

## **Todo me duele ... síndrome de fibromialgia**

Dolores cerca de todas las grandes y pequeñas articulaciones, sin tumefacción articular, son indicios del así denominado síndrome de fibromialgia. El concepto fibromialgia está formado por las palabras griegas "fibros" (fibra), "mios" (músculo) y "algia" (dolor).

El síndrome de fibromialgia se denomina también "reumatismo de las partes blandas". Son dolores que van apareciendo poco a poco cerca de las articulaciones, sin que aquí ocurra ninguna modificación de las mismas.

### **¿Tengo ahora reumatismo?**

El concepto síndrome de fibromialgia determina una forma especial del así denominado reumatismo de las partes blandas. Se trata, como se ha dicho antes, de dolores cerca de las articulaciones sin que aquí se produzca alguna modificación debido a inflamaciones. Bajo el concepto reumatismo se recogen en el uso del idioma gran multitud de cuadros clínicos, alrededor de 500, incluido el así denominado síndrome de fibromialgia. En general se podría decir para nosotros como pacientes que el síndrome de fibromialgia es el más frecuente cuadro clínico reumático sin inflamación.

### **¿Por qué tantos dolores?**

Los dolores tienen su origen, como expresa la palabra fibromialgia, cerca de las articulaciones así como en los ligamentos, en los tendones y en los músculos que rodean las articulaciones. Estas estructuras transmiten el dolor al sistema nervioso. El porqué aparecen estos dolores es algo incierto desde el punto de vista médico, sin embargo se tiene que aducir, que ellos no conducen a ninguna modificación de las articulaciones.

## **La diversidad del síndrome de fibromialgia**

No sólo el dolor en las articulaciones afecta a los pacientes que padecen de fibromialgia, sino que se agregan aún un gran número de molestias fuera de las articulaciones. Es decir, dolor de cabeza, ruidos en los oídos, sensación de entumecimiento, manos entumecidas, almacenamiento de líquidos a lo largo del día, un agotamiento pronunciado, cansancio, dificultades de concentración y también insomnio pronunciado. También existen a menudo molestias en el aparato digestivo como estreñimiento y diarrea cambiante así como trastornos cardíacos con la sensación de arritmia cardíaca. Esta diversidad de síntomas debería animarle a someterse a un examen médico exhaustivo. Por favor, no se desilusione, si todos estos diagnósticos arrojan el resultado "sin hallazgos". Pero esto sirve para su propia seguridad y para poder excluir la posibilidad de que sus problemas físicos se basen en una enfermedad básica perniciosa. Ésto también debería ser la base para conocer mejor su cuerpo. Una vez que se haya examinado tal diversidad de órganos, Ud. no debería enfadarse consigo mismo, porque los diagnósticos quizás, también incluidos los exámenes en el laboratorio, fueron poco llamativos.

Este texto quiere ayudarle a tender un puente entre la diagnosis poco llamativa y los hallazgos médicos de un lado y su estado físico del otro.

## **¿Es el síndrome de fibromialgia un cuadro clínico desconocido?**

Esta pregunta puede ser contestada con un "no" muy claro. La Fibromialgia pertenece con una frecuencia de un 5 a 10 % a los cuadros clínicos más frecuentes. Ud. se dará cuenta de que no está sólo; ésto también es importante y por lo tanto el ingreso en un grupo de ayuda mutua de fibromialgia es una consecuencia lógica para no encontrarse sólo con sus molestias.

## **¿Cómo se contrae el síndrome de fibromialgia?**

Las causas del síndrome de fibromialgia son desconocidas. Desde el punto de vista médico se debaten hoy diferentes principios. Así como la perturbación de una forma especial del sueño y del sueño profundo, la así llamada fase REM. Durante esta fase de sueño se suele producir una recuperación fuerte. En caso de fibromialgia esta fase parece darse considerablemente menos y en tanto demasiado poco. Ésto también es motivo para una terapia con los así llamados antidepresivos, que mejoran esta fase del sueño profundo. Hay que considerar otras causas en el marco de infecciones víricas frecuentes, pero también en las perturbaciones hormonales. Estos últimos dos exámenes son objeto de diferentes investigaciones científicas. Únicamente le queríamos demostrar a Ud., que mediante nuestras actividades también despertamos a la ciencia.

## **Consecuencias de la fibromialgia**

Debido a los dolores permanentes, y a los variados síntomas corporales, naturalmente la eficiencia en los afectados está reducida. Ésto demuestran también varias investigaciones. Todo esto requiere que avancemos terapéuticamente.

## **¿Cómo podemos avanzar terapéuticamente?**

Por una parte debemos entender que una diversidad de nuestras molestias se reduce a este cuadro clínico de fibromialgia. También si no estamos contentos por que todavía no se han encontrado muchas de las causas, deberíamos estar contentos de saber que de momento, todo esto ya tiene nombre. El intercambio de experiencias y el nivel de aclaración sobre este cuadro clínico también nos sirve. La mejor oportunidad para esto es el grupo de ayuda mutua. Por otra parte diferentes medicamentos, como antidepresivos, estos no nos hacen dependientes, son importantes para escaparse finalmente del insomnio. Otros medicamentos como complejos vitamínicos, sales especiales y también una alimentación equilibrada pueden ayudar. Programas de fitness, estrategias de terapia física, ajustados precisamente para nosotros, son necesarios para conseguir un alivio. Hay que evitar masajes bruscos o muy fuertes. Los ejercicios ligeros de relajación y los baños carbónicos son favorables.

Este texto, por supuesto, solamente forma un acceso al cuadro clínico fibromialgia y no puede contestar todas sus preguntas de repente, pero le quiere ayudar a Ud. un poco en la conciencia de no estar más solo. Le quería animar juntarse a un grupo de ayuda mutua y comenzar un intercambio de experiencias y otras actividades. La información adicional del grupo de ayuda mutua le ayudará en esto.