

¿CUÁL ES LA ESPECIALIDAD QUE TRATA LA FIBROMIALGIA?

La fibromialgia se trata mediante las especialidades de Reumatología y Psiquiatría.



Guía de Síntomas[®]

RESPUESTAS A LAS SEÑALES DE ALERTA DE NUESTRO CUERPO.



Su principal característica es un dolor que recorre todo el cuerpo.

FIBROMIALGIA

Causas, diagnóstico y tratamiento

La fibromialgia es uno de los trastornos que certifica la relación entre las emociones displacenteras y el dolor. Se la considera un conjunto de sínto-

mas y signos (síndrome), caracterizado por la presencia de:

- **dolor crónico intenso (con más de 3 meses de evolución)**, con puntos específicos en la zona cervical, lumbar y con frecuencia también en manos, rodillas, tobillos, pies, etc.
- **Junto a estos síntomas se presentan otros de índole psicológica:** insomnio, o sueño no reparador, fatiga fácil, pérdida de la concentración, fallas en la memoria, disminución de la libido y un estado de preocupación constante que gira en torno al fenómeno de dolor.
- **Las personas afectadas por el síndrome refieren sentir "que los músculos están retorcidos.** "duros como piedras" o bien que "son atravesados por un cuchillo", todas imágenes que acompañan a las sensaciones dolorosas.
- **El síndrome es más frecuente en mujeres** en una

proporción aproximada de 8 a 10 mujeres por cada hombre. Se estima que la padecen entre 3 a 4 % de la población general. Puede iniciarse luego de una situación traumática de distinta índole: accidentes, infecciones virales, conflictos familiares, de pareja, laborales, etc.

¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?

No se conocen las causas profundas de la fibromialgia, aunque la hipótesis más aceptada es la alteración del sistema nociceptivo, es decir, las vías del sistema nervioso que elaboran el dolor en nuestro cuerpo.

Este sistema discrimina los diferentes estímulos (físicos, temperatura, heridas) y nos prepara para afrontar una situación que conlleva dolor (por ejemplo: ir al dentista). En las personas sanas existe un umbral que las preserva, dándole el tono pre-

ciso -y real- al estímulo desagradable.

En cambio, las personas con fibromialgia, tienen un umbral muy bajo a dichos estímulos, convirtiendo mínimos eventos, sin implicancia clínica, en síntomas molestos e incapacitantes. Con el tiempo la afectación es cada vez mayor y la interpretación patológica de los factores provenientes del medio se exacerbaban, haciendo difícil la resolución de problemas cotidianos, o dificultades en las relaciones sociales, cansancio fácil, visión catastrófica de la vida, irritabilidad, impaciencia, baja estima, sensibilidad a la luz y a los olores, etc. Una vez que el sistema nervioso se sensibilizó (fenómeno de sensibilización central) se van desarrollando en cascada todos los síntomas, sin que exista, o el paciente no reconozca un motivo desencadenante. ❀

La opinión del especialista

¿EXISTE UN TRATAMIENTO?

● Sí, y debe ser completo para alcanzar la mejoría de los síntomas. Gran parte del tratamiento debe ser con fármacos o remedios, otra parte con Terapia Cognitiva Conductual, Terapia de Relajación, ya sea Tai Chi, Reiki, Gimnasia en el agua, Yoga o Pilates, medicamentos relevantes, moduladores del dolor y antidepresivos y una explicación detallada de la enfermedad con sus causas, sintomatología y pronóstico en forma personalizada.



DR. JORGE GORDILLO P.
Médico Cirujano,
especialista en Reumatología

Rinat Ratner
Nutricionista. Directora de la carrera
de Nutrición y Dietética de
la Universidad del Desarrollo

Preguntas a su médico

FALTA DE HIERRO

Consultas sobre el tratamiento de la anemia.

P ¿En qué alimentos se encuentra el mejor hierro?

R El mejor hierro se encuentra en las carnes y pescados, que aportan hierro hemínico. Éste presenta una mejor absorción a nivel intestinal: entre un 20-30%.

P ¿Qué pasa con las personas vegetarianas?

R Las personas vegetarianas pueden obtener el hierro de fuentes vegetales, que aportan hierro de tipo NO hemínico, que se absorbe en menor proporción que el hemínico. Si se toman las medidas correctas para favorecer su absorción, se podría mantener niveles adecuados de hierro en regímenes vegetarianos, especialmente, si se considera que las necesidades diarias de hierro son muy bajas; sin embargo, en situaciones en que las demandas de hierro son mayores —como en el caso de los lactantes sobre los cuatro meses de vida, niños pequeños, adolescentes, embarazadas, o personas que presentan patologías con pérdida de sangre—, se deberá evaluar individualmente la necesidad de

suplantar hierro para lograr cubrir estas necesidades aumentadas.

P ¿Cómo se previene la anemia en personas vegetarianas?

R Las personas vegetarianas deberán asegurar la ingesta de alimentos que favorezcan la absorción de hierro con las comidas, especialmente la de aquellos que aportan ácido ascórbico (vitamina C); pueden incorporar frutas de postre, limonadas o jugos cítricos en su menú. Por otro lado, deben evitar el consumo de sustancias que inhiben la absorción de hierro (té, café, arroz, trigo y maíz).

P ¿Cuándo deben indicarse los suplementos de hierro?

R Los suplementos de hierro deben indicarse cuando las necesidades no pueden ser cubiertas a través de los alimentos o cuando los requerimientos aumentan, bien sea por crecimiento acelerado en los primeros años de vida y adolescencia, embarazo, lactancia materna o por pérdidas de sangre (por menstruación u otras patologías). ❀