FIBROMIALGIA

La fibromialgia es una enfermedad crónica del Sistema Nervioso Central que se caracteriza por el dolor generalizado con una evolución de más de tres meses de duración (principalmente de localización músculo esquelética) y un cansancio persistente en grado variable.

Según los estudios, se estima que la padecen entre el 3 y el 4 % de la población, lo que supone entre 1.200.000 y 1.600.000 personas en España. En el 90 % de los casos se trata de mujeres en la edad media de la vida, siendo su inicio muy poco frecuente en la infancia o a partir de los 65 años. En todo caso, es una enfermedad de detección cada vez más frecuente.

Causas

Aunque se desconocen las causas que originan esta enfermedad, se cree que los síntomas de esta enfermedad son debidos a la disminución de las sustancias que habitualmente regulan la sensación de dolor, en especial la serotonina.
Esta disminución produce un trastorno en la percepción, transmisión y modulación del estímulo doloroso, bajando el umbral de percepción del mismo. Los mecanismos de regulación del dolor quedarían alterados al añadirse factores agravantes como el estrés, el cansancio y las alteraciones del sueño.
No se ha detectado ninguna alteración orgánica objetiva que permita explicar la base física de este trastorno.

Síntomas

Las manifestaciones clínicas más frecuentes son:

- Dolor muscular: Este dolor es difuso, inespecífico y afecta a muchas partes distintas del cuerpo. El dolor en la fibromialgia tiene algunas peculiaridades como alodinia (dolor por estímulos no dolorosos), hiperalgesia (dolor mayor de lo normal en relación al estímulo doloroso) y persistencia (está presente durante más tiempo de lo normal).
- Fatiga y cansancio: Estos dos síntomas aparecen al realizar poco esfuerzo, o ninguno, y no siempre desaparecen al descasar.
- Rigidez: Aunque la rigidez puede aparecer como un síntoma de otras enfermedades reumáticas, al igual que la fatiga y el cansancio, tiene una serie de peculiaridades que la diferencia de otras patologías como la artritis reumatoide, la artrosis o el lupus.
- En estos casos los pacientes pueden presentar entumecimiento, calambres en las piernas, sensación de hinchazón, agarrotamiento, contracturas musculares, movimientos involuntarios, temblor y sensación de bloqueo.

- Trastornos del sueño: Las personas que tienen fibromialgia pueden manifestar problemas para conciliar el sueño, así como despertarse repetidamente durante la noche o que el sueño no sea reparador.
- Deterioro cognitivo: Esta enfermedad puede dificultar que el paciente procese la información, la memorización o que se exprese verbalmente de forma adecuada.
- La ansiedad y la depresión suelen estar vinculados con la enfermedad. Sin embargo, los especialistas no pueden determinar si se producen antes, como consecuencia de la enfermedad o aparece en el trascurso de la misma.
- Por último, existen muchos síntomas relacionados con trastornos gastrointestinales, como el intestino irritable o la hernia de hiato, trastornos muscoesqueléticos, como el síndrome del túnel carpiano, metabólicos (hipotiroidismo) y autonómicos (mareos, vértigos, hipotensión, etcétera).

Prevención

Dado que sólo se sospechan las posibles causas que originan la enfermedad, en la actualidad no existen medidas preventivas para mitigar su aparición.

Tratamiento

Actualmente no se dispone de un tratamiento curativo para la fibromialgia. El objetivo es, hoy por hoy, aliviar los síntomas y la adaptación del enfermo.

El profesional de la salud y el paciente tienen que desarrollar un programa adaptado al enfermo individualmente.

El abordaje terapéutico incluye los antiinflamatorios y analgésicos, los reguladores del sueño y las terapias conductuales-cognitivas:

- Fármacos contra la fibromialgia: El paciente puede seguir un tratamiento con analgésicos o antiinflamatorios clásicos o bien incorporar medicamentos moduladores del dolor: antidepresivos y anticonvulsionantes principalmente. El objetivo es mejorar el sueño, la fatiga, la depresión, los espasmos musculares y el dolor. En los casos más graves, pueden combinarse varios de estos fármacos, bajo prescripción médica.
- Deporte: Los expertos recomiendan realizar ejercicio físico aeróbico de forma progresiva, gradual y constante.
- Terapias psicológicas: Este aspecto del tratamiento es fundamental para enseñar al paciente a afrontar de forma correcta la fibromialgia. En concreto, las técnicas de meditación e incluso la hipnosis han demostrado que disminuyen el dolor.

Tanto el deporte, como las terapias psicológicas suelen mejorar algunos síntomas, principalmente el dolor, la depresión, la autonomía y la calidad de vida del paciente.

Pronóstico

La fibromialgia es una enfermedad crónica, por lo tanto, se mantendrá a lo largo de toda la vida del paciente. En el trascurso de la enfermedad, la evolución de los síntomas podrán mejorar o empeorar dependiendo de cada caso.

Calidad de vida

No todos los afectados de fibromialgia presentan el mismo grado clínico. La severidad de la sintomatología varía, pues, de un paciente a otro. A demás la intensidad puede ser fluctuante en el tiempo. El curso de la Fibromialgia es imprevisible y se alternen periodos de relativa remisión con los "brotes o crisis".
En la mayoría de los afectados la enfermedad puede manejarse satisfactoriamente.

Tratamiento natural

Complementos alimenticios

Dolor muscular y rigidez

PEA Optim® (Nutrinat Evolution): Incluye una forma clínicamente estudiada de PEA (Levagen®+) que aumenta su biodisponibilidad y funcionalidad. El PEA (palmitoiletanolamida) es un ácido orgánico que el organismo produce de forma natural como respuesta directa al estrés y cuando es necesario reparar músculos o minimizar el dolor.

Mag3 (Nutrinat Evolution): El magnesio es necesario para el correcto funcionamiento de los músculos, incluyendo el cardíaco. Alivia los espasmos musculares y el dolor. Su déficit es común en personas con este trastorno.

Atrotone® (HealthAid): contiene nutrientes para articulaciones como la glucosamina, condroitina, colágeno tipo II y mejillón de labio verde, nutriente antiinflamatorio que contiene ácidos grasos omega 3.

Fatiga y cansancio

Mag3 (Nutrinat Evolution)

VitProbio (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- La coenzima Q10 (CoQ10): La coenzima Q-10 puede mejorar la oxigenación de los tejidos, potencia la efectividad del sistema nervioso, y protege el corazón.
- Complejo B: Esenciales para aumentar la energía y para el funcionamiento normal del cerebro.

Maca 500 mg (Nutrinat Evolution): Potencia el sistema inmune y actúa como estimulante, aportando energía y vitalidad.

Depresión/Trastornos del sueño

Calm Active® (Nutrinat Evolution), que combina GABA, neurotransmisor relajante junto L-Glicina, aminoácido relajante, magnesio y vitaminas del grupo B como cofactores.

5-HTP+Azafrán Complex (Nutrinat Evolution), que incluye, entre otros:

- **5- HTP:** Actúa como inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina.
- **Azafrán Safr´Inside™:** El azafrán ayuda a equilibrar al igual que el 5-HTP los niveles de serotonina, dopamina, noradrenalina y acetilcolina, todos cruciales para mantener un estado de ánimo saludable.
- **Magnesio:** Funciona como un equilibrador de estado de ánimo y reduce los síntomas de la manía. También promueve el buen dormir. De hecho, la deficiencia de magnesio a menudo conduce a insomnio y la ansiedad. Los niveles de magnesio se agotan de forma natural durante los períodos de estrés y trabajo duro.
- **Vitamina B6** que combate la irritabilidad.

Serenity (MGD), que incluye:

- 5-HTP: Según varios estudios, se ha hallado una disminución de los niveles de triptófano en pacientes con fibromialgia. El 5-HTP aumenta los niveles de serotonina en el cerebro. Puede reducir el número de puntos sensibles en pacientes con fibromialgia, probablemente por la modulación del sistema de regulación del dolor. Además, puede ayudar a mejorar el sueño profundo, mejorar los síntomas de fatiga, ansiedad y depresión.
- Valeriana y melisa, que apoyan la relajación física y mental.
- Magnesio: Este mineral apoya la relajación muscular.

Complejo Hipérico-azafrán-melisa (Phytoceutic), que contiene:

- Hipérico y Azafrán: Mejoran los estados de fatiga, disminuyen la sensación de dolor y ayudan a tratar los síntomas depresivos.
- Melisa: Apoya la relajación física y mental y contribuye a mantener un sueño saludable.

Griffonia (MGD), que contiene 5-HTP.

Deterioro cognitivo

Brain Care (Nutrinat Evolution), que incluye:

- Ginkgo biloba: Promueve una adecuada circulación sanguínea. De esta forma se previene el adormecimiento y el hormigueo, molestias que frecuentemente experimentan los pacientes de fibromialgia.

- Acetil-L-Carnitina: Acetil-L-carnitina es una versión acetilada del aminoácido L-carnitina, que es un compuesto de membrana mitocondrial que ayuda en la generación de energía metabólica y protege contra el daño oxidativo.
- Fosfatidilserina, que puede mejorar la función cerebral y la circulación

Síndrome del intestino irritable

ColiProbio™ (HealthAid): Combina 9 cepas de probioticos que ayudan a regular las funciones intestinales. Presentan efectos bactericidas y antiproliferativos contra los patógenos, y estimulan la función inmunitaria.