

## dos enfermedades emparentadas

### FIBROMIALGIA

**En qué consiste:** es un trastorno de los mecanismos de percepción del dolor. El paciente tiene dificultad para relajar sus músculos. Los dos síntomas característicos son la hiperalgesia (multiplica la percepción de dolor ante estímulos dolorosos) y la alodinia (respuesta dolorosa ante estímulos que no deberían serlo). El 10% puede desarrollar también síndrome de fatiga crónica. **Criterios para diagnosticarla:** un dolor difuso crónico durante más de tres meses seguidos en 11 de los 18 puntos sensibles de esta enfermedad. Se considera dolor generalizado el que afecta al lado derecho e izquierdo y por encima y por debajo de la cintura. La exploración se hace con una presión de 4 kg. Deben descartarse otras enfermedades.

**Población afectada:** 2,3%.

**Media de edad aproximada de inicio:** 45-55 años.

**Tratamiento:** soporte psicológico, mejora de la calidad del sueño, medicación para el dolor, microgimnasia y tratamiento de enfermedades asociadas.

### SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

**En qué consiste:** fatiga extenuante que no mejora con el reposo. La enferma tiene la sensación de estar permanentemente en un proceso gripal. Se han detectado 112 genes que pueden influir en esta dolencia. Los factores precipitantes son infecciones, intoxicaciones, causas ambientales y psicológicas. El 70% desarrolla también fibromialgia. **Criterios para diagnosticarla:** la fatiga debe persistir durante seis meses sin que haya ninguna otra enfermedad que justifique este estado. Otro criterio es la reducción del 50% o más del rendimiento físico e intelectual. Puede darse falta de concentración, pérdida de la memoria inmediata, dolor de garganta, muscular, de cabeza y trastornos del sueño. Para el diagnóstico, se llevan a cabo pruebas de específicas.

**Población afectada:** 0,3-0,5%.

**Media de edad aproximada de inicio:** 20-40 años.

**Tratamiento:** terapia psicológica, ejercicio físico gradual y algunos medicamentos específicos (la mayoría, en fase de ensayo). Se recomienda evitar la ingesta de lácteos y grasas saturadas.

→ fisioterapeuta Ramón Foraster.

Y además del cuerpo, también se ha de cuidar la mente. La terapia psicológica individual y colectiva les ayuda a reaprender a vivir. Asumir las limitaciones y buscar nuevas ilusiones es el punto de partida. Y no es fácil. Ni para los afectados ni para los que les rodean.

### El entorno

Para parejas, hijos o padres de los afectados, resulta difícil convivir con alguien para el que cualquier actividad nimia supone una gesta. "Hasta que entiendes lo que le ocurre, no puedes evitar pensar que podría hacer algo más. Tendemos a creer que con un poco de esfuerzo se puede solucionar casi todo, y en este caso no es así", relata Mireia Lacárcel, de 22 años, hija de una afectada.

Los primeros en caer son los amigos. No entienden que estos enfermos no puedan mantener un compromiso. A puerta cerrada, pueden pasarse días en la cama. Cuando salen, intentan arreglarse, cumplir con sus obligaciones, fingir que son los de antes. Y, por encima de todo: no despertar compasión. Los que poco conocen de esta enfermedad son incapaces de entender ese pulso interno entre la dignidad y la impotencia.

El índice de separaciones se dispara. La intimidad de la pareja se quiebra cuando una caricia duele. "Las ganas están, pero el dolor puede ser intenso. Cuando te sientes bien, temes las consecuencias. Un desgaste puede provocar que pases dos o tres días en cama", comenta Campistó.

Y eso asusta. Todos los afectados temen los "brotos", esos periodos en los que ni siquiera pueden levantarse del lecho. Demasiada actividad, un disgusto o incluso una alegría son billetes de ida con destino a la inmovilidad. Una afectada de síndrome de fatiga crónica descubrió hace poco que las dichas son tan peligrosas como los pesares.

Es difícil convivir con alguien a quien le duele todo. **El índice de separaciones se dispara.** La intimidad de la pareja se quiebra cuando la caricia causa dolor

Cuando nació su nieta, la emoción la condenó a semanas de inactividad forzosa.

### Mirando al futuro

Ante la ausencia de remedios, los afectados buscan alternativas. La homeopatía brinda soluciones que pasan por reordenar el sistema nervioso central y devolver el tono muscular. También existe un compuesto llamado Recuperat Ion

que se comercializa como suplemento alimenticio. Está esperando la categoría de medicamento, y un reciente estudio del Policlínico Ruber dictaminó que puede resultar efectivo en algunos casos. Este compuesto, que se inventó en España y se ha exportado a Estados Unidos, tiene detractores acérrimos y defensores a ultranza. Algunos médicos solicitan el empleo de cannabis e incluso de ketamina (un anestésico que se popularizó como droga) para ganar la batalla al dolor. Todos estos remedios a veces funcionan y otras no. Los afectados no pierden la esperanza de hallar una panacea.

La medicina tradicional avanza despacio. "Pensamos que a la larga se encontrará un remedio. Pero tiene que hacerse una investigación multidisciplinar. No creo que la situación cambie mucho, al menos, en los próximos cinco años", asegura Fernández Solà. Paradójicamente, envejecer puede curar. Todavía no hay estudios contrastados, pero parece ser que a partir de los 70 años la enfermedad remite.

Ante la falta de expectativas, los afectados se conforman con comprensión. Por parte de los médicos, que minimizan sus síntomas. Por parte de los que los rodean, que exigen que sean como antes. Según Fernández Solà, "no son enfermedades extrañas, pero la sociedad las ha hecho extrañas". Quitar esa etiqueta podría ser un primer paso.