



Fibromialgia

La fibromialgia o el síndrome de fibromialgia es una enfermedad que provoca dolores y molestias en todo el cuerpo. Las personas con fibromialgia suelen presentar otros síntomas como cansancio extremo o trastornos del sueño, emocionales o problemas de memoria. La fibromialgia afecta a más mujeres que hombres. El dolor, el cansancio extremo y la falta de sueño que provoca la fibromialgia pueden afectar tu capacidad para trabajar o para realizar las actividades diarias. El tratamiento puede ayudar a aliviar el dolor y a prevenir que los síntomas se agudicen.

P: ¿Quiénes pueden padecer fibromialgia?

R: La fibromialgia es más común en personas que:

- Sean obesas
- Fumen
- Padezcan otra enfermedad reumática (relacionada con las articulaciones) como artritis reumatoide o lupus
- Tengan un familiar cercano con fibromialgia. Los investigadores creen que el dolor lo puede causar un gen o algunos genes, en ocasiones en que normalmente no habría dolor.
- Tener o haber tenido un trauma en el cerebro o en la médula espinal. El trauma físico puede provenir de una lesión o lesiones repetidas, una enfermedad o un accidente. El estrés o el trauma emocional como el trastorno de estrés postraumático puede provocar fibromialgia.

P: ¿Cuáles son los síntomas de la fibromialgia?

R: El dolor crónico (prolongado) generalizado es el síntoma más común de la fibromialgia.

Otros síntomas de la fibromialgia son:

- Cansancio extremo, denominado fatiga, que no mejora con el reposo o el sueño
- Problemas cognitivos y de memoria

- Trastornos del sueño
- Problemas emocionales
- Fatiga matutina
- Fatiga muscular, que provoca contracciones o calambres musculares
- Dolores de cabeza
- Síndrome del intestino irritable (SII)
- Períodos menstruales dolorosos
- Entumecimiento u hormigueo de manos y pies
- Síndrome de las piernas inquietas
- Sensibilidad a la temperatura
- Sensibilidad a los ruidos fuertes o las luces intensas
- Depresión o ansiedad

P: ¿Que hace que los síntomas de la fibromialgia se agudicen?

R: Los síntomas de la fibromialgia pueden aparecer de repente. Pero existen determinados factores que pueden hacer que se exacerben, entre ellos:

- **Los cambios hormonales durante el ciclo menstrual o el embarazo.** Es posible que puedas tener más trastornos del sueño, más dolor generalizado o dolores de cabeza justo antes del período menstrual, cuando tus niveles de hormonas disminuyen. Tus períodos menstruales también pueden ser más dolorosos.
- **Estrés.** El estrés crónico (prolongado) puede elevar el riesgo de que padezcas fibromialgia. Además, el estrés por corto tiempo, como el estrés laboral o situaciones estresantes, como la muerte de un ser querido, puede desencadenar la agudización de los síntomas en personas que padecen fibromialgia.

- **Cambios climáticos.** Algunas mujeres refieren dolor cuando la temperatura varía de cálida a fría o en días calurosos o húmedos.

P: ¿Cómo se trata la fibromialgia?

R: El tratamiento de la fibromialgia puede incluir:

- **Medicamentos para tratar el dolor.** La Administración de Alimentos y Medicamentos ha aprobado tres medicamentos para tratar la fibromialgia: pregabalina, duloxetine y milnacipran. Tu médico también puede indicarte analgésicos o antidepresivos para tratar ciertos síntomas o para evitar que estos se agudicen.
- **Sicoterapia.** Las sesiones de orientación con un asesor capacitado pueden enseñarte diferentes habilidades y técnicas para que puedas controlar mejor tu dolor.

P: ¿Qué puedo hacer en casa para aliviar los síntomas de la fibromialgia?

R: Para aliviar tus síntomas en casa puedes hacer lo siguiente:

- **Dormir el tiempo suficiente.** Consulta a tu médico o enfermera acerca de los problemas que tengas para dormir y las formas de tratarlos.
- **Realizar actividad física regularmente.** Los estudios demuestran que en muchas mujeres con fibromialgia, la actividad física regular puede reducir el dolor.
- **Probar terapias complementarias o alternativas,** como acupuntura, tai chi o yoga.

Para obtener más información...

Para obtener más información sobre la fibromialgia, llama a la línea de ayuda de la OWH, al 800-994-9662 o ponte en contacto con las siguientes organizaciones:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), HHS
800-232-4636 • www.cdc.gov/arthritis/spanish/conceptos-basicos/index.htm

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Músculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés) NIH, HHS
877-226-4267 • www.niams.nih.gov/es/portal-en-espanol

Arthritis Foundation
800-283-7800 • espanol.arthritis.org

Asociación Nacional de Fibromialgia
www.fmaware.org

National Fibromyalgia Partnership, Inc.
866-725-4404 • www.fmpartnership.org

La Oficina para la Salud de la Mujer agradece las revisiones adicionales de:

- Personal del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS)
- Daniel Clauw, M.D., Director del Centro de Investigación del Dolor Crónico y la Fatiga, Profesor de Anestesiología, Medicina (Reumatología) y Psiquiatría en la Universidad de Michigan

El material de esta página no tiene restricciones de derechos de autor, y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

Última actualización de la página: 22 de agosto de 2017

Última revisión del contenido: 19 de octubre de 2016



www.facebook.com/HHSOWH



www.twitter.com/SaludDLaMujer



www.youtube.com/WomensHealthgov

espanol.womenshealth.gov | 800-994-9662

