



FIBROMIALGIA

Carlos Alberto Cañas Dávila, M.D.
Internista Reumatólogo

EDITORIAL

La fibromialgia es una enfermedad poco diagnosticada, de etiología desconocida y que afecta hasta el 4% de la población general, sobre todo a las mujeres.

Su principal manifestación clínica es un dolor musculoesquelético difuso crónico, con una presentación cíclica de días buenos y días malos. Otros síntomas frecuentemente presentes son fatiga, mal dormir, cansancio matutino, depresión, colon irritable, cefalea, etc., lo que origina un sinnúmero de consultas médicas a diferentes especialistas. El examen médico usualmente sólo muestra unos puntos dolorosos localizados de una forma muy característica en todo el cuerpo y los exámenes de laboratorio casi siempre son normales.

En esta Carta de la Salud se explica en lenguaje sencillo las principales manifestaciones clínicas de esta enfermedad tan frecuente así como sus posibles tratamientos.

El tratamiento se enfoca desde las diferentes intervenciones por parte de los profesionales de la salud.

Se hace un particular énfasis en la educación del paciente en aspectos tan importantes como:

1. Los ejercicios de estiramiento diarios,
2. El deporte aeróbico de intensidad moderada,
3. Una alimentación adecuada,
4. Una buena postura para evitar la fatiga de los músculos de la espalda y
5. La conciencia de recrearse permanentemente.

La aplicación de los diferentes tratamientos tanto farmacológicos como de rehabilitación tienen como fin lograr la independencia funcional y psicológica de la persona para llevar una vida activa, libre de dolor y con la mejor calidad posible.

Orlando Quintero F., M.D.
Médico Fisiatra.
Jefe de la Unidad de Rehabilitación

INTRODUCCIÓN

En medicina, el término FIBROMIALGIA se refiere a una condición común que, en la persona que la padece, ocasiona dolor difuso o generalizado acompañado de fatigabilidad o cansancio, y por lo regular, de trastornos del sueño y grados variables de depresión. En el examen que realiza el médico encuentra dolor ante la palpación en múltiples partes del cuerpo.

Puede darse como una condición aislada (en este caso la llamamos “fibromialgia primaria”) o presentarse simultáneamente con otras enfermedades como la artritis reumatoidea (en este caso hablamos de “fibromialgia secundaria”). De hecho, esta enfermedad es causa del 15% de las consultas de un reumatólogo.

Según su prevalencia, afecta principalmente a mujeres, (80% de los casos son pacientes de sexo femenino), entre los 20 y 60 años de edad.

CAUSAS

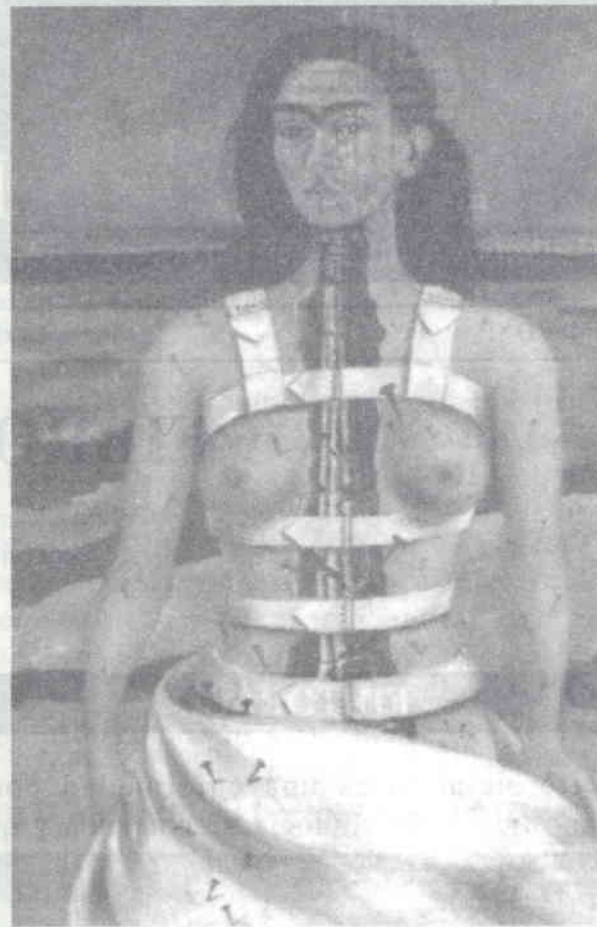
No existe una causa única de la fibromialgia. Más bien se piensa que tiene causas múltiples donde se conjugan factores ambientales, psicológicos y neuro-endocrinos. Algunos laboratorios de experimentación han notado alteraciones de la función cerebral parecidas a las que se ven en algunos casos de depresión. Unas sustancias que participan en el funcionamiento cerebral (neurotransmisores), se ven alteradas en su cantidad. Por ejemplo, una de ellas llamada **SEROTONINA**, aparentemente se encuentra disminuida, igual que en el cuadro clínico de los pacientes de depresión.

EL DOLOR

El paciente con fibromialgia refiere dolor en los músculos del cuello, la espalda, la región lumbar (lo que comúnmente referimos como “riñones”), alrededor de los hombros, los muslos y los brazos.

En la mañana puede presentar “engarrotamiento” o rigidez de las extremidades. Estos dolores los sufre por meses o años, lo que hace definir el padecimiento como crónico. La intensidad del dolor es variable, y es diferente por días; unas veces es más intenso que otros. Además, el dolor puede empeorar por el ejercicio, la inmovilidad, el estrés emocional, el insomnio, o la exposición a temperaturas frías.

El médico hace el diagnóstico al encontrar en el examen físico múltiples puntos dolorosos. Existen 18 puntos bien identificados. (ver figura 1).



La gran pintora mexicana Frida Kahlo sufrió de dolor generalizado crónico y fatiga extrema después de sobrevivir a un terrible accidente. El autorretrato “la columna rota”, para algunos investigadores médicos es el reflejo de la existencia de una fibromialgia post-traumática; se transmite el dolor generalizado y el sufrimiento con la connotación dramática que con frecuencia los pacientes con este padecimiento describen sus síntomas.

SÍNTOMAS ACOMPAÑANTES

La mayoría de los pacientes de fibromialgia tiene **ALTERACIONES DEL SUEÑO**, tales como dormir poco (insomnio), o mucho (hipersomnia), o sufrir pesadillas o terrores nocturnos (parasomnias). Existe la queja permanente de que su sueño no es reparador, o que se despierta varias veces en la noche. Por lo tanto, siente con **CANSANCIO** o **FATIGA** durante el día.

Los síntomas de **DEPRESIÓN** son comunes: llanto fácil, sensación de tristeza, disminución del interés por las cosas, por su trabajo, etc., disminución de su habilidad para pensar o concentrarse, y en algunos casos, incluso ideas suicidas.

Todas estas condiciones llevan a que un porcentaje alto de los pacientes tengan dificultades en la relación con su familia. Su calidad de vida puede verse afectada en forma importante.

ASOCIACIONES FRECUENTES

La fibromialgia y los síntomas acompañantes (trastornos del sueño y depresión), se ven con frecuencia en pacientes con otras enfermedades tales como:

Trastornos digestivos:

- Gastritis
- Colon irritable
- Intolerancia medicamentosa

Trastornos reumáticos:

- Artritis reumatoidea
- Lupus
- Distrofia simpática refleja
- Síndrome seco (ojos secos, boca seca)

Trastornos endocrinos

- Hipotiroidismo

Problemas neurológicos

- Dolor de cabeza por tensión emocional
- Migraña
- "Piernas inquietas" (imposibilidad de dejar los piernas quietas cuando se va a dormir)
- Sensación de hormigueo o inflamación de las manos
- Calambres nocturnos

Problemas ginecológicos

- Uretritis
- Dolor pélvico crónico

Problemas maxilo-faciales

- Bruxismo

Trastornos emocionales:

- Crisis de pánico
- Trastornos de la conducta alimentaria (Ej. Obesidad, anorexia nerviosa, bulimia).

PROCESO DIAGNÓSTICO

Como se ha podido ver hasta aquí, la enfermedad es compleja; presenta síntomas diversos y asociaciones importantes que deben descartarse con los elementos que nos aporta el interrogatorio, el examen físico, la realización de exámenes de laboratorio y el estudio por imágenes. Los pacientes con fibromialgia

primaria tienen todos los EXAMENES DE LABORATORIO NORMALES.

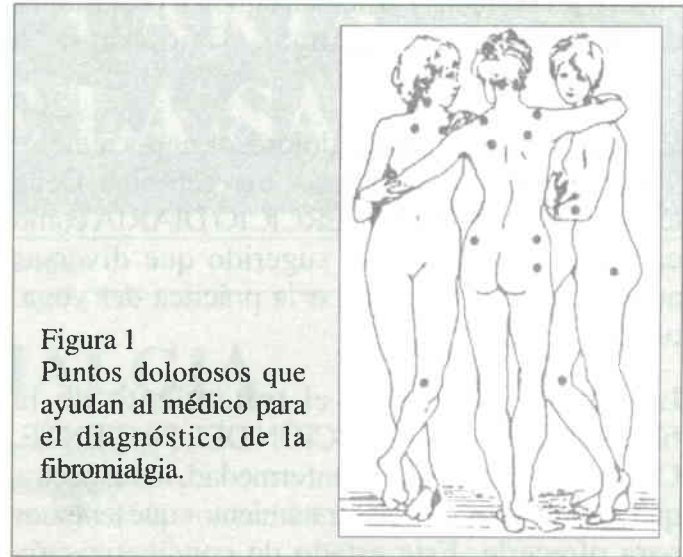


Figura 1
Puntos dolorosos que ayudan al médico para el diagnóstico de la fibromialgia.

TRATAMIENTO

Cuando el paciente acude al médico por el padecimiento que nos ocupa, muy seguramente refiere que ya ha estado donde otros médicos, y se ha realizado estudios y tratamientos diversos con resultados variables. Si la respuesta a los tratamientos no ha sido satisfactoria, el paciente está angustiado e interroga bastante porque puede pensar que se le ha ocultado algún examen que defina su padecimiento o quizá no ha comprendido el carácter de la enfermedad. Es común por ejemplo, la cancerofobia (creer con mucho temor que uno tiene cáncer).

Es claro que para el médico es indispensable realizar una evaluación médica y psicológica adecuada. Se necesita apreciar cuales son las características predominantes de cada paciente, como lo relacionado con dolor, fatiga, trastornos del sueño o síntomas de depresión o ansiedad, al igual que los padecimientos concomitantes (Ej. Intestino irritable, dolor de cabeza). Esto tiene como fundamento direccionar el tratamiento, el cual debe ser individualizado.

En muchas ocasiones se requiere la participación de varias especialidades médicas o paramédicas, es decir un TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINARIO. Por ejemplo, puede requerirse del concurso de especialistas en fisioterapia, psiquiatría, gastroenterología, reumatología o neurología. Muchas de estas evaluaciones están encaminadas a

descartar otros padecimientos que pueden confundir, dada la multiplicidad de síntomas que pueden presentarse. Participan también profesiones como terapia ocupacional, fisioterapia o psicología.

En cuanto a los síntomas dolorosos al paciente se le indican ejercicios suaves de tipo aeróbico. Debe tener una **RUTINA DE EJERCICIO DIARIA** como caminar o nadar. Se ha sugerido que diversas actividades de relajación o la práctica del yoga, pueden ser útiles.

La piedra angular en el tratamiento de la fibromialgia es la **EDUCACIÓN DEL PACIENTE**. Conocer el carácter de la enfermedad, los aspectos que plantea y los posibles tratamientos que tenemos para ofrecerle. Este estado de concientización ayuda bastante para tranquilizar y adquirir una mejor adherencia a las estrategias planteadas para su mejoría o curación.

MEDICAMENTOS

El médico debe elaborar una historia referente a los medicamentos usados, sus reacciones adversas, posible interacciones, respuestas obtenidas, etc.

Los medicamentos más usados hacen parte del grupo de los **ANTIDEPRESIVOS**, principalmente los que logren elevar los niveles de serotonina a nivel cerebral.

Los analgésicos antiinflamatorios poco sirven, dado que la enfermedad no tiene carácter inflamatorio.

En algunos casos debemos prescribir medicamentos para mejorar la cantidad y calidad del sueño. Es necesario anotar que estas sugerencias las debe dar el médico especialista, valorando muy bien cada caso para hacer un balance adecuado de riesgos y beneficios.

TABLA. RESUMEN DE LAS MEDIDAS TERAPÉUTICAS EMPLEADAS EN FIBROMIALGIA

MEDIDAS NO FARMACOLÓGICAS	
EDUCACIÓN DEL PACIENTE	Conocimiento de las características de la enfermedad. Tratamiento multidisciplinario
TERAPIA FÍSICA	Ejercicios suaves de tipo aeróbico. Rutina diaria de ejercicio en casa. (Ej.: caminar). Ejercicio de relajación – yoga
CONCURSO DE OTRAS ESPECIALIDADES terapia	Fisiatría, psiquiatría, gastroenterología, neurología, ocupacional, fisioterapia, psicología, etc.
MEDIDAS FARMACOLÓGICAS	
TRATAMIENTO DEL DOLOR	Analgésicos Antiinflamatorios Antidepresivos (fluoxetina, sertralina, amitriptilina)
DEPRESIÓN	Antidepresivo
INSOMNIO	Inductores del sueño

Comité Editorial:

- Dr. Martín Wartenberg
- Dr. Paulo José Llinás
- Dra. Marisol Badiel
- Dra. Sonia Jiménez Suárez
- Dr. Adolfo Congote
- Dr. Jaime Orrego
- Dra. Yuri Takeuchi
- Enfermera Ma. Elena Mosquera
- Sra. María Teresa Sellarés
- Dr. Alfredo Sánchez
- Dr. Carlos Alberto Cañas
- Sra. Alda Mera

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Clínica Valle del Lili - Cra. 98 # 18-49 - Tel.: 331 9090 - Fax: 331 7499 - Santiago de Cali
e-mail: cartadelasalud@telesat.com.co

Esta publicación de 30.000 ejemplares, es cortesía de



EL PAIS
El Diario de nuestra gente

