

La fibromialgia

Es un proceso benigno que afecta sobre todo a mujeres y que puede durar mucho tiempo. Causa dolor crónico generalizado, cansancio, insomnio, ansiedad i/o depresión y otras molestias como sensación de abultamiento y hormigueo en las manos, dolor de cabeza, mareo, falta de memoria y concentración, dolor con la menstruación o trastornos digestivos.

Le recomendamos que haga ejercicio suave i que continúe activo y trabajando.

¿Cómo se diagnostica?

No hay ninguna prueba que dé el diagnóstico. Las molestias y la exploración física son suficientes para confirmar el diagnóstico. Las radiografías, analíticas, etc., servirán para descartar otras enfermedades.

¿Cuál es el tratamiento?

Los tratamientos son para el control del dolor, la mejora del sueño y de los estados de ánimo, mejorar la forma física y facilitar la reincorporación social y laboral. Siguiendo las recomendaciones mejoraran mucho sus molestias y su calidad de vida.



¿Qué más se puede hacer?

Siga una dieta y hábitos de vida saludable, evite posturas incorrectas y esfuerzos físicos inadecuados.

Es importante el apoyo psicológico. Es útil reducir el estrés, con técnicas de respiración, relajación, piscinas de agua caliente, etc.

Puede ayudar la participación en grupos de ayuda mutua donde se habla de problemas comunes.



¿Cómo tenemos que hacer el ejercicio?

Busque un ejercicio que le guste y practíquelo de manera regular, al menos 5 días por semana, durante 20 – 30 minutos. Puede variar desde caminar o hacer bicicleta a ejercicios de relajación como el yoga, sin que sea una carga y adaptándolo a sus posibilidades.



Hay que comenzar muy lentamente y subir y bajar la intensidad y la duración según la tolerancia al esfuerzo. Los estiramientos suaves i el entrenamiento de la postura son útiles para reducir la tensión y el dolor muscular.

No haga ejercicios que causen dolor.