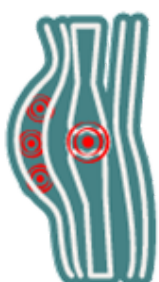


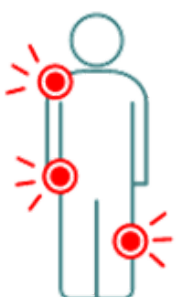
DIA MUNDIAL DE LA FIBROMIALGIA Y EL SINDROME DE LA FATIGA CRONICA



La palabra fibromialgia significa dolor en los músculos y en el tejido fibroso (ligamentos y tendones). La fibromialgia no produce inflamación y, por lo tanto, no es una forma de artritis



No produce secuelas físicas (no destruye las articulaciones, no ocasiona lesiones irreversibles ni deformidades) ni influye en la supervivencia del paciente



Existe una anomalía en la percepción del dolor, de manera que se perciben como dolorosos, estímulos que habitualmente no lo son y recientemente se ha propuesto englobarla en una categoría de dolor nociplástico



Se recomienda ejercicios aeróbicos y en agua, así como técnicas como pilates, taichí o yoga. La acupuntura puede ser eficaz en control de intensidad de síntomas



Se han descrito casos de debut de la fibromialgia después de la infección por SARS-CoV-2, dentro del cuadro llamado COVID-19 persistente



Para evitar brotes de la enfermedad, el cuidado personal es fundamental, aprender a manejar el estrés, realizar higiene del sueño adecuada, mantener dieta saludable, evitando alimentos ultraprocesados, y emplear técnicas de meditación



El conocimiento de la enfermedad por parte de los pacientes conllevará un mejor manejo del dolor y de los brotes



El futuro del tratamiento de esta enfermedad es esperanzador, ya que las investigaciones sobre fibromialgia están progresando con rapidez de nuevo