

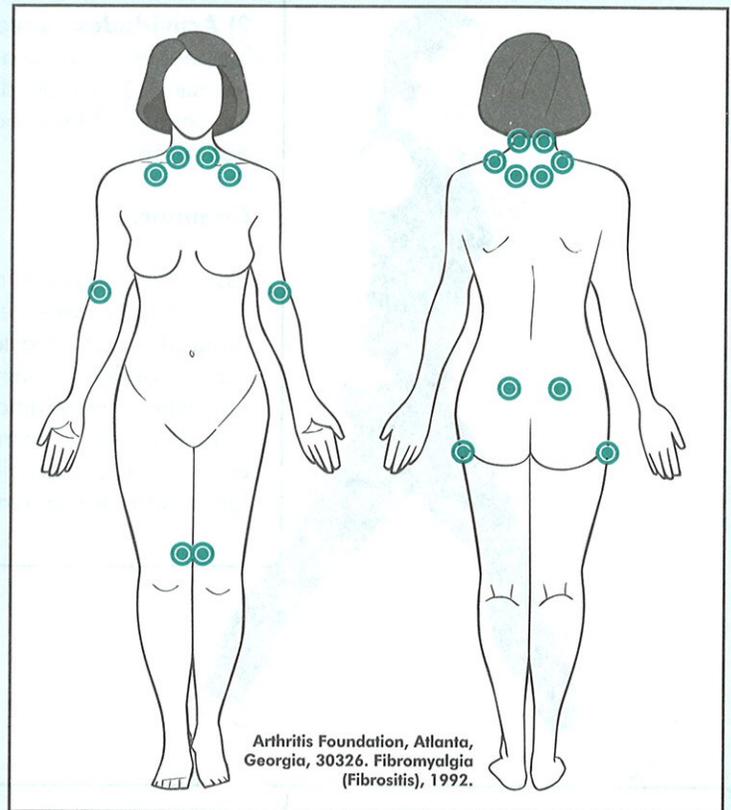
¿Sabe Ud. cómo manejar la Fibromialgia?

La Fibromialgia es un trastorno que causa dolor muscular y articular, así como trastornos del sueño, dolores de cabeza y fatiga. El estrés o la falta de sueño pueden empeorar los síntomas de la fibromialgia. Más mujeres que hombres padecen de fibromialgia, este trastorno es común: se ve hasta en un 5% de la población. Sin embargo, no es fatal ni tampoco causa daño permanente.

La Fibromialgia por lo general se acompaña de otras condiciones médicas entre las cuales se encuentran:

- Artritis Reumatoidea
- Osteoartritis
- Polimialgia Reumática
- Hipotiroidismo
- Cervicalgia/Lumbalgia
- Dolor Miofascial
- Síndrome de Fatiga Crónica
- Desordenes Neurológicos

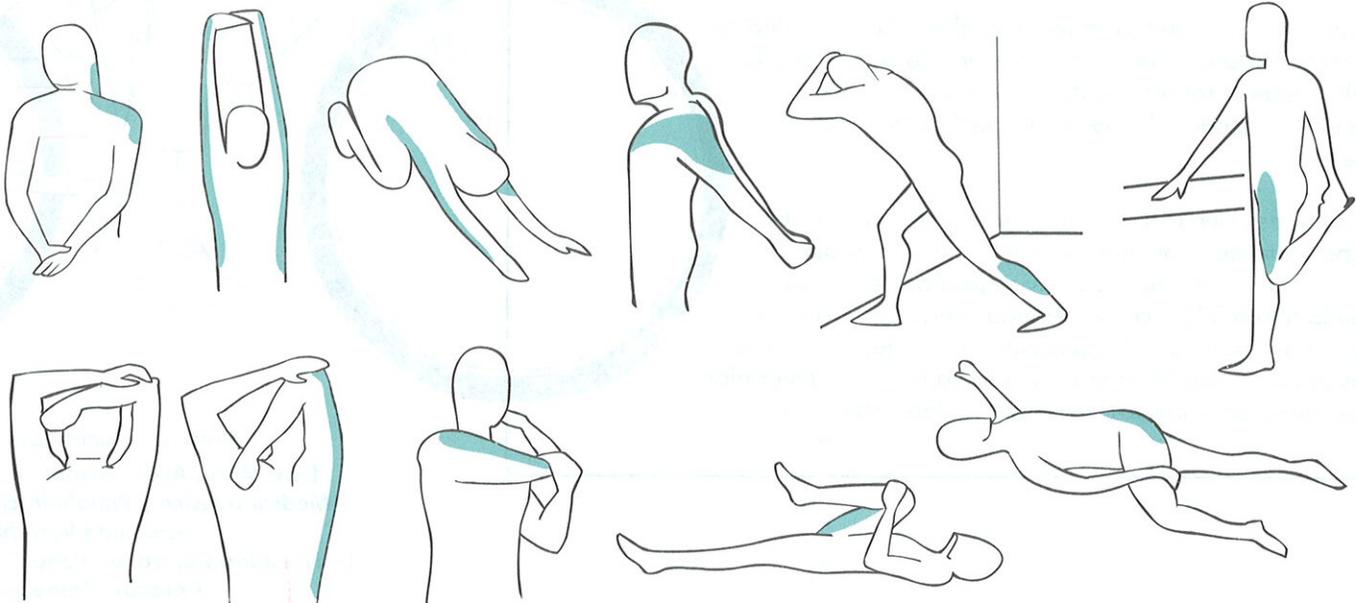
El Colegio Americano de Reumatología en 1990, estableció los criterios para el diagnóstico de Fibromialgia. De ahí la importancia de una adecuada evaluación médica para el diagnóstico de esta patología. Entre los hallazgos positivos para hablar de Fibromialgia, existen diferentes puntos dolorosos a la digitopresión de los cuales por lo menos 11 puntos deben ser positivos de los 18 puntos



¿Si tengo fibromialgia que puedo hacer para sentirme mejor?

Una de las mejores cosas que Ud. puede hacer, si padece de fibromialgia es hacer ejercicio. Importante, antes de realizar éstos ejercicios Ud. debe ser evaluado por su médico. Entre los ejercicios recomendados se encuentran:

1) Ejercicios de estiramiento, deben realizarse de manera suave y sostenerse por al menos 10 segundos. Deben ser realizados diariamente. Realice series de 3 de 8 a 12 repeticiones de c/u.



¿Sabe Ud. cómo manejar la Fibromialgia?



2) Actividades suaves de bajo impacto tales como caminar o bicicleta. Entre los beneficios de las actividades aeróbicas de bajo impacto tenemos que ayudan a reducir los puntos dolorosos, mejoran el transporte de oxígeno al músculo, incrementan la sensación de bienestar, mejoran la calidad del sueño y reducen la depresión.

Caminar:

Comience despacio; camine en superficies planas, cinco minutos el primer día. Al día siguiente, añádale un minuto a este total de tiempo. Siga añadiéndole uno o dos minutos cada día hasta que esté caminando 60 minutos al día. Cuando llegue a este punto, camine por lo menos una hora, tres a cuatro veces por semana. Si encuentra que está teniendo dificultad a medida que va aumentando para llegar a caminar 60 minutos, vuelva a caminar la cantidad de tiempo que le parecía cómoda, y continúe caminando esta cantidad de tiempo durante varios días. Luego, siga aumentando los minutos nuevamente hasta que alcance la meta de 60 minutos/día.

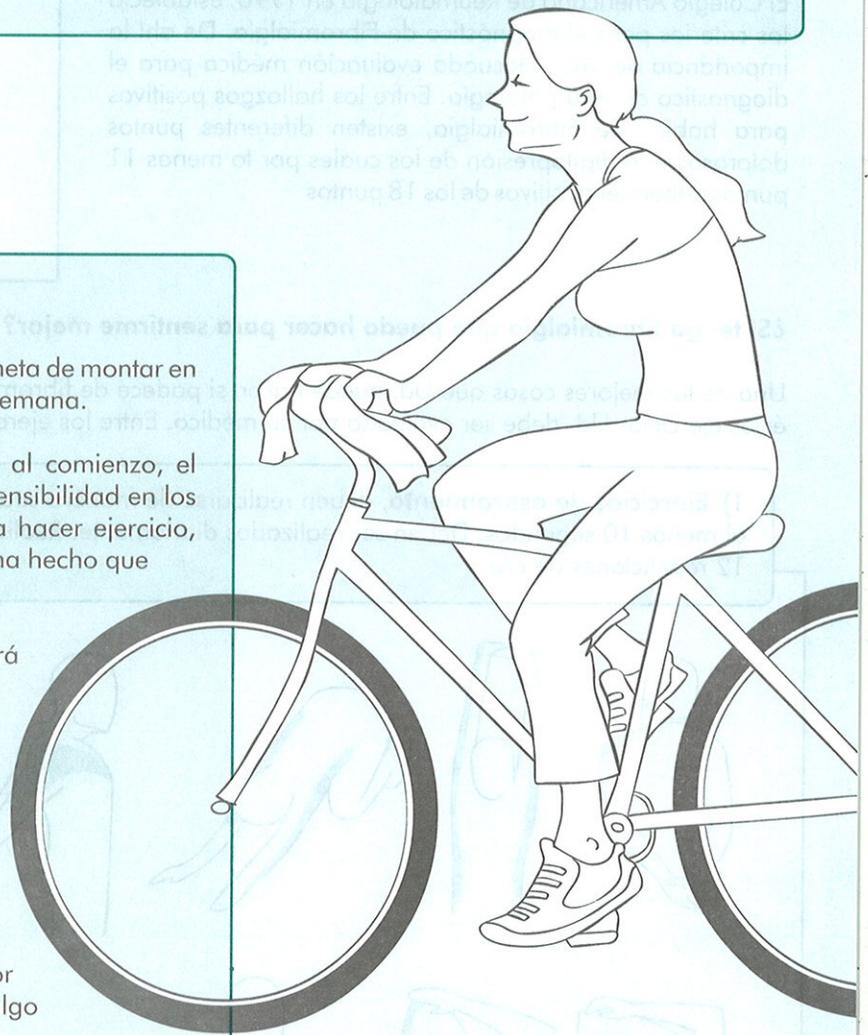
Bicicleta:

Tanto de paseo como las bicicletas estáticas. Fíjese una meta de montar en bicicleta durante 60 minutos/día, mínimo tres veces por semana.

Comience su programa de ejercicio lentamente pues al comienzo, el ejercicio puede hacer que su dolor empeore. Algo de sensibilidad en los músculos es normal cuando usted está comenzando a hacer ejercicio, pero el dolor agudo puede ser una señal de que usted ha hecho que sus músculos trabajen en exceso.

A medida que usted progresa con el ejercicio se le hará más fácil hacerlo. Para que el ejercicio le sea de ayuda debe hacerlo regularmente. La meta es comenzar y seguir para poder obtener alivio del dolor y mejorar el sueño.

El tipo de ejercicio que escoja es su opción. Es importante que comience a hacer ejercicio y que lo siga haciendo. El ejercicio alivia gran parte del dolor que la fibromialgia causa. Algunas personas incluso se dan cuenta que el ejercicio hace que su dolor desaparezca. Usted también se sentirá mejor de tener algo de control con respecto a su propio cuidado y bienestar.



Material suministrado por
Dra. María Astrid Armas Maes
Medicina Física y Rehabilitación
Columna Vertebral
Universidad Central de Venezuela
Caracas - Venezuela
Email: maarmasm@gmail.com