



Síntomas como dolor muscular y problemas cognitivos son propios de la fibromialgia.

La fibromialgia hoy no tiene cura, pero un diagnóstico precoz y un tratamiento interdisciplinario favorecen la calidad de vida del paciente.

## Fibromialgia: síntomas a identificar y cinco recomendaciones para el cuidado personal

» El dolor crónico, la fatiga y los problemas de sueño afectan la calidad de vida de los pacientes con esta patología.

**L**a fibromialgia es una condición médica que se manifiesta principalmente a través del dolor crónico. Este dolor puede verse influenciado por diversos factores, incluidos las emociones y los pensamientos. Además del dolor, muchos pacientes también experimentan insomnio, ansiedad y depresión, con tasas que pueden alcanzar hasta el 60%. Esta afección está asociada con trastornos cognitivos, como dificultad para concentrarse y retener información.

### Qué es la fibromialgia

La fibromialgia pertenece a un grupo de patologías conocidas como síndromes sensitivos centrales. Uno de los factores ambientales más relevantes en su desarrollo es el estrés crónico. La consulta temprana es crucial para un diagnóstico adecuado. Algunos signos que indican la posibilidad de fibromialgia incluyen:

- Agotamiento o fatiga persistente
- Trastornos del sueño
- Dificultades cognitivas (concentración, atención y memoria)
- Dolor muscular y rigidez

- Sensibilidad ambiental (intolerancia a luces brillantes, ruidos fuertes, olores intensos, frío)
- Cefaleas, entumecimiento y mareos
- Malestar abdominal

"Esta condición puede afectar significativamente las diferentes áreas de la vida de una persona, incluyendo su entorno laboral, social y familiar. La falta de concentración, problemas para dormir y el dolor constante pueden interferir en las actividades diarias", refiere la doctora Jessica Fischer, coordinadora de la Clínica

de Fibromialgia y Dolor Crónico de Ineco.

Por ello, es esencial buscar ayuda médica, ya que, aunque la fibromialgia es crónica y actualmente no tiene cura, un diagnóstico precoz y un tratamiento interdisciplinario pueden mejorar considerablemente la calidad de vida del paciente.

### Cómo es el tratamiento

El tratamiento efectivo de la fibromialgia requiere un enfoque multidisciplinario que incluya:

- Terapia cognitivo-conduc-

tual: Para ayudar a los pacientes a gestionar sus pensamientos y emociones.

- Mindfulness: Técnicas de atención plena para reducir el estrés y mejorar el bienestar general.

- Terapia ocupacional y recreacional: Para fomentar la participación en actividades que mejoren la calidad de vida.

- Tratamiento farmacológico: Para el manejo del dolor y otros síntomas.

**Infobae**