

¿Cuál es el tratamiento para la fibromialgia?

En el tratamiento de la **fibromialgia** están incluidas las terapias no farmacológicas y las farmacológicas.



Tratamiento de la fibromialgia

La fibromialgia es una enfermedad crónica la cual se mantendrá durante toda la vida del paciente. En el transcurso de la enfermedad, las evoluciones de los síntomas podrán mejorar o empeorar dependiendo de un diagnóstico a tiempo y de un tratamiento adecuado.

Antes de comenzar el tratamiento, los médicos deben asegurarse de que el diagnóstico sea el correcto y tener en cuenta que:

- La fibromialgia es una enfermedad crónica pero no es degenerativa.
- Evoluciona en brotes, por lo que durante su evolución pasa por etapas mejores y peores.
- No existe un tratamiento curativo, pero sí se pueden aliviar los síntomas y conseguir un mayor bienestar en general.

Lo importante de esta enfermedad radica en que afecta todos los ámbitos de la vida del paciente pudiendo llegar a desarrollar una discapacidad que, incluso, puede interferir en su vida laboral.

No existe un tratamiento estándar para todos los pacientes, este debe adecuarse a cada persona en particular según sus características. El fin del tratamiento consiste en controlar los síntomas que produce la enfermedad como el dolor, cansancio, fatiga, procurando evitar los efectos secundarios de la medicación que, a menudo, padecen los pacientes con fibromialgia.

Tratamiento no farmacológico

- **Educación al paciente y la familia:** Se debe informar sobre los conceptos básicos de la fibromialgia, síntomas, evolución, principales factores de riesgo y tratamiento. Enseñar al paciente a identificar los factores desencadenantes o responsables de las crisis dolorosas.
- **Práctica de deportes:** Se recomienda realizar **ejercicio físico aeróbico** de forma progresiva, gradual y constante, se destaca la eficacia de los ejercicios en albercas y la hidroterapia para aliviar el dolor y controlar otros síntomas como el insomnio y la fatiga.
- **Terapias psicológicas:** La forma cómo se acepta y afronta el dolor es crucial para mejorar la calidad de vida de las personas con fibromialgia, este aspecto del tratamiento es fundamental para enseñar al paciente a afrontar de forma correcta la enfermedad. En concreto, las técnicas de meditación e incluso la hipnosis han demostrado que disminuyen el dolor.
- **Terapias alternativas:** Hidroterapia, quiropraxia, hipnoterapia, acupuntura y masoterapia, entre otras.
- **Seguir una alimentación saludable.**

Tratamiento farmacológico

- **Fármacos: Analgésicos, antiinflamatorios clásicos y antidepresivos.**
- El objetivo es mejorar el sueño, fatiga, depresión, espasmos musculares y el dolor.
- En algunos casos pueden combinarse varios de estos fármacos, siempre con prescripción médica.

En la actualidad hay un gran número de personas con fibromialgia que realizan una vida normal. Sin embargo, si la enfermedad tarda en diagnosticarse o no se realiza el tratamiento adecuado, la calidad de vida del paciente va disminuyendo poco a poco, por lo que será el especialista en reumatología quien indicará de forma individualizada.

En cualquier caso, en Artricerter contamos con un Tratamiento Médico Integral para cada paciente, así como las pautas que debe seguir para que se sienta mejor y pueda afrontar los retos de cada día.

Solicite una consulta médica sin costo en [Artricerter](#).

Bibliografía

1. Cúidate Plus. Fibromialgia. (2019). Recuperado desde: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/musculos-y-huesos/fibromialgia.html>
2. Muy Saludable. Qué es la fibromialgia: causas, síntomas y tratamientos. Recuperado desde: <https://muysaludable.sanitas.es/salud/la-fibromialgia-causas-sintomas-tratamientos/>
3. SER. Manual SER. (2014). Recuperado desde: https://www.ser.es/wp-content/uploads/2015/09/Manual_ERAS.pdf