

Adultos

Fibromialgia / Cuidado al volante

La enfermedad del cansancio

Cerca de un 20 por ciento de los pacientes nuevos que llegan a los servicios de Reumatología están afectados por fibromialgia. Una patología que se caracteriza por dolor generalizado y por el cansancio matutino.

La fibromialgia es una patología reumática que afecta en nueve de cada diez casos a mujeres. Según el estudio de Epidemiología de las Enfermedades Reumáticas elaborado por la Sociedad Española de Reumatología (Proyecto EPISER), en Canarias existen unos 59.000 casos de fibromialgia.

Los pacientes afectados aquejan dolor generalizado, dificultad para conciliar el sueño, despertar fácil, cansancio de predominio matutino (cuesta ponerse en marcha), sensación de no haber descansado en la noche y, el especialista puede detectar más de 11 puntos de dolor de los 18 a ejercer presión.

En muchas de las pacientes, dicha sintomatología esta acompañada de otros trastornos, como depresión, angustia, parestesias

en diferentes zonas, colon irritable, cefaleas etc. y, en su comportamiento habitual tienden al perfeccionismo (super-ordenadas). No existe en la analítica un parámetro definido los reactantes inflamatorios son negativos y en el estudio radiológico no se encuentran datos suficientes que justifiquen sus quejas.

Ante cualquier sospecha de padece esta patología, lo recomendable es acudir al médico de familia quien, en caso de considerarlo adecuado, remitirá al paciente a servicio de reumatología que le corresponde; aunque también es probable que necesite e reconocimiento de otros especialistas.

Tratamiento

La fibromialgia es una enfermedad crónica con la que el paciente deberá convivir el resto de su vida. No todos los afectados tienen el mismo tratamiento ni la misma evolución, aunque se puede conseguir una buena calidad de vida con el tratamiento adecuado. Es muy importante la actitud positiva del enfermo y de su entorno familiar evitando excesiva preocupación o presiones; exigencias constantes.

Los pasos para el correcto tratamiento son: diagnóstico firme, explicación de la naturaleza de la enfermedad, educación para modificar hábitos agravantes, tratamiento de alteraciones psicológicas asociadas (si las hay), ejercicio físico (gimnasia de estiramiento adecuada a la enfermedad) tratamiento con medidas locales como infiltraciones, calor, baños calientes, masajes; el uso de analgésicos y otros medicamento que aumenten la tolerancia al dolor.