

Fibromialgia



Sociedad Española de
Reumatología



Fundación Española de
Reumatología

¿QUÉ ES?

La palabra fibromialgia (FM) significa dolor en los músculos y en el tejido fibroso (ligamentos y tendones). Se caracteriza por dolor músculoesquelético generalizado y sensación dolorosa a la presión en unos puntos específicos (puntos dolorosos). Este dolor se parece al originado en las articulaciones pero no es una enfermedad articular.

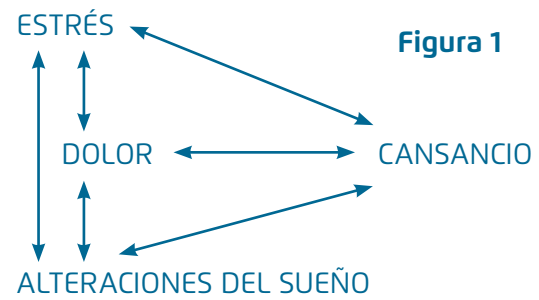
La fibromialgia se reconoce como un síndrome, lo que significa que el reumatólogo la identifica cuando encuentra en una persona determinada unas alteraciones que concuerdan con las que han sido previamente fijadas por expertos para su diagnóstico.

La fibromialgia es frecuente, la padece entre el 2% al 6% de la población, sobre todo mujeres. Puede presentarse como única alteración (fibromialgia primaria) o asociada a otras enfermedades (fibromialgia concomitante).

¿A QUÉ SE DEBE?

La fibromialgia consiste en una anomalía en la percepción del dolor, de manera que se perciben como dolorosos, estímulos que habitualmente no lo son.

No se conoce la causa de esta alteración, pero se piensa que hay muchos factores implicados. No obstante, se considera que cualquier situación de estrés agudo o crónico, físico o emocional, puede considerarse como un desencadenante (figura 1).



Los estudios en la fibromialgia se han orientado a analizar si hay alteraciones en los músculos o en el sistema inmunológico, anomalías psicológicas, problemas hormonales o, como se ha señalado previamente, alteraciones en los mecanismos de percepción del dolor. Se han detectado en el sistema nervioso de personas con fibromialgia, niveles bajos de serotonina (importante en la regulación del dolor) e incremento de la sustancia P (sustancia productora del dolor). Aunque hay muchos datos prometedores, aún están bajo investigación.

¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCE?

El dolor es uno de los síntomas más molestos de la fibromialgia. Es difuso y afecta a una gran parte del cuerpo. En unas ocasiones el dolor comienza de forma generalizada, y en otras en un área determinada como el cuello, el hombro, la columna lumbar, etc. y desde ahí se extiende. La persona que busca la ayuda del médico suele decir "me duele todo", pero otras veces es referido como quemazón, molestia o desazón. Con frecuencia el dolor varía en relación con la hora del día, el nivel de actividad, los cambios climáticos, la falta de sueño o el estrés.

Además del dolor, la fibromialgia ocasiona muchos otros síntomas: el 90% de los pacien-

tes tienen cansancio, el 70-80% trastornos del sueño y hasta un 25% ansiedad o depresión. También son muy frecuentes síntomas como mala tolerancia al esfuerzo, sensación de rigidez generalizada (sobre todo al levantarse por las mañanas), sensación de inflamación mal delimitada en manos y pies, hormigueos que afectan de forma difusa sobre a las manos, jaquecas, dolores en la menstruación, colon irritable, sequedad en la boca y los ojos.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El diagnóstico de fibromialgia se propuso en los años 90 realizarlo teniendo en cuenta los síntomas que explica el paciente y los hallazgos que encuentra el médico al explorar (dolor a la presión en unos puntos determinados del cuerpo sin otras alteraciones). Cuando los puntos dolorosos son más de 11 de los 18 señalados en la figura 2 en una persona con dolor generalizado, se puede hacer el diagnóstico de fibromialgia.

No obstante, en 2010 se propusieron nuevos criterios diagnósticos que se basan exclusivamente en la utilización de la información que aporta el paciente mediante la realización de dos cuestionarios: índice de dolor generalizado (Widespread Pain Index [WPI]) y una Escala de gravedad de síntomas (Symptom Severity Score [SS-Score]).

Otra alteración que se encuentra en la exploración de una persona con fibromialgia es la mayor facilidad para el enrojecimiento de la piel al presionar con la mano en cualquier lugar del cuerpo. Esta es la consecuencia de pequeñas alteraciones en la regulación de los sistemas de riego de sangre a la piel.

Actualmente, no existen pruebas objetivas que ayuden al diagnóstico. Los análisis y las radiografías sirven para descartar otras enfermedades que se puedan asociar a la fibromialgia. No son necesarias otras pruebas de imagen como TC o resonancia magnética para el estudio de la fibromialgia.

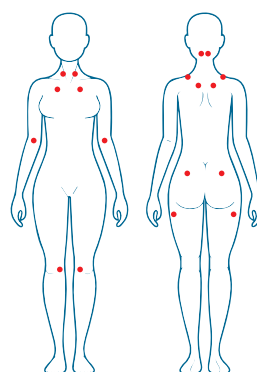


Figura 2

Puntos dolorosos para el diagnóstico de fibromialgia del American College of Rheumatology

Es muy importante establecer un diagnóstico firme porque ahorra una peregrinación en busca de diagnósticos o tratamientos, mejora la ansiedad que produce encontrarse mal sin saber por qué y permite fijar objetivos realistas.

¿CÓMO SE TRATA?

La fibromialgia no tiene cura, por lo que el objetivo del tratamiento es disminuir el dolor y tratar los síntomas acompañantes, para mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

Es importante conocer la naturaleza de la enfermedad y cuales son los factores desencadenantes de brotes, realizar tratamiento de las alteraciones psicológicas asociadas si las hay (ansiedad y depresión) y ejercicio físico suave diariamente.

Es importante establecer las mejores condiciones para un sueño reparador. Tener una cama no excesivamente blanda ni excesivamente dura, así como una almohada baja. Evitar la ingesta de sustancias y bebidas estimulantes, las temperaturas extremas y los ruidos y luces.

Los analgésicos disminuyen de manera parcial el dolor y sólo los debe tomar si su médico se lo indica. Otros grupos de medicamentos utilizados son los relajantes musculares que deben tomarse en tandas cortas y algunos fármacos antidepresivos que aumentan los niveles de serotonina y que mejoran los síntomas de la fibromialgia.

EVOLUCIÓN

La fibromialgia es una enfermedad crónica que cursa a brotes, que pueden desencadenarse ante sobreesfuerzos, cambios climáticos o estados de ansiedad o depresión.

A pesar de tener un carácter benigno porque no produce secuelas físicas (no destruye las articulaciones, no ocasiona lesiones irreversibles ni deformidades) ni influye en la supervivencia del paciente, el impacto que origina en la calidad de vida de quien la padece es muy variable de unas personas a otras pudiendo ser limitante.