

¿Sabes cuáles son los mitos más comunes de la fibromialgia?

La fibromialgia es una enfermedad reumática de la cual aún se desconoce, debido a esto se han formado muchos mitos sobre su origen, en este artículo descubriremos cuales son los más comunes.



Mitos más comunes de la fibromialgia

- **Es una enfermedad autoinmune.**

La fibromialgia **no es una enfermedad autoinmune**. Es considerada un reumatismo de partes blandas, que se caracteriza por dolor musculoesquelético generalizado de más de tres meses de duración, que limita las actividades de la vida diaria de quienes la padecen.

- **La fibromialgia no es una enfermedad real.**

La fibromialgia es una enfermedad que provoca dolor y fatiga generalizadas, con una elevada prevalencia, y que afecta de una manera muy importante a la calidad de vida de quien la padece.

- **Enfermedad psicológica o psiquiátrica.**

Es una enfermedad producida por una alteración de los neurotransmisores del sistema nervioso, que van a provocar una serie de manifestaciones clínicas: dolor generalizado,

síntomas de ansiedad y depresión, intestino irritable, trastornos del sueño, rigidez articular, además de percibir dolor con estímulos no dolorosos y mayor dolor de lo normal con estímulos dolorosos.

- **Afecta solo a mujeres y adultos mayores.**

La fibromialgia afecta a hombres y mujeres, aunque es mucho más frecuente en las mujeres. La edad media de aparición de los síntomas se encuentra entre los 34 a 53 años, aunque puede presentarse a cualquier edad, incluso en niños y adolescentes. Es más frecuente en las etapas medias de la vida (40-50 años).

- **Es una enfermedad que no tiene tratamiento.**

Lo primero es contar con un correcto diagnóstico, después se explica al paciente qué es la enfermedad y las pautas del tratamiento no farmacológico y **farmacológico**.

- **La meditación ayuda a disminuir los síntomas de esta enfermedad.**

La terapia cognitiva-conductual y el ejercicio aeróbico moderado son tratamientos no farmacológicos que han mostrado su eficacia para mejorar la sintomatología.

- **Los afectados por fibromialgia no pueden hacer ejercicio físico.**

Uno de los aspectos más importante del tratamiento es la práctica de ejercicios aeróbicos, de forma progresiva, gradual y constante (por ejemplo, natación, baile, paseos, caminar, bicicleta o ejercicios en agua caliente).

- **La fibromialgia no tiene buen pronóstico.**

La fibromialgia **no provoca** un riesgo para la vida, pero es una enfermedad crónica, que se mantiene durante la vida de quien la padece. Existen cambios en su sintomatología, por lo que puede mejorar o empeorar a lo largo de su evolución. Mantener un tratamiento adecuado mejora los síntomas y la calidad de vida de quienes la padecen.

Existen muchas ideas erróneas sobre la fibromialgia. La mayoría de las personas que la padecen soportan los síntomas durante muchos años, antes de ser correctamente diagnosticados y el inicio de la enfermedad suele pasar desapercibido, por lo que es necesario diagnosticar la enfermedad y explicársela correctamente a los pacientes, para que la puedan afrontar correctamente.

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

Bibliografía

1. Gómez-Argüelles, J. M. y Anciones, B. (2009). Prevalence of neurological symptoms associated with fibromyalgia. Madrid: Revista de la Sociedad Española del Dolor. Vol.16, no. 4.
2. Geisser, M. E., Strader Donnell, C., Petzke, F., Gracely, R. H., Clauw, D. J. y Williams, D. A. (2008). Comorbid somatic symptoms and functional status in patients with fibromyalgia and chronic fatigue syndrome: sensory amplification as a common mechanism. *Psychosomatics*. 49:235-42.
3. Staud, R. (2006). Biology and therapy of fibromyalgia: pain in fibromyalgia syndrome. *Arthritis Res Ther*. 8:208