

Revista Electrónica de Salud y Mujer – Diciembre 2003

Los síntomas principales son el dolor muscular y el cansancio

Fibromialgia, una enfermedad crónica de origen desconocido



Enfermedad, o conjunto de síntomas, la fibromialgia la padece hasta un 3% de la población, en su mayoría mujeres entre los 20 y los 45 años. Hasta hace poco no había sido reconocida por la Organización Mundial de la Salud, ya que su diagnóstico no es fácil -sus síntomas son comunes a otras enfermedades, como el síndrome de la fatiga crónica, o el del colon e intestino irritable- y tiene un componente psicológico muy importante.

El síntoma principal es el dolor, aparece en distintos grados y en distintas formas de sentirlo, quemazón, molestia, espasmos..., según sea la hora del día, el estrés, si el sueño ha sido reparador o no, o los cambios climáticos. Suele describirse como un dolor "de pies a cabeza" y puede llegar a ser más severo en aquellas partes del cuerpo que se usan más, como el cuello, hombros, columna vertebral.

El cansancio generalizado, o agotamiento que se mantiene todo el día -"como si me hubieran dado una paliza-; varía de una persona a otra y va desde una sensación de ligero cansancio, hasta el agotamiento de una enfermedad como la gripe. Al igual que el dolor, también tiende a aparecer y desaparecer.

Otros síntomas

Trastornos del sueño. Un 70% de las personas que padecen la enfermedad se quejan también de la mala calidad del sueño y se levantan con la sensación de estar más cansados que cuando se acostaron, por lo que empeora el dolor durante el día.

Anquilosamiento. La rigidez puede estar presente sobre todo por la mañana, por permanecer mucho tiempo sentado o por cambios de temperatura o de la humedad relativa.

Dolores de cabeza, de tipo vascular, generalmente en las sienes o detrás de los ojos

Trastornos digestivos, lo que se conoce como "colon irritable", dolores abdominales, meteorismo, estreñimiento y/o diarrea.

Entumecimiento u hormigueo, generalmente en pies y manos, también pueden experimentar una gran sensibilidad al frío.

Dolor torácico, asociado al que ocurre en la región donde las costillas se unen con el esternón.

Dificultad para concentrarse, lentitud mental, pérdida de memoria, facilidad para abrumarse; y también depresión y ansiedad, aunque no se conoce si son el resultado del malestar y el dolor crónico o una causa de todos estos síntomas.

No se conoce su causa

La fibromialgia es una enfermedad de los países desarrollados, aunque no se conoce la causa concreta por la que aparece, en algunos casos ha comenzado después de sufrir infecciones, enfermedades que limitan su calidad de vida, accidentes, crisis laborales o familiares... Algunas áreas que se han investigado han aportado resultados alentadores, como el conocimiento sobre la importancia de la llegada de oxígeno a los músculos a través de la sangre, el flujo de la sangre en el cerebro, y niveles anormales de algunas sustancias químicas que intervienen en la producción del dolor o en la propia recepción de nuestro cuerpo ante un estímulo doloroso, como la serotonina.

Desde el punto de vista biológico se están buscando lesiones en los músculos, alteraciones en el sistema inmunológico, anomalías psicológicas, problemas hormonales... pero todavía sin resultado. Sí se han detectado bajos niveles de serotonina, una sustancia con una función importante para regular el dolor.

Difícil diagnóstico

No existen análisis de laboratorio ni alteraciones en las radiografías u otras técnicas de imagen para su diagnóstico. Es eminentemente clínico y se siguen los criterios

del Colegio Americano de Reumatología, definidos en 1990. Estos criterios pueden resumirse en:

Dolor crónico generalizado, músculo-esquelético, por más de tres meses en todo el cuerpo.

Dolor de otra enfermedad subyacente que pudiera ser la causa del dolor (artritis reumatoide, lupus, enfermedades del tiroides...)

Puntos dolorosos identificados. En la exploración física el médico identifica dolor a la presión en unos puntos determinados del cuerpo. Cuando los puntos dolorosos son más de 11 de los 18 señalados (cuello, nuca, hombros, rodillas, brazos...) se puede hacer el diagnóstico de la fibromialgia. Algunos estudios con Resonancia Magnética han demostrado que estos pacientes realmente sienten dolor al presionar los puntos dolorosos.

Tratamientos

El tratamiento actual se enfoca a tratar los síntomas, y al igual que éstos son distintos de una persona a otra, también lo es el tratamiento.

Medicamentos. Antidepresivos y algunos relajantes musculares. En algunas ocasiones los analgésicos o los antiinflamatorios no esteroideos pueden mejorar temporalmente...

Medicina física y rehabilitación. Van a depender de los síntomas, y van desde la hidroterapia, a la modificación de la conducta (posturas, hábitos, movimientos), electroterapia, ejercicios aeróbicos (con consumo de oxígeno por parte de los músculos), masajes, técnicas de relajación, yoga, ejercicio físico suave, de acuerdo a la capacidad física de la persona, para fortalecer los músculos, caminar, nadar, tablas de ejercicios programadas por los rehabilitadores.

Alimentación, se aconsejan aquellos que aporten energía, como los carbohidratos (pan, pasta, fruta...), los que contienen aceites Omega-3 (pescados como caballa, atún, arenque, sardinas, salmón...), y aquellos que aumenten los niveles de serotonina y endorfinas.

El triptófano es un aminoácido que nuestro organismo utiliza para sintetizar serotonina, si su nivel es bajo, se asocia a depresión a alteraciones del sueño..., un aporte de alimentos ricos en triptófano ayudarán a aumentar los niveles de

serotonina, como señala la doctora M^a Isabel Beltrán, en "Alimentación en fibromialgia", que fue editado por la Asociación de Fibromialgia de la Comunidad de Madrid. El triptófano está presente en alimentos cárnicos y algunas frutas, como el kiwi, plátano, frutos secos, huevos, quesos...

El **tratamiento psicológico** también puede ayudar, algunos especialistas señalan la posibilidad de que los factores psicológicos jueguen un papel importante en la aparición de la fibromialgia. Muchos pacientes padecen también ansiedad y depresión, a veces producidas por la misma enfermedad.

En cualquier caso el tratamiento es individualizado, dependiendo de cada paciente y sus síntomas concretos; tampoco existe un fármaco que la cure, aunque un 35% de los pacientes puede llegar a hacer una vida normal, después de varios meses de tratamiento y siempre que siga unos ejercicios físicos de mantenimiento; otro 35% mejora mucho, pero con ciertas limitaciones y, únicamente un 5% no responde a los tratamientos.

El Síndrome de Fatiga Crónica

Tiene una entidad clínica propia, aunque hay una serie de manifestaciones clínicas similares con la fibromialgia y el síndrome del intestino irritable; el diagnóstico de cualquiera de estas dos últimas no excluye la posibilidad de padecer Fatiga Crónica. Afecta al mismo grupo de edad que la fibromialgia, y es más frecuente en mujeres, con una proporción de 2-3 mujeres por cada hombre.

El síntoma principal es la fatiga crónica persistente (es decir, de 6 meses o más de duración) que no mejora mucho con el descanso, que no es el resultado de esfuerzos recientes, y que ocasiona en el afectado una reducción considerable de su actividad habitual, tanto laboral, como social y de ámbito personal.

Además de esta fatiga, y de acuerdo con los criterios clínicos utilizados internacionalmente para diagnosticar este síndrome, se requiere la presencia persistente de por lo menos 4 de estos síntomas:

- Faringitis
- Adenopatías cervicales o axilares dolorosas
- Trastornos musculares
- Dolor de cabeza
- Sueño no reparador

- Tras la realización de esfuerzos, hay malestar durante más de 24 horas
- Dificultad para concentrarse o pérdidas de memoria

Los síntomas pueden variar de un día para otro, por lo que es difícil establecer un pronóstico evolutivo.

Al igual que ocurre con la fibromialgia, no se conocen claramente las causas, no hay ninguna prueba de laboratorio que pueda diagnosticarlo. Las principales hipótesis consideran factores orgánicos, como infecciones, disfunciones inmunológicas..., pero también factores psicológicos.

Al no conocer su origen, tampoco hay tratamientos específicos, aunque lo ideal sería un tratamiento integral de los pacientes, para aliviar tanto las manifestaciones físicas como psicológicas. A pesar de haber sido definido el Síndrome hace 13 años, aún está inmerso en una controversia, tanto desde el punto de vista médico, como social.