

12.10.2012 | AFECTA AL 3% DE LA POBLACIÓN

# Fibromialgia: el 90% de los casos, son mujeres

*Es un síndrome clínico que afecta principalmente a mujeres en edad media de la vida. Hay hipótesis, pero aún no se conocen las causas. El diagnóstico es puramente clínico. Hoy existen buenos tratamientos, que mejoran mucho la calidad de vida.*

La fibromialgia es un síndrome que se caracteriza por dolor crónico generalizado, que se localiza en los músculos, las articulaciones y los tendones. El término fue acuñado por primera vez en 1976 y deriva de fibra (tejido conjuntivo, tejido de sostén), mio (músculo) y algia (dolor). Fue reconocida como enfermedad por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en 1992 y clasificada en la última revisión de la "Clasificación Internacional de Enfermedades" como una enfermedad reumatológica.

Los pacientes presentan, además del dolor característico, uno o varios de los siguientes síntomas: trastornos del sueño (a lo que se suma que, muchas veces, cuando logran conciliarlo, el mismo no es reparador), ansiedad, depresión, cefaleas, cansancio crónico, calambres y/o síndromes asociados como el colon irritable y la cistitis no infecciosa (vejiga irritable).

Se desconoce la causa si bien hay varias hipótesis en estudio. Lo que es claro es que la persona que padece fibromialgia presenta un trastorno en la percepción, transmisión y modulación del estímulo doloroso. Esto produce hipersensibilidad al dolor, lo que hace que disminuya el umbral del mismo.

Según estudios realizados, se calcula que la frecuencia ronda el 3% de la población general, y en el 90% de los casos se presenta en mujeres en edad media de la vida. Su inicio es muy poco frecuente en la infancia o luego de los 65 años. Si bien no es lo habitual, puede también observarse en hombres.

El estrés es un factor desencadenante de los síntomas de la fibromialgia. Aunque se sabe que estas enfermedades el estrés no es el causal del mismo, sí puede ser un disparador - ya sea del episodio inicial o de brotes- una vez que la enfermedad está controlada. Hacer terapia, ejercicios de relajación y eutonía son ejemplo de algunas terapias concomitantes que ayudan a mantener bajo el nivel de estrés, y por lo tanto evitar que la enfermedad surja con más fuerza.

No existe una prueba de laboratorio para diagnosticar la fibromialgia. El diagnóstico es clínico y se realiza mediante el interrogatorio del paciente. El hallazgo de uno o varios de los síntomas arriba descritos son sugestivos y la objetivación en el examen físico de dolor a la presión de puntos característicos (los denominados puntos fibromiálgicos, que son 18 puntos tendinosos en total distribuidos en todas las regiones del cuerpo).

Por definición deben encontrarse al menos 11 de estos puntos dolorosos al aplicar una presión equivalente a 4 kgs sobre los mismos. Este método diagnóstico fue desarrollado por el American College of Rheumatology. Una vez realizado el interrogatorio y examen físico deben realizarse estudios complementarios para excluir patologías que pueden simular o agravar los cuadros de fibromialgia.

Suele ser una enfermedad crónica que rara vez remite completamente, pero lo que es importante saber es que hay tratamientos que permiten al paciente convivir con ella. Los mayores logros terapéuticos se alcanzan realizando un enfoque multidisciplinario donde la actividad física es un pilar fundamental. El paciente debe plantearse el compromiso de mejorar buscando una actividad adecuada para él y cumpliendo con constancia la misma. También muchas veces es conveniente el trabajo junto a un psicoterapeuta.

Por último, pero no menos importante, es importante definir un buen tratamiento farmacológico. Puede ser necesario indicar uno o varios fármacos para tratar esta patología con éxito y esto depende de las características de cada paciente y del momento del mismo, ya que a veces un paciente se encuentra estable y asintomático con una terapia crónica pero, por momentos, es necesario aumentarle la dosis de la misma o combinar con alguna/s otra/s medicaciones. Entre los fármacos utilizados con éxito para tratar la fibromialgia se encuentran los antiinflamatorios, relajantes musculares, antidepresivos, benzodiacepinas, inductores del sueño, la duloxetina y la pregabalina.

Debido a que el tratamiento es largo y exige mucho del paciente es fundamental que el mismo no caiga en curanderos o prometedores de ilusiones que lo único que logran es retrasar su posible mejoría.

Para concluir, podemos resumir que la fibromialgia es un síndrome clínico, principalmente presente en mujeres en edad media de la vida, del que aún no se conocen claramente las causas. El diagnóstico es puramente clínico, realizado por un médico idóneo. Si bien es una patología que suele acompañar al paciente a lo largo de su vida existen, hay tratamientos multidisciplinarios que logran controlarla con éxito siempre y cuando el paciente se comprometa fehacientemente con el mismo y el médico acompañe guiándolo en este camino. La buena relación médico paciente es crucial para el manejo de esta enfermedad.

**Fuentes: Dr. Eduardo Mysler, reumatólogo, y Dra. Mariana Caubet. Fundación Procurar para entremujeres.com:**

[http://www.entremujeres.com/vida-sana/salud/fibromialgia-basicamente-femenina\\_0\\_790721003.html#](http://www.entremujeres.com/vida-sana/salud/fibromialgia-basicamente-femenina_0_790721003.html#)