



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N°28

En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

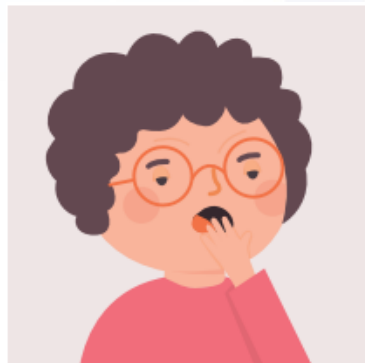
FIBROMIALGIA Día Mundial

Conmemoración Mundial 12 de Mayo

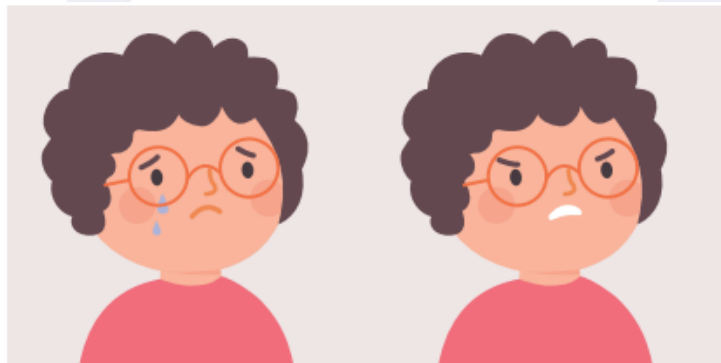
¿Qué es la Fibromialgia?

La fibromialgia es una enfermedad que se caracteriza por tener múltiples síntomas, como dolor crónico generalizado, cansancio intenso, alteraciones del sueño, alteraciones cognitivas o trastornos del ánimo, entre los más frecuentes. Desde el año 1992 figura en el catálogo de enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Cansancio
Intenso



Trastornos del ánimo



COMANDO GENERAL
FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA
UNIÓN - INTEGRIDAD - VICTORIA

[Fuente: Informacion-pacientes FM WEB.pdf \(ser.es\)](#)



Es una enfermedad frecuente, con mayor afectación en población femenina en momento de curso de vida juventud y adultez

Se desconoce claramente por qué se produce, sin embargo, hay varias causas que pueden desencadenarla. Existe también un componente genético que puede favorecer su aparición, teniendo así la posibilidad de que en una familia varias personas estén afectadas por la enfermedad.

Esta enfermedad produce gran afectación en la calidad de vida de las personas que la padecen en comparación con otras enfermedades crónicas





Factores de Riesgo

Los factores de riesgo de la fibromialgia son los siguientes:

- **El sexo** La fibromialgia se diagnostica con más frecuencia en las mujeres que en los hombres.
- **Antecedentes familiares.** Es más probable que sufras de fibromialgia si uno de tus padres o hermanos también tiene la afección.
- **Otros trastornos.** Si tienes osteoartritis, artritis reumatoide o lupus, es más probable que tengas fibromialgia.





¿Cómo se diagnostica?

El factor principal necesario para un diagnóstico de fibromialgia es dolor generalizado en todo el cuerpo durante al menos tres meses.

Para cumplir con los criterios, debe tener dolor en al menos cuatro de estas cinco zonas:

1. Región superior izquierda, incluidos el hombro, el brazo o la mandíbula
2. Región superior derecha, incluidos el hombro, el brazo o la mandíbula
3. Región inferior izquierda, incluidos la cadera, el glúteo o la pierna
4. Región inferior derecha, incluidos la cadera, el glúteo o la pierna
5. Región axial, que incluye el cuello, la espalda, el pecho o el abdomen



Los análisis de sangre pueden comprender:

- Hemograma completo
- Velocidad de sedimentación globular
- Prueba de péptidos citrulinados cíclicos
- Factor reumatoide
- Pruebas de la función tiroidea
- Anticuerpos antinucleares
- Serología celíaca
- Vitamina D



¿Tratamiento?

En general, los tratamientos para la fibromialgia consisten en medicamentos y estrategias de cuidado personal. Se hace hincapié en minimizar los síntomas y en mejorar el estado de salud general. No hay un solo tratamiento que funcione para todos los síntomas.

- Analgésicos
- Antidepresivos
- Medicamentos anticonvulsivos
- Terapias (Fisioterapia, terapia ocupacional, asesoramiento psicológico)

Los anteriores se encuentran dentro de las estrategias terapéuticas disponibles y que pueden brindar un gran resultado.





Si ya tiene Diagnóstico de Fibromialgia, tenga en cuenta que...

Es importante que las personas con fibromialgia se mantengan en las mejores condiciones posibles de salud incorporando a sus vidas cualquier hábito saludable.

Debe llevar una vida tranquila y relajada, tratando de manejar las situaciones de estrés de la mejor manera posible.

- Descanso: adecuado número de horas de sueño.
- Ejercicio: la actividad física es muy importante ya que ayuda a disminuir el dolor y mejorar la funcionalidad así como el estado de ánimo y la calidad de vida.
- Alimentación: Dieta variada, comer de todos los grupos nutricionales en cantidades variadas, garantizando buen aporte de vitaminas y minerales. Consumo de frutas y verduras, consumo de proteínas sin grasa. Se recomienda consumo de aceite de oliva moderado.

