



Mi cuerpo es un caos

La fibromialgia es un conjunto de síntomas que ataca al sistema nervioso y altera la vida.

Yoloxóchitl Casas Chousal*

¿Dolores musculares? ¿Cansancio? ¿Diarrea? ¿Migraña? ¿Insomnio? ¿Dolor de oídos? ¿Irritable? O por los altibajos en su carácter ¿en casa le dicen que está loca? Sería bueno considerar los estados de excesiva tensión, la predisposición a enfermedades o recientes traumas físicos o accidentes, porque pueden ser síntomas de fibromialgia.

Aún cuando no es exclusivo de las mujeres, esta enfermedad que ataca el sistema nervioso autónomo, hace principalmente sus pre-

sas al sexo femenino, y se presenta entre los grupos de edad de 29 a 37 años.

Según un estudio de la Sociedad Española de Reumatología, esta enfermedad crónica ocasiona dolores múltiples en el cuerpo y cansancio generalizado. Se le conoció como fibrositis, pero no se demostró que causara inflamación, por lo que se le catalogó como una enfermedad reumática más.

Los doctores españoles Alejandro Balsa, Enrique Batlle, Emilio Martín Mola, Juan Mulero, Alejandro Olivé y Jesús Tornero, quienes tomaron parte en este estudio, creen que los síntomas se deben a una disminución de las sustancias que protegen a los humanos contra el dolor.

UNA ENFERMEDAD QUE CONFUNDE

La sicóloga mexicana Mónica del Puerto, coordinadora del área de salud de la organización Salud Integral para la Mujer, comentó que la fibromialgia ataca el sistema nervioso autónomo, lo altera y crea un caos entre los sistemas parasimpático y simpático.

Cuando estos sistemas se desequilibran, crean un desorden en el cuerpo, afirmó Del Puerto, y aunque asegura que es controlable, este padecimiento puede llegar a descontrolar la vida cotidiana si no se atiende a tiempo.

La especialista comenta que se trata de una enfermedad poco conocida en la cual los síntomas se tratan de forma aislada.

El estudio español indica que "casi todos los síntomas son comunes a otras alteraciones y, además, no tiene una causa cono-



Rotmi Enciso

cida. Es común que antes de que se llegue al diagnóstico definitivo se haya acudido a diferentes especialistas como cardiólogos, siquiátras, gastroenterólogos, entre otros.

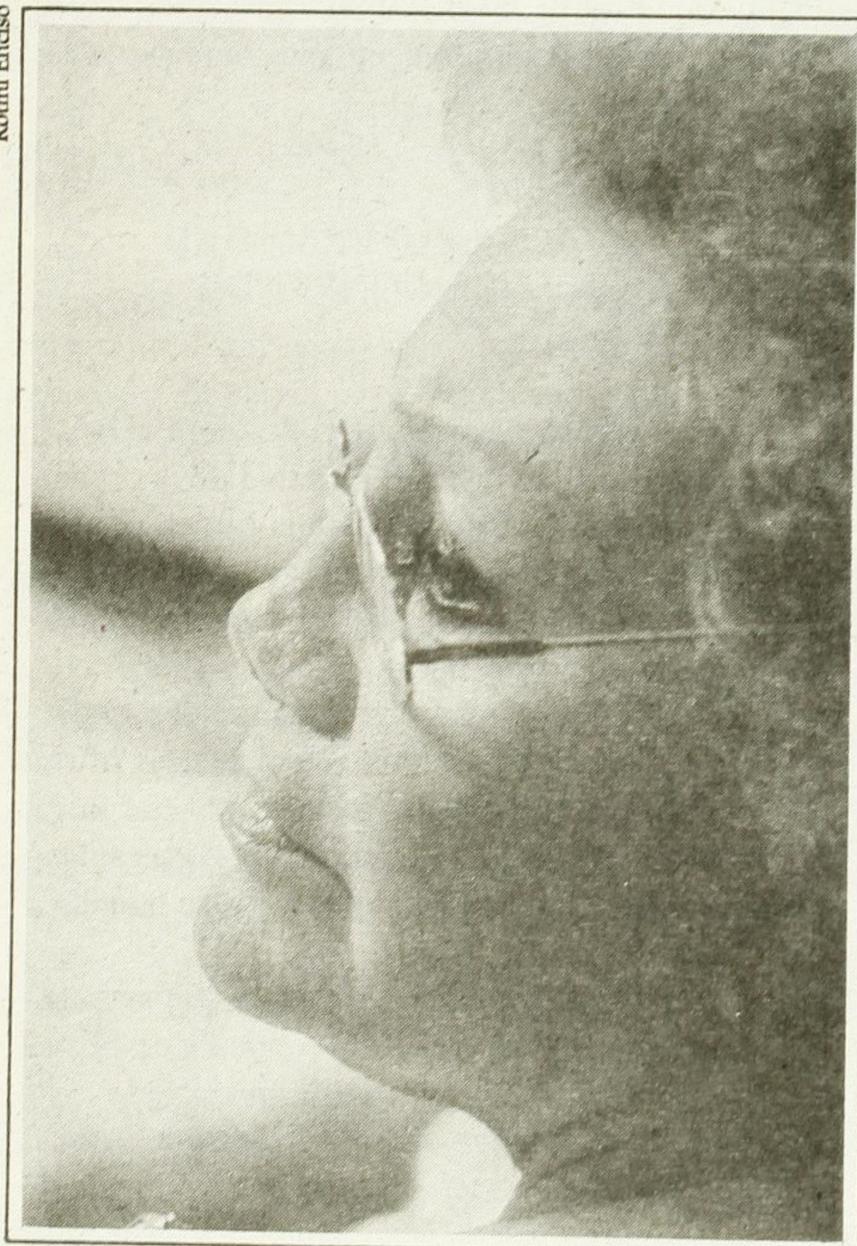
ENFERMEDAD RECIENTEMENTE RECONOCIDA POR LA OMS

En España, según los estudios de la Sociedad Española de Reumatología, la fibromialgia la padece entre el 1 y 3% de la población, es decir, entre 400 mil y un millón 200 mil personas. Por lo que respecta a América, se estima que existen entre 7 y 10 millones de personas, sobre todo del sexo femenino, que la padecen.

La fibromialgia recién fue reconocida por la Organización Mundial de la Salud como una enfermedad, lo que ha impedido que hasta ahora forme parte de las materias que se enseñan en las facultades de medicina, informaron los médicos españoles.

La dificultad para su diagnóstico, ha mantenido a muchas mujeres con dolencias durante años así como recurrentes visitas a diversos médicos que en un determinado momento no son certeros en sus fallos. Algunas personas

Rotmi Enciso



con fibromialgia pueden incluso disgustarse con los galenos porque éstos no llegan a considerar la seriedad de la enfermedad.

Asociada con la tensión emocional, la fibromialgia se caracteriza por:

- No tener un sueño restaurativo o insomnio.
- Dolor y tiesura en el cuerpo.
- Fatiga crónica.
- Diferentes grados de ansiedad.
- Depresión.
- Dificultad de concentración.
- Pronunciación indistinta.
- Síndrome irritable del intestino (IBS).
- Sensibilidad de la luz.
- Tensión y dolores de cabeza como la migraña.
- Sensibilidades ambientales.
- Tinitus o zumbido de oídos.
- Irritabilidad y oscilaciones de las emociones.

CONOCIÉNDOLA CON CIERTO DETALLE

Según información proporcionada por la Fibromyalgia Association of Greater Washington, Inc., y reproducida por Fibromialgia Net, el síndrome de fibromialgia, los dolores generalizados y el agotamiento profundo tienen sus efectos en:

- Músculos.
- Tendones.
- Ligamentos de todo el cuerpo.

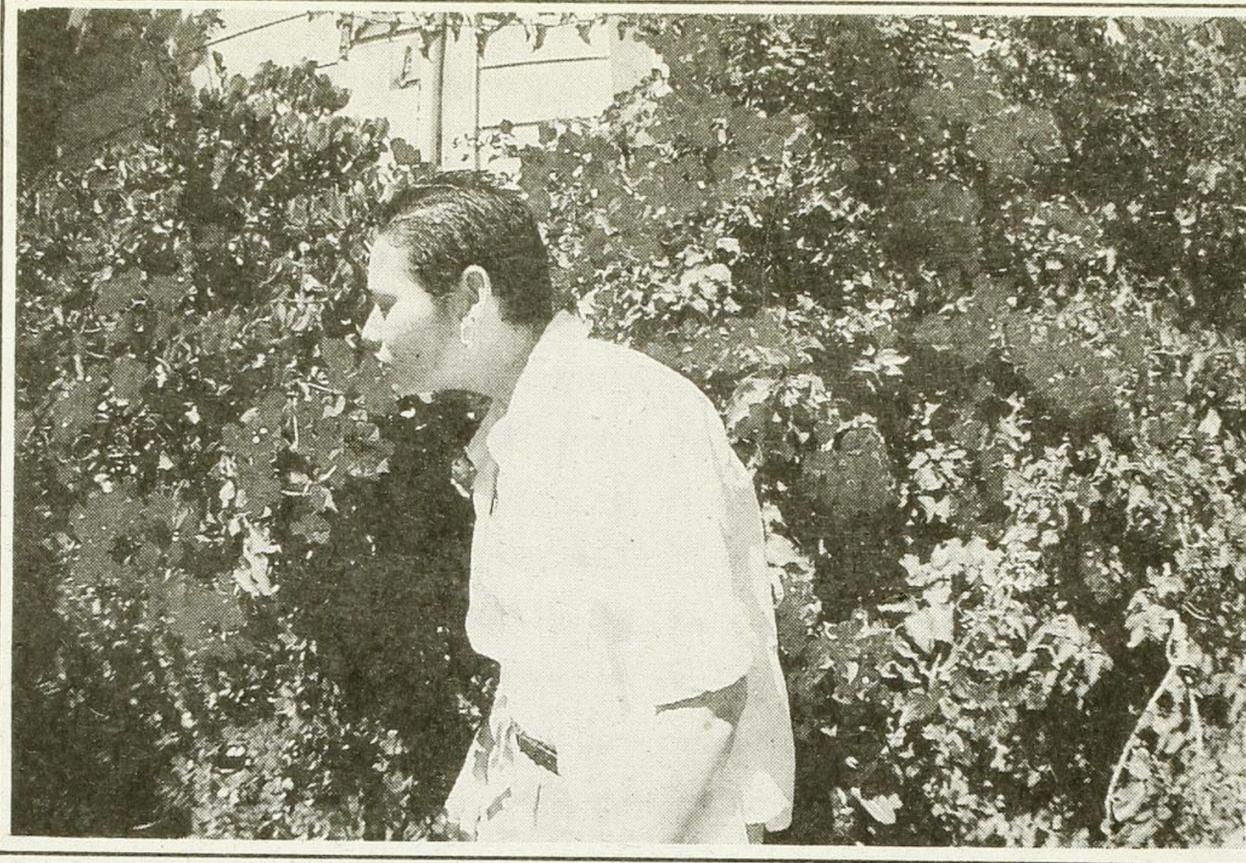
El dolor, señalan los estudios norteamericanos de la Asociación de Fibromialgia, son ardores generalizados de naturaleza impredecible. Su severidad puede variar de un día a otro, llegando a ser incapacitante para algunos; lo mismo sucede con la fatiga, que muchas veces se manifiesta como un leve cansancio y en otras como un agotamiento total.

LOS DOLORES Y EFECTOS DE LA FIBROMIALGIA

La rigidez del cuerpo se presenta casi siempre por la mañana, tras un buen rato de estar sin movimiento, o por cambios de temperatura. Lo acompaña el dolor de cabeza y jaquecas.

Los trastornos digestivos asociados al síndrome de colon irritable (estreñimiento, diarrea, dolores abdominales, y otros) están presentes; así como la vejiga irritable que es la necesidad de aumentar la frecuencia de orinar, aún sin infección.

A veces, dice el estudio norteamericano, los pacientes presentan costocondralgia, condición que comprende dolores musculares donde las costillas se unen con el esternón, sus síntomas se parecen a las enfermedades cardíacas.



Rotmi Enciso

- El paciente debe presentar 11 de los 18 posibles puntos sensibles cuando el médico examina los sitios específicos de cuello, hombros, pecho, cadera, rodilla y codo.

La sicóloga mexicana asevera que para la enfermedad no hay cura, sólo control. La Asociación de Fibromialgia del Gran Washington afirma que es necesario intentar varios modos de tratamiento antes de establecer el más satisfactorio para el paciente.

Las recomendaciones médicas incluyen:

- Medicina para controlar el dolor y el sueño.
- Fármacos no esteroides.
- Antiinflamatorios.
- Terapias físicas.
- Masajes.
- Liberación miofascial.
- Terapias craneosacroilíaca.
- Estímulos eléctricos leves.
- Uso de calor.
- Baños de agua caliente.
- Aplicación de almohadillas frías.
- Ultrasonido.
- Ejercicios leves.
- Ejercicios de flexibilidad y bajo impacto.
- Biorretroalimentación.
- Yoga.
- Tai chi.
- Acupuntura, entre otros. 

ALERGIAS Y DESEQUILIBRIOS

- Trastornos del sueño.
- Las extremidades se entumen u hormigean.
- Reacción alérgica a la luz, a los ruidos o a los cambios climáticos.
- Resequedad de la piel, ojos o boca.
- Problemas con el equilibrio o mareos; no se manifiesta como el vértigo clásico (sensación de estar dando vueltas), sino que se presenta al momento de estar de pie, manejando o leyendo.

DIFICULTADES DEL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

No obstante al presentar tan complicada sintomatología, los médicos deben descartar primero el lupus, la enfermedad de Lyme o la tiroidea, pero además, el paciente debe cumplir con los criterios del American College of Rheumatology que indican:

- Presentar dolores generalizados en los cuatro cuadrantes del cuerpo por un periodo de por lo menos tres meses.

* Coordinadora editorial de Salutia.com
www.salutia.com