

MÁS VALE PREVENIR
Ramón Sánchez Ocaña

Fibromialgia, la gran desconocida

ESTADÍSTICA ■ Más de un millón de españoles padece esta enfermedad (90 por 100, mujeres)

SINTOMATOLOGÍA ■ Es una enfermedad crónica, que provoca dolor y cansancio generalizados

Quizá la definición que un paciente de fibromialgia da de la enfermedad, es que "le duele todo" con una sensación grande de quemazón y fatiga muscular. Y por si fuera poco, el dolor puede variar en función de la hora del día, de la actividad desarrollada, los cambios del tiempo, la falta de sueño, el estrés... Otro de los síntomas se asocia a la ansiedad, depresión, jaquecas, sequedad de boca. No es de extrañar que antes del diagnóstico, el paciente pueda estar durante años peregrinando de especialidad en especialidad (hasta 16, dice la Asociación de enfermos) o acabe con el consejo de que visite a un psiquiatra ya que todo el problema está en su propia cabeza. Por eso, como dicen los enfermos, "al dolor limitador y empobrecedor de la calidad de vida, se suma el dolor moral que produce una enfermedad desconocida, el dolor de no sentirse creídos, el dolor de una sociedad que desprecia cuanto ignora".

Se calcula que actualmente padece la enfermedad casi 3 por 100 de la población general; es decir, 1.200.000 españoles, de los que el 90 por 100 son mujeres. Para dar una idea de la dificultad diagnóstica, baste decir que para clasificar a alguien como paciente de fibromialgia debe tener por lo menos dolor en 11 de 18 puntos del cuerpo que se establecen en el protocolo y que van desde el occipucio y la zona cervical baja, hasta el glúteo, la cadera o la rodilla. Se debe tener un dolor generalizado por lo menos durante tres meses y otros síntomas como sueño intranquilo, fatiga, cansancio...

Cómo se define. Hoy ya se trata de un síndrome bien descrito de dolor crónico generalizado. Es una enfermedad reumática que se caracteriza por el dolor musculoesquelético (fibromialgia significa precisamente eso: dolor en músculos, ligamentos y tendones). Es más frecuente en mujeres que en hombres y se puede manifestar a cualquier edad, incluyendo niños y adolescentes. Aunque depende mucho de cada paciente, quien lo padece tiene la impresión de estar saliendo de una infección viral, ya que esa sensación de cansancio puede ser similar. El problema es que el dolor es en muchos casos invalidante. Y como dice el Dr. Collado, especialista de la Unidad del Hospital Clínico de Barcelona, "lo más frecuente es que las mujeres lleguen a la consulta con una pérdida de más del 50 por 100 de actividades; es decir que no pueden desarrollar su vida normal".

Para el diagnóstico se utilizan los criterios descritos por el Colegio Americano

Perfil del enfermo

Hay un patrón de conducta predisponente al dolor en general que esta asociado a personas perfeccionistas, hiperactivas, con facilidad para ser urgentes e impacientes en las actividades diarias. Este perfil se observa en buena parte de los casos de fibromialgia, que representan entre el 2,4 y el 2,7 por 100 de la población general y el 4 por 100 de la población femenina en España (especialmente entre los 20 y los 45 años). El Dr. Molina Soto, director del Instituto Ponal de Reumatología de Barcelona sostiene que la padece un 5 por 100 de la población española, de la que el 80 por 100 son mujeres. Aunque pueda parecer un contrasentido (por el dolor muscular) los especialistas afirman que la actividad física y deportiva puede beneficiar notablemente a los pacientes. No hace falta hacer nada especial. Andar a buen paso, pasear en bicicleta, nadar, cualquier deporte, hacer gimnasia... todo ello puede ser recomendable porque además ira ampliando la tolerancia al dolor. Se recomienda ir iniciando el ejercicio poco a poco.



Todavía no se conocen los efectos de la fibromialgia con la edad. (EPA/DP)

de Reumatólogos en 1990. Y aunque siguen utilizándose, muchos expertos creen que son insuficientes. Aparte del dolor por presión digital (aproximadamente de 4 kg) en los puntos que antes decíamos, debe padecerse un dolor generalizado durante más de tres meses descartando la existencia de otras patologías. Los análisis y otros medios auxiliares de diagnóstico no muestran alteraciones, por lo que sólo se utilizan para descartar posibles enfermedades asociadas.

Síntomas. Aunque parece que ya se dibuja claramente la enfermedad, la Asociación de pacientes (AFIBROM) señala algunas particularidades:

Dolor.- Mal delimitado, muscular profundo, quemazón, "como si algo se clavase o quemase". Empeora por la mañana y suelen doler más los músculos que se utilizan de manera repetitiva.

Fatiga.- Puede ser leve en algunos pacientes y severo en muchos otros. Se describe fatiga mental, con sensación de abatimiento. En ocasiones los pacientes dicen que "es como tener los brazos y piernas en bloques de cemento".

Trastornos de sueño.- El sueño profundo se interrumpe con despertares parciales. Y suele haber "piernas inquietas" o bruxismo (rechinar de dientes) y otras anomalías.

Intestino irritable.- Del 40 al 70 por 100 de pacientes tiene este síndrome.

Síndrome temporomandibular.- La cuarta parte de pacientes sufre este síndrome que causa dolor alrededor de la boca.

Otros síntomas.- Con mayor frecuencia es-

tadísticamente significativa, los pacientes sufren dolor torácico, reglas dolorosas, problemas de memoria, punzadas en las manos, calambres musculares, mareos, sequedad de ojos y boca, incluso alteraciones motoras.

Factores agravantes.- Cambios de clima, ambientes fríos o muy secos, cambios hormonales, estrés, depresión, ansiedad, exceso de ejercicio.

¿Cuál es la causa? No se sabe. Hay muchas investigaciones en marcha, pero hoy por hoy, la causa es desconocida. Se sabe que hay una serie de factores desencadenantes como algunas infecciones, o la aparición de alguna enfermedad como artritis reumatoide, lupus o hipotiroidismo. También hay teorías que hablan de alteraciones en la regulación de los neurotransmisores. Quizá también sea una respuesta anormal a los factores que producen el estrés.

Tratamiento. Al no conocer la causa el tratamiento es sintomático. Fundamentalmente, va dirigido a reducir el dolor y a mejorar la calidad del sueño, ya que en muchos de los pacientes la fase de sueño profundo que alterada y notablemente reducida. Según explica el Dr. Antonio Collado, al menos un 65 por 100 presentan una potencial recuperación hasta el 60 por 100 de las capacidades con actuales recursos farmacológicos y las terapias físicas y psicológicas. La recuperación depende del grado de afectación psicológica y, sobre todo, de los cambios que la enfermedad haya producido en la vida cotidiana del paciente.