



Statera

Bienestar Mente & Cuerpo



Fibromialgia

¿Sabías que entre el 20 y el 80 por ciento de los pacientes con fibromialgia ha presentado algún grado de depresión y ansiedad? Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estos trastornos psiquiátricos están estrechamente relacionados con la fibromialgia, una condición crónica caracterizada por dolor muscular generalizado y fatiga.

1 ¿Qué es?

La fibromialgia es una condición que se manifiesta con dolor crónico generalizado en músculos y huesos, acompañada de fatiga, problemas para dormir, dificultades de memoria y alteraciones en la salud mental. Las investigaciones científicas avaladas por Medline Plus aseguran que la fibromialgia intensifica las sensaciones de dolor porque el sistema nervioso detecta como nocivos estímulos que realmente no lo son; existiendo una hipersensibilidad a los estímulos dolorosos.

Los síntomas a menudo surgen después de eventos específicos, como puede ser un trauma físico, una cirugía, una infección o estrés psicológico intenso. Sin embargo, en algunos casos, los síntomas pueden desarrollarse de forma gradual con el tiempo, sin un desencadenante claro.

2 Síntomas

- **Dolor crónico:** El dolor asociado con la fibromialgia a menudo se describe como una sensación molesta, constante y persistente, que dura al menos tres meses. Se considera extendido cuando el dolor se siente en ambos lados del cuerpo tanto por encima como por debajo de la cintura.
- **Fatiga:** las personas con fibromialgia suelen despertarse con una sensación de cansancio, incluso después de dormir el tiempo adecuado. El sueño se ve afectado por el dolor, y muchos de estos pacientes también tienen otros problemas relacionados con el sueño, como el síndrome de las piernas inquietas y la apnea del sueño.
- **Problemas cognitivos:** un síntoma comúnmente conocido como "fibroniebla" describe la dificultad para enfocarse, prestar atención y mantener la concentración mental.

Muy importante: Esta información no es un consejo médico, ante cualquier sospecha o duda acudir con su profesional de la salud.

Fibromialgia

3 Personas que pueden sufrirlo

Se ha identificado que ciertos factores incrementan el riesgo de padecer fibromialgia. Por ejemplo, las mujeres son dos veces más propensas a desarrollar esta condición que los hombres. La probabilidad de tener fibromialgia también aumenta con la edad, especialmente en personas de mediana edad. Además, quienes sufren de enfermedades autoinmunes o reumatológicas como lupus, artritis reumatoide, osteoartritis o espondilitis anquilosante tienen un riesgo mayor de desarrollar fibromialgia. También se ha observado un componente genético: tener un familiar con fibromialgia aumenta las probabilidades de ser diagnosticado con esta condición.

4 Tratamientos

La fibromialgia puede ser difícil de diagnosticar. En ocasiones el diagnóstico se confunde y puede requerir de numerosas visitas a profesionales de la salud para obtener un diagnóstico:

Medicamentos: Analgésicos, antidepresivos y anticonvulsivos que ayudan a reducir el dolor de la fibromialgia y a dormir mejor.

Fisioterapia: Un fisioterapeuta incluye en sus sesiones ejercicios para mejorar fuerza, flexibilidad y resistencia. Los ejercicios en el agua pueden ser particularmente útiles.

Asesoramiento psicológico: En pro de mejorar la confianza, las habilidades y a generar estrategias para lidiar con las situaciones estresantes.

■ Estimulación Magnética Transcraneal

La estimulación magnética transcraneal (EMT) es una técnica no invasiva que utiliza campos magnéticos para estimular áreas específicas del cerebro.

La EMT utiliza pulsos magnéticos para inducir cambios en la actividad eléctrica de las neuronas. En la fibromialgia, estos pulsos pueden ayudar a modular la actividad neuronal anormal que se ha asociado con el dolor crónico y otros síntomas, como fatiga y dificultades cognitivas.

Además del alivio del dolor, la EMT también puede tener efectos positivos en otros síntomas de la fibromialgia, como fatiga, calidad del sueño y estado de ánimo.

Al mejorar estos aspectos, la EMT puede contribuir a una mejor calidad de vida para los pacientes.



CONTACTO

C. (999) 101 3879

contacto@centrostatera.com

www.centrostatera.com