antidepresivos y técnicas de relajación. El objetivo es mejorar los síntomas para que no afecten su vida cotidiana. Estas son algunas cosas que usted puede hacer para sentirse mejor:

- Dormir suficiente
- Diseñar con su médico un plan de ejercicio
- Comer bien
- Controlar el estrés
- Tomar los medicamentos según se los hayan recetado
- Consultar a un terapeuta físico

# Fibromialgia



## Pregúntele a su médico

- ¿La fibromialgia viene de familia?
- ¿Con el tiempo sentiré menos dolor?
- ¿Existen otras opciones, aparte de los medicamentos, que me ayuden a controlar mis síntomas?
- ¿Podrían ayudarme ciertos alimentos o hacer ejercicio?
- ¿Puedo seguir haciendo las cosas que me gustan?
- ¿Cuánto tiempo tendré esta enfermedad?
- ¿Los tratamientos alternativos podrían ayudarme a aliviar mis síntomas?



## Resumen

- La fibromialgia es una enfermedad que provoca dolor muscular y sensibilidad en todo el cuerpo. También hace que se sienta cansado, incluso después de haber dormido.
- Los síntomas incluyen cansancio extremo, dolor, problemas para dormir, cambios de humor, dolores de cabeza y dificultad para concentrarse.
- Su médico debe descartar primero otras posibles causas de sus síntomas antes de diagnosticarle fibromialgia. No existe ningún examen específico para diagnosticar la fibromialgia.
- El tratamiento se basa en ayudarlo a aliviar sus síntomas para que no afecten sus actividades diarias. Algunos cambios en su estilo de vida y medicamentos pueden ayudarlo a sobrellevar sus síntomas.

## Más información

- **MedlinePlus:** [www.nlm.nih.gov/medlineplus/fibromyalgia.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/fibromyalgia.html)
- **National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases:** [www.niams.nih.gov/Health\\_Info/Fibromyalgia/](http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Fibromyalgia/)
- **American College of Rheumatology:** [www.rheumatology.org/Practice/Clinical/Patients/Diseases\\_And\\_Conditions/Fibromyalgia/](http://www.rheumatology.org/Practice/Clinical/Patients/Diseases_And_Conditions/Fibromyalgia/)

## Notes:

---

---

---

---

---