

# Fisioterapia y Fibromialgia



La fibromialgia hace que la vida se convierta en un desafío diario, pero también aporta ventajas inesperadas, como aprender a estar agradecido por las pequeñas bellezas cotidianas de la vida.

## ¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es una enfermedad crónica que causa dolor, rigidez y sensibilidad en músculos, tendones y articulaciones. También se caracteriza por alteraciones del sueño, cansancio, fatiga, ansiedad, depresión y alteraciones en las funciones intestinales. Es una forma de reumatismo extraarticular generalizado y que clínicamente se caracteriza por dolor musculoesquelético crónico, asociado con alteraciones del patrón normal del sueño, fatiga y alteraciones psicológicas o de personalidad.

## ¿Cuál es su origen?

Es una entidad de etiología idiopática-desconocida, pero existen factores predisponentes como el sexo femenino, edad, raza, factores emocionales, antecedentes familiares y condición física. También se han descrito posibles factores desencadenantes como el estrés emocional agudo postraumático, el estrés laboral, la lesión osteomuscular, cirugía previa, enfermedad grave y ansiedad o depresión.

## ¿A cuánta gente afecta?

Se estima que afecta al 2-4% de la población, siendo mucho más común en mujeres que en hombres.

## ¿Cuáles son sus síntomas?

Los principales son la presencia de dolor difuso en gran parte del cuerpo, fatiga crónica, rigidez articular y contracturas musculares. Asimismo, existen otros síntomas como dolor concentrado en algunos puntos, trastorno del sueño en calidad y cantidad, cefalea, sensación de hormigueo e hinchazón en las manos, aumento de la frecuencia miccional, periodos menstruales más dolorosos en algunas mujeres, problemas gastrointestinales, entumecimiento de pies y manos, vértigos, depresión, ansiedad, cambios de humor, falta de concentración y pérdida de memoria.

Ante una lesión... no te la juegues  
¡Acude a un/a fisioterapeuta!

Col·legi Oficial de Fisioterapeutes  
de les illes Balears

971 713 018 [www.colfisiobalear.org](http://www.colfisiobalear.org)



Col·legi Oficial de Fisioterapeutes  
de les illes Balears

C/ Camp Redó nº 3 bajos - 07010 Palma - Mallorca - Baleares

Telf. 971 713 018 - Fax. 971 711 386 - e-mail. [info@colfisiobalear.org](mailto:info@colfisiobalear.org)

AUTORES: Este díptico está elaborado por el colegiado José Antonio Mingorance y por el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de las Islas Baleares.

## ¿Cómo se diagnostica?

La fibromialgia puede ser considerada una condición de imitación, ya que sus principales síntomas, fatiga y dolor generalizado, se parecen mucho a los propios de otras enfermedades, por lo que a veces resulta complicado su diagnóstico.

Actualmente, se establecen para el diagnóstico criterios mayores y criterios menores, siendo necesaria la presencia de 3 criterios mayores y 9 criterios menores. Los criterios mayores son el dolor generalizado de más de 3 meses de evolución, dolor en 6 de los 18 puntos específicos del cuerpo situados a lo largo de la columna vertebral, codos, rodillas y caderas, así como la ausencia de enfermedad como causa de fibromialgia. Los criterios menores son la entrada de ondas alfa en el electroencefalograma durante el sueño, sueño no reparador, incremento nocturno de la fatiga y matutino de la rigidez, fatiga y cansancio diarios, sensación subjetiva de inflamación, cefalea crónica, trastornos intestinales, agravamiento con el frío, estrés o actividad y mejora con el reposo, calor y terapia física.

## ¿Se percibe la enfermedad para los demás?

La fibromialgia es en gran parte una enfermedad invisible, ya que aquellos que la tienen parecen estar bien para el exterior. Desafortunadamente, no es realmente el caso. Así, resulta particularmente difícil de describir para amigos y familiares, ya que sus síntomas varían en gravedad de un día a otro. Por esto, existe una gran afectación a nivel de vida sociofamiliar.

## Tratamiento

El tratamiento para la fibromialgia trata de aliviar algunos de sus síntomas y mejorar la calidad de vida. Lo ideal es que el paciente con fibromialgia sea tratado dentro de un equipo multidisciplinar compuesto por reumatólogo, neurólogo, fisioterapeuta, psicólogo, enfermero y terapeuta ocupacional. Existe tratamiento farmacológico y no farmacológico. Dentro del tratamiento no farmacológico, las terapias más utilizadas son la educación al paciente, la terapia cognitivo-conductual y la fisioterapia.

## Educación sanitaria

La educación sanitaria que recibe el paciente sobre esta enfermedad es un método muy eficaz para reducir el catastrofismo que a menudo sufren estos pacientes. El simple reconocimiento y explicación de los síntomas pueden mejorar la capacidad del paciente para hacer frente a esta enfermedad.

La fisioterapia es de vital importancia: el ejercicio aeróbico junto con estiramientos suaves, la hidroterapia, técnicas de relajación, el masaje y el drenaje linfático manual, se muestran como las terapias con mejores resultados. Asimismo, resulta muy importante la modificación de la actividad, el trabajar a un ritmo moderado, realizar frecuentes cambios posturales y un buen descanso.



## Ejercicio aeróbico y de resistencia junto con estiramientos

De acuerdo con las guías de práctica clínica basadas en la evidencia de Ottawa Panel (2008), el ejercicio aeróbico supervisado y el entrenamiento de fuerza-resistencia son muy recomendables, mejorando los síntomas psicológicos asociados con la depresión, el deterioro cognitivo y los trastornos del sueño. El ejercicio aeróbico moderado acompañado de estiramientos musculares, también mejora el metabolismo celular y la capacidad respiratoria del paciente, aumentando la masa muscular y el tono, reduciendo el dolor y la fatiga.



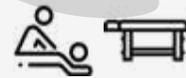
## Hidroterapia

Es uno de los tratamientos más tolerables, debido a que la flotabilidad del agua permite al paciente mantener un movimiento activo sin ejercer una energía excesiva ni aumentar la presión articular, mejorando la calidad de vida. La presión hidrostática y los efectos de la temperatura alivian el dolor y consiguen una relajación muscular general. La temperatura ideal para estos pacientes es la cercana a los 32-34 °C. La balneoterapia, incluyendo baños de lodo térmicos, tiene efectos analgésicos y antiespásticos (aumenta los niveles plasmáticos de beta-endorfinas), resultando beneficiosa en esta enfermedad.



## Técnicas de relajación

Aprender a relajarse es vital en esta enfermedad debido al considerable estrés que experimentan los pacientes, por lo que resulta beneficioso realizar técnicas de relajación o actividades como yoga o meditación. La finalidad de la relajación es el bienestar psicoemocional y el descanso mental para disminuir las tensiones.



## Masaje de tejido conectivo y drenaje linfático manual

El masaje del tejido conjuntivo es una terapia manual de zonas reflejas que se aplica localmente sobre la piel y el tejido conjuntivo, aliviando tensión y mejorando circulación. El drenaje linfático manual estimula el sistema linfático y reduce la tensión y la hinchazón de las zonas doloridas. Tanto el uso de la terapia manual de drenaje linfático como del masaje de tejido conectivo muestran mejorías en estos pacientes.