

ESTRÉS, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD PODRÍAN DESENCADENAR FIBROMIALGIA

KAREN FERNÁNDEZ MONTERROSA

kfernandez@diarioextra.com

Foto: Adolfo Alvarado

Tal vez usted se haya sentido últimamente más cansado de lo normal y no tenga claro a qué se debe. O simplemente esté sintiendo un dolor intenso que no recuerda qué se lo originó.

Si además de lo anterior está sometido constantemente a situaciones de estrés, depresión o ansiedad podría ser un fuerte candidato a padecer de fibromialgia.

Pero, ¿qué es la fibromialgia? Esta es una enfermedad que se caracteriza por el dolor crónico y está entre los síndromes de reumatología denominados "de dolor generalizado", donde muchas veces el malestar es inespecífico y el paciente no puede describir específicamente qué le duele.

Es común que el paciente con el padecimiento le diga al médico que le duele todo, hasta el pelo.

El dolor puede ser muscular o articular y en él se enmarca una serie de síntomas clásicos que pueden presentarse en otras enfermedades, como fatiga, trastornos del sueño, sensación de llanto fácil y síntomas digestivos pues se relaciona mucho con gastritis y colitis.

Otros que se mencionan son entumecimiento, dolores de cabeza o cara, malestar estomacal, estreñimiento o diarrea, vejiga irritada (orinan con frecuencia), cosquilleo en extremidades, dolores de pecho, problemas de memoria, desequilibrio, hipersensibilidad y manos o pies fríos.

La fibromialgia se puede relacionar con otras enfermedades reumáticas como la artritis

reumatoide, entre otros. En el cuerpo, éstos son más dolorosos que en otras zonas y eso es lo que conocemos como puntos gatillo de la fibromialgia.

Algunos de los puntos sensibles al dolor que les permiten a los médicos identificar a un paciente con fibromialgia son los codos, alrededor del esternón, la región cervical, la rodilla, la cadera y la espalda, entre otros.

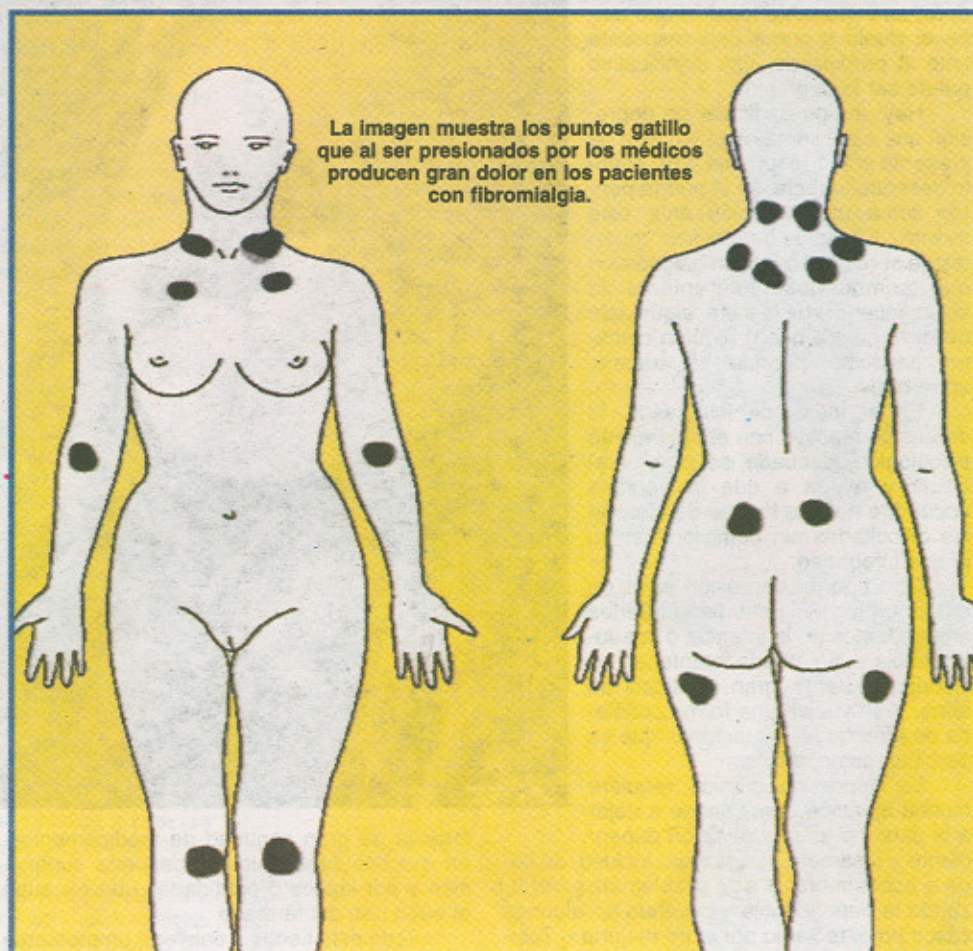
Otra característica es que la mayoría de las veces los estudios de laboratorio y de gabinete más complejos salen normales, lo que por lo general produce ansiedad tanto al médico como al paciente por saber la causa de su dolor crónico.

Lamentablemente no existe un examen para diagnosticar la fibromialgia sino que más bien las pruebas se hacen para descartar otras enfermedades y el diagnóstico de la enfermedad se hace por exclusión.

TRATAMIENTO COMPLEJO

Según el reumatólogo Francisco Brenes Silesky, el tratamiento para dicha enfermedad es algo de lo más complejo, pues los medicamentos tradicionales que se usan para el dolor no tienen por lo general buena respuesta analgésica en los pacientes.

Los antiinflamatorios y esteroides tampoco funcionan, por lo que generalmente se recurre a drogas moduladoras del dolor. Los pacientes con fibromialgia pueden tener trastornos en los neurotransmisores que regulan el dolor como la serotonina, por eso se les suministran medicamentos que aumenten los niveles de dicha sustancia como los antidepresivos.



otras enfermedades reumáticas como la artritis reumatoide y el lupus que pueden acompañarla.

También puede relacionarse con problemas tiroideos, por eso es importante que aunque tengamos un paciente con dolor crónico primero descartemos todas las demás enfermedades antes de asegurar que sufre fibromialgia.

PUNTOS GATILLO

Una de las principales características de este mal es que por lo general en el examen físico el médico no encuentra mayor alteración y hasta arroja resultados normales, pero está descrito que a la hora de explorar ciertos pun-



El reumatólogo Francisco Brenes Silesky conversó con DIARIO EXTRA sobre la enfermedad.

Recientemente salió al mercado Lyrica, un medicamento fabricado por Pfizer que contiene pregabalina, que actúa inhibiendo la producción de los mediadores del dolor y favoreciendo el efecto de los mediadores analgésicos que naturalmente tenemos.

Normalmente el médico recurre a estas dos modalidades terapéuticas e inclusive en algunos casos se pueden combinar ambas.

Aunque es una enfermedad crónica hay que fomentar al paciente a realizar actividades que le ayuden a tolerar la respuesta dolorosa como rutinas de ejercicio, actividades de distracción personales sanas y buena alimentación, lo que mejorará su respuesta a los antiinflamatorios.

Pero es muy difícil decir cuánto tiempo tardará el tratamiento. Puede que los pacientes necesiten dosis menores de analgésicos o no necesitarlas del todo, esto dependerá del origen y evolución de la enfermedad.

MUJERES MÁS PROPENSAS

La fibromialgia es una enfermedad con mayor prevalencia en mujeres. Podría deberse a algunos factores externos ambientales, sin embargo no se ha podido determinar claramente por qué a este género.

El estrés ambiental y emocional, la fatiga y la depresión son factores que hacen a cualquier persona más sensible al dolor y mucho más si el paciente tiene la enfermedad.

Algunos de los pacientes se engatillan después de algún factor estresante importante como el fallecimiento de un familiar, un problema conyugal, los ciclos menstruales.



Es importante destacar que el abordaje de la fibromialgia es integral porque no solo debe tratarse la enfermedad como tal sino también el aspecto psicológico, pues el paciente que tiene dolor crónico persistente y fatiga crónica puede tener secuelas en su capacidad laboral, intelectual y emocional.

No existe un estudio en epidemiología y enfermedades reumáticas que nos indique cuántos pacientes en Costa Rica la padecen, pero se sabe que ocupa un porcentaje importante de las consultas por primera vez a los servicios de reumatología y es la causa de consulta más frecuente en los consultorios junto con la artrosis. Se estima que afecta a un 2% de la población mundial.

ELEVADOS COSTOS

Tal vez la fibromialgia no sea una causa directa de incapacidad pero muchas veces el paciente con la enfermedad ve limitada su capacidad laboral.

Aunque la enfermedad sea cara de tratar, mantener al paciente controlado se traduce en un beneficio para los enfermos y con ello para la sociedad.

Datos de la Asociación Americana de

Reumatología de Estados Unidos revelan que la enfermedad disminuye la salud mental y física, y el funcionamiento social, traduciéndose en un elevado costo social y económico. Se estima que los costos médicos totales por paciente por año pueden ascender a \$2.274 (c1,187 millones).

Por los altos niveles de estrés en que vivimos diariamente podemos encontrar pacientes fibromiálgicos en casi todos los estratos sociales y profesiones.

CÓMO AFRONTAR LA ENFERMEDAD

Aunque no existe un tratamiento definitivo de la enfermedad, la actitud que tenga el paciente ante ésta puede ayudarlo a disminuir el dolor.

Algunas consejos para cambiar su actitud son: mantener el optimismo y buen humor, cuidar su apariencia (al verse bien se sentirá mejor), simplifique su vida, sea flexible, ayude a otros y dé afecto, practique algún pasatiempo que le ayude a liberar estrés, no se sienta víctima, establezca límites y aprenda a decir que no, evite personas negativas, cultive la espiritualidad y evite el aislamiento, verá que al transcurrir de los días se irá sintiendo mejor.