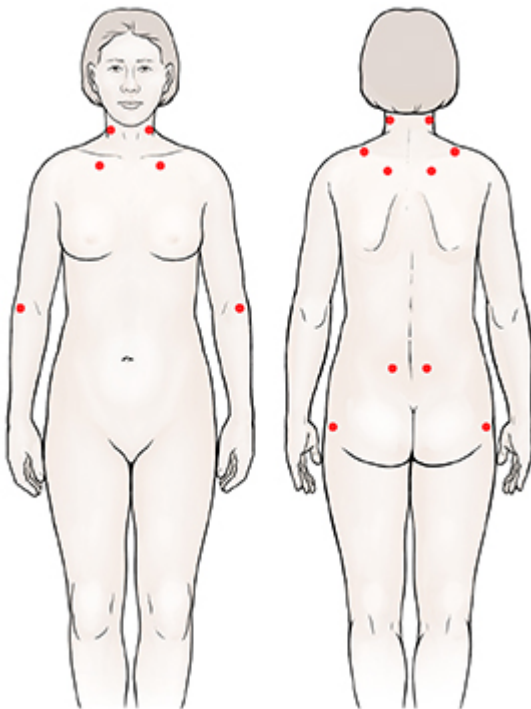


# ¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es una afección que provoca dolor crónico. El dolor puede ser en todo el cuerpo o en determinados sectores. Es posible que también tenga sensibilidad, rigidez y cansancio.

## ¿Cuáles son los síntomas de la fibromialgia?

Algunas personas sienten dolor en todo el cuerpo. Pero, en la mayoría de los casos, tendrá puntos sensibles en el cuerpo. Estos son muy dolorosos, especialmente cuando se los toca. La detección de varios de estos puntos junto con otros síntomas ayuda al proveedor de atención médica a diagnosticar la fibromialgia.



Junto con los puntos sensibles, puede tener algunos de estos síntomas, o todos:

- Cansancio constante (fatiga), incluso después de una noche completa de sueño (sueño no reparador)
- Un dolor ardiente o pulsátil en muchas partes del cuerpo (este dolor puede variar durante el día)
- Rigidez o dolor en todo el cuerpo
- Entumecimiento o cosquilleo en los brazos y las piernas
- Problemas para dormir
- Problemas intestinales (hinchazón o distensión, diarrea, estreñimiento)
- Dolores de cabeza
- Depresión

---

## ¿Cómo se diagnostica la fibromialgia?

No hay un único análisis de laboratorio para diagnosticarla. Su proveedor de atención médica le preguntará sobre sus antecedentes médicos. También le revisará las articulaciones y los músculos. Para diagnosticar la fibromialgia se utilizan determinados criterios. Los síntomas deben durar al menos 3 meses. Podrían hacerle pruebas para descartar la posibilidad de que tenga otros problemas de salud con síntomas parecidos. Luego, usted y su proveedor pueden elaborar un plan para controlar los síntomas.

## ¿Cómo se trata la fibromialgia?

Su proveedor de atención médica podría recomendarle uno o más de los siguientes tratamientos:

- **Medicamentos.** Se pueden utilizar varios medicamentos para tratar la fibromialgia. Dos se formularon inicialmente para tratar la depresión. Son la duloxetina y el milnaciprán. Un tercer medicamento es la pregabalina. Se elaboró para tratar el dolor en los nervios.
- **Calmantes para aliviar el dolor.** Se pueden utilizar ciertos medicamentos para aliviar el dolor. Quizás su proveedor le indique que tome acetaminofén o un medicamento antiinflamatorio no esteroideo (AINE), como el ibuprofeno o el naproxeno. O bien, le pueden dar un opiáceo. Pero estos pueden resultar adictivos. Por lo tanto, solo se utilizan por poco tiempo.
- **Cambios en el estilo de vida.** Puede que se sienta mejor si duerme lo suficiente y hace ejercicio con regularidad. Comer alimentos saludables también puede ayudar a aliviar los síntomas.
- **Terapia cognitivo-conductual.** Es un tipo de terapia de conversación.
- **Tratamientos alternativos.** Algunas personas se sienten mejor después de probar masajes o tratamientos quiroprácticos. Otras opciones son la biorretroalimentación o la acupuntura.