

Día Mundial

DE LA FIBROMIALGIA Y EL SÍNDROME DE LA FATIGA CRÓNICA

Desde 1993, la Organización Mundial de la Salud ha establecido el 12 de mayo como el Día Mundial de la Fibromialgia y el Síndrome de la Fatiga Crónica en honor a Florence Nightingale, una enfermera que, a los 35 años, sufrió una enfermedad crónica y debilitante que la postró en la cama durante 50 años. Se caracteriza por síntomas múltiples, incluyendo: dolor cónico generalizado, fatiga extrema, trastornos del sueño, problemas cognitivos y cambios en el estado de ánimo, entre otros. Estas condiciones están relacionadas con un mal funcionamiento de los sistemas nervioso, inmunológico y endocrino.

¿Cuál es el tratamiento?

No hay cura definitiva para la enfermedad. El objetivo del tratamiento es mejorar el dolor y los síntomas asociados para lograr una mejor calidad de vida para los pacientes. Actualmente no hay ningún fármaco aprobado para tratar la fibromialgia, por lo que se utilizan algunos medicamentos para reducir ciertos síntomas.

Es importante que el tratamiento sea adaptado a cada paciente, individualizado y multidisciplinar combinando medicamentos con terapias no farmacológicas. Los estudios clínicos han demostrado que la combinación de tratamientos farmacológicos con ejercicio físico aeróbico y terapias psicológicas es la forma más efectiva de abordar la fibromialgia.

¿Cómo identificar la Fibromialgia?

- Dolor
- Agotamiento o fatiga crónica
- Síndrome de colon irritable
- Trastornos del sueño
- Síndrome de vejiga irritable
- Rigidez en el cuerpo
- Cefaleas
- Malestar abdominal
- Hormigueos
- Entumecimiento
- Mareos
- Dificultad para concentrarse o para retener información