

# 2

---

## Que és la fibromiàlgia?

---

Guia Pràctica del Malalt 2  
Societat Valenciana de Reumatologia  
2011

Guia Pràctica del Malalt 2

Què és la fibromiàlgia?

Autor: Societat Valenciana de Reumatologia

Disenyy: Bosco

© Sociedad Valenciana de Reumatología

València, febrer 2011

Patrocinador



---

# Que és la fibromiàlgia?

---

Guia Pràctica del Malalt 2  
Societat Valenciana de Reumatologia  
2011



- 1 Quins són els seus símptomes?
- 2 Com es diagnostica?
- 3 Quines són les causes? Perquè es produïx?
- 4 Tractament
- 5 Exercici
- 6 Medicació
- 7 Millora dels aspectes psicològics, socials i laborals
- 8 Preguntes freqüents

---

# Que és la fibromiàlgia?

## Introducció

---

La fibromiàlgia (FM) és un trastorn crònic que es manifesta amb dolor generalitzat i altres símptomes que no poden objectivar-se mitjançant les proves complementàries utilitzades habitualment en medicina. Açò sol provocar un grau important d'incomprensió per part de l'entorn que envolta al pacient, la qual cosa agreuja, encara més, el patiment d'estos pacients.

A pesar de tot, la FM és un diagnòstic reconegut per l'OMS des de 1992.

**Afecta al 2,4% de la població adulta. Es calcula que a Espanya hi ha més d'un milió de persones afectades. Més del 90% són dones.**

---

# Quins són els seus símptomes?

## Capítol 1

---

**Els símptomes fonamentals són dolor generalitzat, cansament i son de mala qualitat.**

El símptoma més important és el **dolor** que sol començar en una o poques regions corporals i, amb el pas del temps, va estenent-se fins a tot o quasi tot l'organisme. Altres vegades el dolor comença de forma generalitzada. El pacient explica que freqüentment el dolor és insuportable i utilitza per a descriure'l tant descriptors sensorials (tensió, cremor, punxades, fines agulles, ...) com afectius (depriment, esgotador). Els factors més freqüents que empitjoren el dolor són les posicions mantingudes, les càrregues físiques, l'activació emocional i els canvis de climàtics.

**La fatiga és un símptoma molt comú que, generalment, empitjora progressivament amb les activitats de la vida diària. Molts pacients es troben amb freqüència “esgotats”, moltes voltes sense una causa aparent que ho justifica.**

---

El son sol ser de **mala qualitat**, no reparador, es a dir que el pacient s'alça més cansat i adolorit que quan es va gitar la nit anterior.

Freqüentment els pacients patixen **altres símptomes** com rigidesa generalitzada, sobre tot en alçar-se pels matins, pèrdua de capacitat funcional, sensació de mans i peus inflades, extremitats amb sensació de suro o formiguetes, mal de cap, marejos, pèrdua de memòria, disminució de la capacitat de concentració, ansietat, depressió, migranyes, dolors menstruals, sequedat de boca o trastorns del ritme intestinal.

---

# Com es diagnostica?

## Capítol 2

---

Les anàlisis i les radiografies solen ser normals, però freqüentment són necessàries per a descartar altres malalties.

El metge diagnostica la FM basant-se en les molèsties que li conta el pacient i la informació que extrau de l'exploració.

Molts reumatòlegs utilitzen per al diagnòstic els criteris del Col·legi Americà de Reumatologia (ACR) de 1990, segons els quals es pot dir que un pacient té fibromiàlgia quan conta dolor generalitzat de més de 3 mesos de duració i presenta dolor a la pressió en, almenys, 11 de 18 punts possibles repartits pel coll, tronc i extremitats.

Exploracions complementàries més sofisticades com la Ressonància Magnètica o la TAC normalment no són necessàries.



---

# Quines són les causes? Perquè es produïx?

## Capítol 3

---

No es coneix la causa exacta d'esta malaltia però sí se sap que hi ha una sèrie de factors físics, biològics, psicològics i socials que en predisposen o que poden ser desencadenants de la fibromiàlgia.

Alguns estudis suggerixen que la FM podria tindre una base genètica. Actualment hi ha diverses línies d'investigació obertes tractant de demostrar els gens responsables. Per altra part, determinades malalties així com situacions d'estrés ocasionades per problemes familiars, laborals o d'una altra classe són factors que poden desencadenar la malaltia.

---

# Tractament

## Capítol 4

---

No hi ha cap tractament curatiu. El pacient ha d'assumir un paper actiu en el camí de portar endavant la seua malaltia.

Són molts els factors que poden influir en l'evolució de la FM. El metge pot ajudar el pacient a entendre la seua malaltia.

Una volta el pacient ha entés i assumit la seua malaltia es quan podrà beneficiar-se dels tres pilars bàsics del tractament que són l'exercici, la medicació i la millora dels aspectes psicològics, socials i laborals.

---

# Exercici

## Capítol 5

---

L'exercici és fonamental per a preservar la capacitat funcional i mantindre en bon estat músculs, tendons i articulacions.

Generalment es recomana l'exercici aeròbic, es a dir, aquell que accelera els bàtecs del cor i la freqüència respiratòria. S'haurà de progressar poc a poc, evitant sobrepassar la capacitat física del pacient. No hauria de produir-se un empitjorament del dolor ni de la fatiga. Cada pacient ha de trobar l'exercici que millor s'adapte a les seues condicions i possibilitats: natació, caminar de pressa, gimnàstica de manteniment, ball, gimnàstica per a la tercera edat.

Per a que l'exercici siga eficaç, és important que siga agradable i no siga considerat una obligació més per al pacient.

Estudis recents han demostrat que algunes tècniques orientals com el Txi-kung o el Tai-txi també poden ser eficaces en pacients amb fibromiàlgia. Estes tècniques combinen la concentració mental i la respiració amb la mobilització de tot l'organisme.

---

# Medicació

## Capítol 6

---

### La medicació mai no hauria de ser la única opció terapèutica en pacients amb FM.

De fet, no hi ha cap medicament amb indicació "oficial" per al tractament de la FM a Europa (encara que sí als EUA). Antidepressius tricíclics com la Amitriptilina, antidepressius duals com la Duloxetina, anticonvulsivants com la Pregabalina (Lyrica®) i un relaxant muscular com la ciclobenzaprina (Yurelax®) han demostrat ser eficaços en pacients amb fibromiàlgia a curt i mig termini (no superior a 6 mesos). És freqüent que s'hagen de provar diversos fàrmacs abans de trobar el que resulta de major utilitat per a cada pacient.

Els analgèsics com el Paracetamol o Metamizol, els antiinflamatoris quan hi ha patologia mecànica o degenerativa associada i el Tramadol poden ser útils per a controlar el dolor. De la mateixa manera, molts pacients poden necessitar tranquil·litzants, medicaments per a afavorir la son o altres antidepressius per a controlar determinats símptomes acompanyants de la fibromiàlgia.

---

# Millora dels aspectes psicològics, socials i laborals

## Capítol 7

---

En la mesura que siga capaç de solucionar aquells conflictes potencialment solucionables i d'assumir aquells problemes que no tenen solució, el pacient es podrà trobar millor física i psicològicament.

Situacions d'estrés, ansietat, depressió i diferents conflictes que pot tindre qualsevol; siguen psicològics, familiars, o en relació amb el seu treball, són factors que poden agreujar la fibromiàlgia. La psicoteràpia pot ser útil en alguns d'estos pacients.

Aprendre una tècnica de relaxació en casos de pacients amb ansietat permanent, aprendre a prendre's el seu temps per a fer les coses, a intercalar períodes breus de descans al llarg del dia, aprendre a utilitzar el temps lliure per a fer allò que a un li apetix i aprendre a dir no quan un vol realment dir no, poden ser estratègies útils en moltes ocasions.

---

Que és la fibromiàlgia?

---

# Preguntes freqüents:

## Capítol 8

---

### 1. És una malaltia degenerativa?

**Resposta:** No. En la mesura que el pacient siga capaç d'entendre la seua malaltia i aprendre a manejar-la, anirà trobant-se millor i la seua capacitat funcional també millorarà.

### 2. M'han diagnosticat fibromiàlgia, puc aconseguir la incapacitat?

**Resposta:** La fibromiàlgia no està considerada una malaltia invalidant a efectes d'aconseguir prestacions econòmiques d'incapacitat.

### 3. Són eficaces les medicines alternatives en la fibromiàlgia?

**Resposta:** Amb la informació disponible en l'actualitat, no hi ha proves per a recomanar cap d'estes pràctiques mèdiques. Les millores anecdòtiques que contenen alguns pacients no es poden generalitzar i, a més a més, poden fer necessària una important despesa de diners.

---

## 4. M'han dit que la fibromiàlgia és una malaltia psicològica. És això cert?

**Resposta:** No. La fibromiàlgia és una malaltia en la qual influïxen molts factors físics i biològics, encara que també psicològics i socials. Estudis recents han demostrat alteracions funcionals en el cervell que demostren que el dolor que perceben els pacients és real.



Per a més informació sobre  
Què és la fibromiàlgia?

Si té algun dubte o vol rebre més informació pot consultar la nostra web. La Societat Valenciana de Reumatologia ha posat a la seva disposició una secció de **Àrea Pacientes** on pot adreçar la seva pregunta que serà resposta per un reumatòleg de la nostra Societat.

[www.svreumatologia.com](http://www.svreumatologia.com)





