

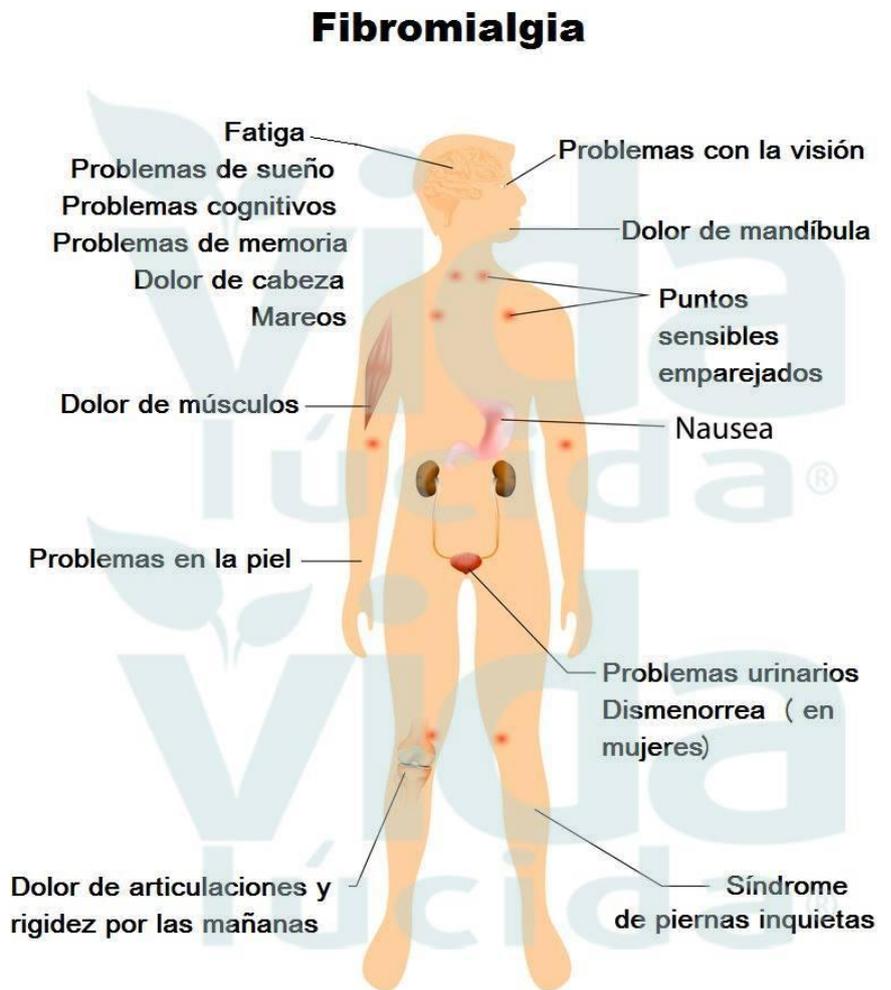
## Fibromialgia

La fibromialgia es una enfermedad difícil de diagnosticar (identificar) por los doctores y doctoras porque implica al cerebro y al sistema nervioso. Fibromialgia significa dolor en los músculos, ligamentos, tendones y los tejidos fibrosos blandos del cuerpo. Aunque los músculos duelan en todas partes, no son la única causa del dolor.

### Comprenda como es el dolor de la fibromialgia

Imagínate que estás planeando una fiesta y esperas unos 20 invitados. Tres o cuatro amigos te dijeron que van a llegar temprano para ayudarte. Pero no llegan y en vez de 20 personas, se presentan 100 a la fiesta. Te sientes abrumada, desbordada por lo sucedido.

Eso es lo que ocurre con las señales de dolor en una persona que tiene fibromialgia. Las células envían demasiados mensajes de dolor (los invitados), hasta cinco veces más que en una persona sana. Cuando las señales de dolor llegan al cerebro, son procesadas por algo que se llama serotonina (una hormona que segrega el cerebro para disminuir el dolor). Las personas con fibromialgia, sin embargo, no tienen suficiente serotonina (son los amigos que no se presentaron a ayudar), dejando al cerebro abrumado por los múltiples estímulos (los 100 invitados). Esta es la explicación de por qué las personas con fibromialgia tienen dolores en los tejidos que no muestran ningún signo de daño. No se imaginan el dolor, es simplemente una sensación que, mal interpretada en el cerebro, se convierte en dolor real.



Entre otras sensaciones que el cerebro malinterpreta se pueden incluirse la luz, el ruido y el olor aumentando el dolor, y pueden además sobrecargar el cerebro. Esta situación puede conducir a ataques de confusión, miedo, ansiedad y pánico.

Muy a menudo, el dolor y la rigidez son peores en la mañana, y los grupos de músculos que se utilizan de forma repetitiva se pueden dañar más. Además, el grado de los dolores regionales (en particular los de la cabeza, cuello, hombros y espalda baja) son indicativos del dolor general de una persona. Los músculos en estas áreas dolorosas pueden sentirse apretados y anudados.

### **Las causas de la enfermedad**

La mayoría de las personas con enfermedades crónicas están siempre enfermos. Los efectos sobre el cuerpo del cáncer, un virus o una enfermedad degenerativa son constantes. Es comprensiblemente confuso ver a alguien con fibromialgia que no pueda hacer algo el lunes, sin embargo, es perfectamente capaz de hacerlo el miércoles.

Míralo de esta manera: Cada una de las hormonas fluctúan (cambian), e incluso cosas como el peso y la presión arterial puede subir y bajar durante el transcurso de un día, semana o mes.

Todos los sistemas y las sustancias trabajan en el cuerpo de esa manera, aumentando y disminuyendo en respuesta a situaciones diferentes.

La investigación demuestra de manera concluyente que la fibromialgia consiste en niveles anormales de hormonas múltiples y otras sustancias. Debido a que las hormonas aumentan y disminuyen, a veces una o más de ellas se encuentran en la cantidad normal y otras veces no lo están. Cuantas más hormonas estén fuera de la proporción, peor se sentirá el paciente.

### **Las consecuencias que padecen los enfermos**

Piensa en un momento en que no solo estabas cansado/a, sino realmente exhausto/a (sin energía). Tal vez estuviste despierto/a toda la noche estudiando para un examen. Tal vez te levantaste varias veces para alimentar a cachorro de perro o cuidar a tu hermano pequeño enfermo. Tal vez tuviste gripe o una faringitis con placas. Imagina que estás agotado/a así todo el día, mientras tratas de atender en clase, cuidar a tus hermanos, hacer la casa, ayudar a cocinar la cena, etc. Para la mayoría de las personas, con una o dos noche de buen sueño reparador se eliminaría esa sensación de cansancio.

Con la fibromialgia, sin embargo, llegan los trastornos del sueño que hacen que un buen sueño nocturno sea una rareza. Una persona con fibromialgia pueden tener de uno a todos los trastornos del sueño siguientes:

- Insomnio (dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido)
- Incapacidad para alcanzar o mantenerse en un sueño profundo

- Apnea de sueño (trastornos respiratorios que pueden despertar a la persona en varias ocasiones, los ronquidos famosos)
- Síndrome de piernas inquietas (espasmos, sacudidas de los miembros que impiden dormir)
- Trastornos de movimientos periódicos de las extremidades (contracciones rítmicas involuntarias de los músculos que impiden conciliar el sueño profundo)

Así que además del dolor, se une la fatiga crónica, el que no pueden descansar y recargar de energía su cuerpo.

### **La fibromialgia en síntesis**

Una gran cantidad de enfermedades implican una parte del cuerpo, o un solo sistema. La fibromialgia, sin embargo, implica a todo el cuerpo y produce todo tipo de cosas que ponen al paciente fuera de control. Por extraño y confuso que parezca ya que los síntomas pueden ser variados y están ligados a causas físicas muy reales.

La fibromialgia puede sufrirla cualquier persona. Esta enfermedad terrible puede hacer que alguien que es educado, ambicioso, trabajador e incansable, robarle su capacidad para trabajar, limpiar la casa, hacer ejercicio, pensar con claridad y sentirse despierto o saludable.

Por tanto la fibromialgia

- NO es algo psicológico, ni depresión.
- NO es pereza.
- NO es lloriqueo o simulación.

Es el resultado de una disfunción generalizada en el cuerpo y el cerebro que es difícil de entender y difícil de tratar.

Lo más difícil para los pacientes, sin embargo, es tener que vivir con ello. Contar con el apoyo y la comprensión de las personas de su vida puede hacer que sea mucho más fácil.

Fuentes: <https://groups.google.com/forum/#!topic/fibroamerica/DRosAnQOHag>

<http://www.lavidalucida.com/que-es-la-fibromialgia-y-como-tratarla.html>