



COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ALEX VICTORIA
BARRERA PALOMAR
Subdirección de Salud

SMSM LILIANA ACOSTA
Coordinación Grupo
Cuentas Médicas
OPS. Sandra Lucia
Bello Bulla

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK
Comunicaciones
Estratégicas

MAYO 12

El 12 de Mayo de 2019 se celebra el Día Mundial de la FIBROMIALGIA el cual está auspiciado por la sociedad de pacientes desde 1992 con el objetivo de informar y concienciar a la población sobre esta enfermedad.



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 036
MAYO 12 DE
2019

SANIDAD MILITAR SE UNE AL DÍA MUNDIAL DE LA FIBROMIALGIA

¿QUÉ ES LA FIBROMIALGIA?

Día Internacional de la Fibromialgia



De acuerdo a la Federación Española de Reumatología, la Fibromialgia-FM es un trastorno que se asocia con dolor crónico generalizado de origen no identificado en todo el cuerpo y sensibilidad en las articulaciones, los músculos, los tendones y otros tejidos blandos.

Fue reconocida en 1992 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y organizaciones médicas internacionales como una patología de reumatismo no articular, siendo un síndrome clínico de origen desconocido caracterizado por la presentación de **dolor crónico** generalizado del **aparato locomotor**, lo que conlleva una disminución significativa de la **calidad de vida** de los afectados.

DATOS DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD FRENTE A LA FIBROMIALGIA

- ✓ Se calcula que entre un 2 y un 4 por ciento de la población está afectado por esta enfermedad.
- ✓ Los pacientes son mujeres entre un 85 y 90 por ciento del total, aunque se van diagnosticando cada vez más hombres.
- ✓ La edad más frecuente es la comprendida entre los 30 y los 50 años.
- ✓ En los últimos años, se están viendo también casos de adolescentes e incluso niños.
- ✓ En nuestro país la fibromialgia afecta entre el 2-3 % de la población con predominio de mujeres.
- ✓ La fibromialgia no es un trastorno psicológico, sino una enfermedad biológica, caracterizada por la presencia de marcadores inmunológicos específicos.
- ✓ Es una enfermedad con síntomas que pueden corresponder a otros posibles enfermedades, por lo que se diagnostica tarde, con CIE10 asignado M 790 (prueba de Reumatismo no Especificado).



Muchos de los pacientes que padecen este síndrome desconocen su diagnóstico porque presentan muchos síntomas que son comunes a otras enfermedades y no existe una única causa conocida. Este trastorno se caracteriza por:

✓ **Dolor:** Dolor muscular y óseo generalizado tipo rigidez, ardor de carácter permanente que limita las actividades físicas.

✓ **Fatiga y Alteración del sueño:** Presenta fatiga, síntomas similares a los de la gripe, alteraciones del sueño se sienten cansados, presentan alteraciones para conciliar el sueño o sueño ligero.

✓ **Síndrome del Intestino Irritable:** Del 40 al 70% de los pacientes con esta enfermedad tienen síntomas de intestino irritable, tales como estreñimiento alternado con diarrea, dolor abdominal, gases y náuseas.

✓ **Síndrome Temporomandibular:** Causa un dolor intenso en la cara y cabeza en un 1/4 de los pacientes con FM.

✓ **Ansiedad y depresión:** Suelen estar vinculados con la enfermedad, sin embargo, los especialistas no pueden determinar si se producen antes, como consecuencia de la enfermedad o aparece en el transcurso de la misma.

✓ **Otros síntomas comunes:** Pueden presentarse con mayor frecuencia menstruaciones dolorosas, dolor torácico, rigidez matutina de articulaciones, alteración cognitiva o de la memoria, depresión y cambios repentinos de ánimo, acorchamiento o punzadas en las manos, calambres musculares, vejiga orina irritable, sensación de hinchazón en las extremidades, mareos, sequedad de ojos y boca, cambios en la prescripción de gafas, alteraciones de la coordinación motora y la energía del se termina rápido



Fuente: /www.nhlbi.nih.gov - Instituto Nacional del corazón, los Pulmones y la Sangre

DIAGNÓSTICO DE LA ENFERMEDAD:

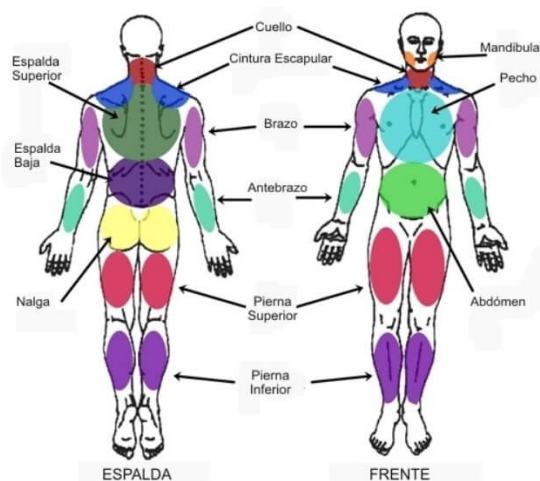
El profesional que generalmente realiza el diagnóstico de FM es un reumatólogo, pero también puede ser realizado por un neurólogo que sepa del tema o cualquier profesional con conocimiento de fibromialgia. El diagnóstico por lo general, se realiza después de un tiempo en que se evalúa y descarta la presencia de otras enfermedades cuyos síntomas pueden parecerse (artritis, lupus, entre muchos otros).



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1061
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo



Índice de dolor generalizado



Tomado de: Actualidades conceptuales sobre fibromialgia

Las pruebas radiológicas o analíticas realizadas no muestran ninguna alteración.

El diagnóstico se basa en la descripción del paciente de los puntos dolorosos, que son dieciocho. Para ser diagnosticado de fibromialgia hay que tener dolor en al menos once puntos, que el dolor permanezca más de tres meses y un historial clínico que avale dicho diagnóstico.

El Colegio Americano de Reumatología definió el síndrome de Fibromialgia en función de una historia de dolor generalizado de al menos 3 meses de duración, en combinación con sensibilidad en 11 o más de los 18 puntos sensitivos. No se excluyen con la presencia de anomalías radiológicas o de laboratorio.

CONSEJOS PARA SOBRELLEVAR LA ENFERMEDAD

✓ Evitar las bebidas estimulantes como el café, te o bebidas colas, afectan el ciclo del sueño.

✓ Di si al ejercicio

✓ Disminuir el estrés practicando ejercicios de relajación

✓ Realizar caminatas ecológicas, para regular los ciclos neuronales, que ocasiona cambios fisiológicos antiinflamatorios, relajantes con fortalecimiento del sistema inmunológico.

✓ Que no falte en la alimentación diaria el jengibre, la cúrcuma, las coles, brócoli, ajo, cebolla y piña, con efectos antiinflamatorios sobre los tejidos inflamados.



Fuente: laizquierdadiario.mx La vida con Fibromialgia

LA FIBROMIALGIA ES UNA ENFERMEDAD QUE AISLA AL INDIVIDUO. RECUERDA QUE QUIENES TIENEN FIBROMIALGIA AUNQUE NO LO PAREZCAN ESTÁN ENFERMOS



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1061
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

