

Centro Médico Dr. Berchíd
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

PACIENTES CON FIBROMIALGIA

La fibromialgia es una enfermedad crónica generalizada, de etiología desconocida. Los pacientes afectados presentan dolor músculo esquelético generalizado y múltiples puntos sensibles de localización característica. El dolor no se debe a la presencia de trastornos degenerativos o inflamatorios. Son muy frecuentes los trastornos del sueño, el cansancio, la rigidez articular y las parestesias matinales, sensación subjetiva de hinchazón, trastornos psíquicos (ansiedad y depresión), síndrome del intestino irritable, dismenorrea y otros síntomas. Afecta al 2% de todos los adultos. Es unas 6-7 veces más frecuente en mujeres. El diagnóstico se establece por criterios clínicos. Se trata de una enfermedad frecuente, de carácter benigno y de evolución crónica. Suele tener un impacto importante en la vida del paciente debido a la evolución de los síntomas y su percepción de la causa de estos síntomas.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO ESTANDAR

En el tratamiento se emplean varios fármacos y se van añadiendo de forma secuencial hasta conseguir el control de la enfermedad. En este sentido habitualmente se emplean:

Antidepresivos: del tipo de la amitriptilina (10-25 mg), y la fluoxetina (20 mg), en monoterapia o asociando ambos,

Ansiolíticos: del tipo del alprazolam (0,5-3 mg)

Antiinflamatorios: el ibuprofeno, es especialmente eficaz asociado a relajantes musculares o con alprazolam

Relajantes musculares, el más eficaz es la clobenzapirina (10-30 mg.)

Analgésicos generales, tipo paracetamol, metamizol, etc

Hipnóticos como el zolpidem

Otros compuestos: Se han ensayado tratamiento con esteroides, infiltraciones locales, etc.

OTROS TRATAMIENTOS IGUALMENTE UTILES

Terapia cognitivo-conductual: ayuda a reducir el dolor y mejorar la percepción de falta de salud. Contribuye a reestructurar patrones negativos y a desarrollar estrategias preventivas en las situaciones en las cuales se produce percepción de dolor aumentado.

Programas de ejercicio: Los programas de ejercicio de entrenamiento aeróbico durante 20 semanas, han demostrado ser superior al entrenamiento en ejercicios de flexibilidad, para mejorar indicadores de enfermedad (como dolor y nivel de actividad).

Acupuntura: Los pocos estudios realizados hacen que no dispongamos de evidencia de alta calidad.

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchíd (*) el 8 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

