Centro Educativo Jean Piaget

**Las dificultades y limitaciones que enfrenta una adolescente con Fibromialgia**

Valeria Gómez Calderón

TMI

5to. De Preparatoria

10/05/19

**RESUMEN**

“Fibromialgia consiste en una anomalía en la percepción del dolor, de manera que se perciben como dolorosos, estímulos que habitualmente no lo son.” (Fundación Española de Reumatología, s.f).

Normalmente el paciente que presenta los síntomas y signos de la fibromialgia, llega al doctor diciendo que “le duele TODO” sin el conocimiento de lo que padece. La frecuencia y/o intensidad del dolor varía en relación con la hora del día, el nivel de actividad, los cambios climáticos, la falta de sueño o el estrés. Se considera una enfermedad que afecta a los adultos, cabe recordar que se hablará en la Fibromialgia juvenil.

Las estadísticas dicen que la fibromialgia juvenil afecta 2 al 6 por ciento de los niños en edad escolar, especialmente a las niñas adolescentes. Se puede diagnosticar normalmente entre los 13 y 15 años.

En este estudio se abordarán las dificultades y limitaciones que conlleva vivir día a día con esta enfermedad, a partir de un estudio de caso, con una participante adolescente de 16 años (cursa 4to. de preparatoria). Se hará una batería de preguntas, en las cuales habrá cuestionamientos acerca de su vida diaria acerca de sus medicamentos, terapias, actividades físicas, académicas, familiares, domésticas, y de relaciones sociales (pareja, amigos). La información obtenida de la investigación servirá para verificar y dar recomendaciones al paciente de que actividades o especialistas puede visitar para mejorar su calidad de vida.

Contenido

[2 INTRODUCCIÓN 5](#_Toc8416956)

[2.1 Pregunta de Investigación 5](#_Toc8416957)

[2.2 Objetivos 5](#_Toc8416958)

[2.2.1 Objetivo General 5](#_Toc8416959)

[2.2.2 Objetivo Específicos 5](#_Toc8416960)

[2.3 Justificación 5](#_Toc8416961)

[3 Marco Teórico 6](#_Toc8416962)

[3.1 Antecedentes Históricos 6](#_Toc8416963)

[3.2 ¿Qué es la fibromialgia? 7](#_Toc8416964)

[3.3 Características de la Fibromialgia: 8](#_Toc8416965)

[1. Dolor Crónico generalizado. 8](#_Toc8416966)

[2. Sensibilidad exagerada a la presión en determinadas zonas del cuerpo. 8](#_Toc8416967)

[3.4 Epidemiologia de la Fibromialgia 9](#_Toc8416968)

[•Genética. 9](#_Toc8416969)

[•Infecciones 9](#_Toc8416970)

[•Trauma físico o emocional. 10](#_Toc8416971)

[3.5 Causas de la Fibromialgia 10](#_Toc8416972)

[3.5.1 Porcentajes 10](#_Toc8416973)

[3.6 Factores de riesgo 11](#_Toc8416974)

[o Sexo. 11](#_Toc8416975)

[o Antecedentes familiares 11](#_Toc8416976)

[o Otros trastornos 11](#_Toc8416977)

[3.7 Diagnóstico de la Fibromialgia 11](#_Toc8416978)

[3.7.1 Manifestación de Síntomas 12](#_Toc8416979)

[Los estudios de laboratorio 12](#_Toc8416980)

[3.8 Tratamiento de la Fibromialgia 17](#_Toc8416981)

[3.8.1 Tratamientos que se emplean en la fibromialgia 17](#_Toc8416982)

[3.9 Estadísticas de la población con Fibromialgia 22](#_Toc8416983)

[4 Hipótesis 22](#_Toc8416984)

[5 Método de Investigación 23](#_Toc8416985)

[6 Resultados 23](#_Toc8416986)

[6.1 Entrevista con la adolescente de 16 años con fibromialgia 23](#_Toc8416987)

[6.2 Baterías de preguntas en Asociaciones para la Fibromialgia 27](#_Toc8416988)

[7 Discusión 36](#_Toc8416989)

[8 Conclusión 36](#_Toc8416990)

[9 Bibliografía 39](#_Toc8416991)

[9.1 Batería de Preguntas 40](#_Toc8416992)

# INTRODUCCIÓN

## Pregunta de Investigación

En la etapa de la adolescencia, el individuo presenta una serie de cambios biopsicosociales. ¿De qué manera afecta a la calidad de vida de un adolescente con fibromialgia?

## Objetivos

### Objetivo General

Comprender de qué implicaciones tiene la fibromialgia en la vida diaria del paciente y de qué manera lo afecta.

### Objetivo Específicos

1. Determinar sí la enfermedad puede llegar a afectar el rendimiento escolar del individuo.
2. Analizar si el tratamiento usado por el participante es el adecuado.
3. Reconocer en que aspectos la enfermedad puede afectar psicológicamente y socialmente al paciente, y de qué manera.

## Justificación

Un incentivo fundamental para realizar el presente trabajo es la falta de información sobre la enfermedad, ya que aún no se conocen las causas y no se tiene una cura, sólo existen tratamientos. También se debe aclarar que la enfermedad es de curso crónico, más no mortal. Los tratamientos que han demostrado utilidad son la actividad física regular, moderada y ajustada a cada caso. Se recomienda la hidrogimnasia.

Primero se llevará a cabo las investigaciones respecto al tema para convertirse en un estudio de caso. Se complementará con una serie de cuestionamientos de su vida diaria acerca de sus medicamentos, terapias, actividades físicas, académicas, familiares, domésticas, y de relaciones sociales (pareja, amigos). Después se le observara los ejercicios para su tratamiento y como ha progresado con ellos.

# Marco Teórico

## Antecedentes Históricos

La época de reconocimiento de la fibromialgia fue en la década de los setentas del siglo pasado, se conoció como “carencia de acontecimientos inflamatorios”, y le cambió el término fibrositis (inflamación del tejido fibroso) por fibromialgia (dolor de músculos y tejido fibroso) en la misma década. Un avance de gran trascendencia se dio en 1990, con las principales pautas del Colegio Americano de Reumatología, en el que se dieron a conocer las alteraciones que sufrían los pacientes con esta enfermedad.

La fibromialgia fue reconocida en 1992 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y clasificada e integrada dentro de la Clasificación Internacional de Enfermedades; y agrupada dentro de los reumatismos. A partir de ese año, cada 12 de mayo se conmemora el Día Mundial del a Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica. (Martínez Lavín, 2008)

Las organizaciones médicas internacionales la definen como una patología de reumatismo no articular, que se caracteriza por un cuadro de dolor músculo-esquelético crónico generalizado, de origen desconocido, sin que existan otras patologías o alteraciones que lo expliquen.

Esta enfermedad, la sufren entre el 2 y 4 % de la población y entre el 80 y 90% son mujeres las que la padecen y la edad de inicio abarca desde de la adolescencia hasta la vejez. (Martínez Lavín, 2008)

Es una desgracia que el 90% de quienes padecen dicha enfermedad permanecen sin diagnóstico alguno, ya sea por desinformación del personal médico acerca de la misma o porque muchos no la consideran como enfermedad. (Martínez Lavín, 2008)

## ¿Qué es la fibromialgia?

Es el origen más frecuente de dolor osteomuscular generalizado y crónico, produce en forma negativa un daño que afecta todas las áreas de desarrollo desde lo personal, social y familiar, hasta lo profesional. (Fundación Española de Reumatología, s.f.)

La fibromialgia implica una alteración el funcionamiento del sistema nervioso autónomo, y se caracteriza por una incesante producción de adrenalina (provocando insomnio) originando que el sistema se vuelva cansando e incapaz a responder a estímulos adicionales (causando fatiga).

El dolor de la fibromialgia es el resultado de una alteración característica de los nervios que transmiten el dolor. Es una afectación del Sistema Nervioso Central e Inmunológico, al combinar ambos nos da la combinación perfecta de un cuadro de Fibromialgia. Estos síntomas y signos son una respuesta de los sistemas de alerta o defensa del organismo. (Martínez, 2008)

Las investigaciones realizadas hasta ahora han mostrado que los pacientes que sufren esta enfermedad tienen umbrales de dolor más bajos. Además, presentan una alteración neuroquímica en la médula espinal, así como de zonas del cerebro relacionadas con la regulación (control e integración) del dolor. (Paramá, 2016)

La Fibromialgia no es una enfermedad degenerativa sino una incapacidad, que aparece por periodos en los cuales de verdad el enfermo sufre, se siente una piltrafa y difícil de entender, porque se ve físicamente perfecto. (Lavín García)

## Características de la Fibromialgia: (Crofford, s.f.)

Dos de las características significativas de esta enfermedad son:

1. Dolor Crónico generalizado.

A estas personas les duele todo su cuerpo de forma constante y persistente.

### 2. Sensibilidad exagerada a la presión en determinadas zonas del cuerpo.

De acuerdo con el examen estadístico del estudio del Colegio Americano de Reumatología, se pueden identificar las principales características distintivas de la fibromialgia, que son:

* **Fatiga crónica**, que no mejora con el reposo, puede darse con una intensidad moderada a severa.
* **Alteraciones de sueño**, dificultades para conciliarlo o interrupciones frecuentes durante la noche.
* **Entumecimiento difuso del cuerpo por las mañanas.**
* **Hormigueo o calambres en brazos y piernas.**
* **Hipersensibilidad a diferentes áreas del cuerpo**. Una aguda sensibilidad al tacto.
* **Dolor de cabeza**. Migraña y otros tipos de dolor de cabeza.
* **Intestino irritable, colitis funcional o neurosis intestinal**, síndrome de vejiga irritable, rigidez del cuerpo (generalmente matutina), cefaleas, malestar abdominal, parestesias, entumecimiento y mareos.
* **Fenómeno de Raynaud**, es un trastorno que se caracteriza por una disminución de la circulación sanguínea en los dedos de las manos y de los pies, que produce dolor y cambios de coloración en dichas localizaciones. En ocasiones puede afectar a otras zonas como los labios, la nariz y las orejas.
* **Ansiedad y Depresión**, genera un estado que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación, inseguridad, angustia, decaimiento anímico, perdida de interés y trastornos cognitivos.
* **Temperaturas**, Frío y Calor

## Epidemiologia de la Fibromialgia

En la actualidad no se conocen las causas de la fibromialgia, pero se sabe que existen algunos factores que trabajan en conjunto, estos pueden ser:

•Genética. La fibromialgia frecuentemente es hereditaria, es posible que existan algunas mutaciones genéticas que permiten que sea más vulnerable a enfermarse de este padecimiento, no se transmite de padres a hijos directamente, pero si existen algunos factores los cuales se desarrollan en determinadas familias, que aquellas que no tiene ningún familiar con fibromialgia.

•Infecciones. Determinadas enfermedades son las que desencadenan o generan dicha enfermedad o pueden agravar aún más la fibromialgia.

•Trauma físico o emocional. En ocasiones la fibromialgia se puede liberar a partir de traumatismos físicos o estrés psicológico.

En la actualidad no existe una causa específica para sufrir la fibromialgia, a continuación, se muestran algunos porcentajes que los investigadores han utilizado para su estudio.

### Datos y Cifras

* Hay una tendencia genética de padecer la fibromialgia 8 veces mayor en los hijos de personas dañadas con dicha enfermedad.
* Es 5% complementario para enfermedades autoinmunes, como el lupus eritematoso sistémico o artritis reumatoide.
* Otro 10% es secundario a una infección.
* Un 15% es secundario a un traumatismo, del 2% al 5% de las personas que padecen un esguince cervical tras traumatismo de circulación.
* Una situación de distress (sufrimiento profundo) físico o emocional está detrás del 10%.
* Un porcentaje no determinado de pacientes desarrollan el cuadro tras la exposición a algún agente químico.

Realmente no se conoce con exactitud las causas disparadoras que puedan originar o desencadenar dicho padecimiento, en lo que se refiere específicamente a un estrés físico o emocional como podrían ser:

* + Abuso Físico, emocional o sexual.
  + Estrés Laboral.
  + Ansiedad, depresión.
  + Personalidad Perfeccionista
  + Infecciones.
  + Vacuna Papiloma.
  + Accidente.
  + Problema Grave.
  + Enfermedades.

## Diagnóstico de la Fibromialgia

La valoración de la Fibromialgia puede ser diagnostica por cualquier médico general o especialista que tenga conocimiento del misma. Tiene tantos signos que es complicado que ésta no sea detectada con oportunidad.

Para pensar que una paciente sufre fibromialgia, tiene que reunir algunos de los siguientes requisitos:

* Empleando el índice WPI (índice de dolor diseminado o generalizado) y la escala SS (escala de severidad de los síntomas), el individuo presenta un WPI ≥ 7 y un SS ≥ 5, o bien un WPI entre 3 y 6 junto con un SS ≥ 9. (Palacín Arbués, 2013)
* Existencia de síntomas que permanezcan constantes como mínimo 3 meses.

### Manifestación de Síntomas (Martínez, 2008)

* Deterioro de la memoria y la capacidad de concentración
* Dolor de garganta recurrente, adenopatías (ganglios) dolorosas en el cuello y axila
* Dolor muscular, dolor articular sin signos de inflamación, cefaleas de nueva aparición o cambio en su intensidad, sueño no reparación, cansancio post-ejercicio que dura más de 24 horas, febrícula, faringitis exudativa.
* Una Fatiga o cansancio que le origine un 50% de disminución en sus actividades diarias por más de 6 meses de evolución, esto es notoriamente reflejado para los familiares, el cambio tan brusco del nuevo patrón de conducta del enfermo, auxiliándose de una batería básica de un antes (activa) y después (pasiva) del paciente.
* No hay evidencia de alguna enfermedad que origine o justifique el dolor o fatiga.

Cuando el paciente, independientemente de que presente todos los elementos antes mencionados, siempre será necesario acompañarlos de estudios de laboratorio para que de esta forma se obtenga un diagnóstico confiable y completo.

Los estudios de laboratorio que se deben realizar (es un grupo básico de estudios), en los cuales los resultados de radiográficas, análisis de sangre, biopsias musculares son perfectamente normales. Por lo cual el médico tratante se auxilia de algunos otros estudios de laboratorio, como hemograma completo, velocidad de sedimentación globular, factor reumatoide, anticuerpos antinucleares, TSH, T3, T4, CPK, vitamina D, PCR, función renal y pruebas de función hepática, son necesarios para descartar otros trastornos. Los rayos X, análisis de sangre, medicina nuclear, tomografía computarizada y la biopsia muscular, todos los antes mencionados, son normales en los casos de fibromialgia. (Fundación Española de Reumatología, s.f.)

Alguna de las pruebas antes mencionadas más solicitadas, las explicaré brevemente:

* Hemograma completo. El cual tiene la finalidad detectar si existe alguna anemia o cualquier anomalía de eritrocitos (glóbulos rojos) o leucocitos (glóbulos blancos).
* La prueba de los anticuerpos anti péptido citrulinado cíclico (anti-CCP), puede solicitarse conjuntamente o después del factor reumatoide (FR) para ayudar a diagnosticar una artritis reumatoide (AR) y para establecer la severidad y evolución de la enfermedad. (Crofford, s.f.)
* El análisis de sangre de anticuerpos reumatoideos (AR) mide la cantidad de anticuerpos reumatoideos en la sangre. Normalmente, los anticuerpos son producidos por el sistema inmunitario para ayudar a destruir y eliminar la invasión de bacterias y virus que pueden causar enfermedades. Pero los anticuerpos reumatoideos pueden adherirse a los tejidos normales del cuerpo, causando daños. (Martínez Lavín, 2008)
* Panel metabólico completo, el cual nos brinda la información sobre el equilibrio químico de su cuerpo y el metabolismo. Estas pruebas nos ayudan a tener información de los músculos del corazón, huesos, riñones, hígado y para determinar electrolitos, proteínas, función hepática y renal, calcio y glucosa.
* TSH (hormona estimulante del tiroides) y/o diversas determinaciones tiroideas puesto que el hipotiroidismo puede tener síntomas similares a la fibromialgia.
* ANA (anticuerpos antinucleares) para descartar otras enfermedades autoinmunes.
* CK (creatina quinasa) para descartar enfermedades que causan con dolor o debilidad muscular.

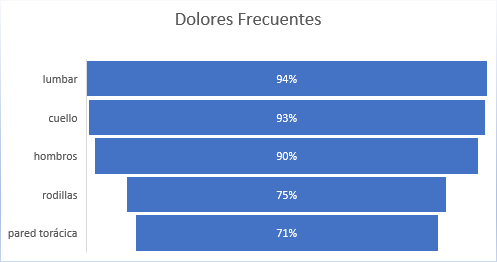
Es importante realizar todos los estudios antes mencionados y también auxiliarnos de un examen físico general, el cual nos va permitir ver la movilidad articular, así como el equilibrio muscular, complementariamente se llevar acabo la exploración neurológica.

Adicionalmente, con el examen físico, será notorio la exagerada sensibilidad a la presión al cuerpo en diferentes zonas. Para fines prácticos se han considerado 18 puntos anatómicos que son especialmente sensibles, los cuales se sitúan alrededor de la columna vertebral, cuello, columna dorsal lumbar, codos rodillas y caderas.

El médico tratante después de revisar los resultados arrojados de dichas pruebas tendrá que analizar el historial clínico del familiar y algún factor de riesgo de otras enfermedades.

Hoy en día no existe una prueba específica que te permita diagnosticar la fibromialgia, el médico tiene que descartar diferentes padecimientos con síntomas parecidos que pueden cohabitar como la artritis reumatoide, el síndrome de Sjögren, las enfermedades tiroideas y el lupus.

**Dolor:**Signo más peculiar de la enfermedad. Es intenso y disperso *("me duele todo el cuerpo")*, deteriorando la columna y sus extremidades., siendo las localizaciones más comunes: región lumbar (94%), cuello (93%), hombros (90%), rodillas (75%), y pared torácica (71%) (Tabla 2).

 *Tabla 2*

Cabe mencionar que se mejora de una forma significativa el dolor al tener reposo, masajes, estiramientos, actividad física, calor local. (Crofford, s.f.)

Estadísticamente existen información que muestra los datos sobre los signos más frecuentes de la fibromialgia adicionalmente del dolor hay numerosos síntomas:

* El 90% tiene sensibilidad en la mandíbula o en la cara, lo que incluye TMJ.
* El 50% son sensibles a olores, ruido, luces brillantes, medicamentos y diversos alimentos.
* El 50% sufren de dolores de cabeza o migrañas
* El 79% tienen problemas para dormir.
* El 80% no manejan bien los cambios climáticos.
* El 70% no puede realizar una actividad extenuante.
* El 60% pasan mucho tiempo preocupándose.
* El 50% son físicamente inactivas.
* El 50% tienen dificultades o no pueden realizar actividades diarias de rutina, deben dejar de trabajar estos pacientes entre un 30% al 40% y ser hospitalizadas una vez cada 3 años por las múltiples recaídas y dolores insostenibles.

Realmente el padecimiento de la Fibromialgia es un dolor crónico el cual afecta a un cuarto de la población mundial. En México solo es tratado el 5% en las Unidades de Medicina Familiar del Instituto Mexicano del Seguro Social. Adicionalmente existe conocimiento de esta en Desde nuestra postura de enfermos, necesitamos la **atención personalizada y humana** para este Síndrome aún no reconocido por multitud de profesionales de la salud. (Lavín García)

Se necesita urgentemente más esfuerzo de la comunidad científica, nuevas investigaciones, organismos que apoyen y auxilien a este sector, además que los gobiernos desarrollen y den ayuda a parte de la población.

La Clínica del Dolor del Hospital General de México sugiere que las enfermas reciben atención médica después de 26 meses del inicio de los síntomas y el número de médicos visitados antes del diagnóstico es en promedio de 6.6, es triste, pero es la realidad que se vive en el sector salud falta del conocimiento de dicha enfermedad de hecho sino se vive con un familiar con dicha enfermedad no sabemos de la existencia de la misma.

Se necesita urgentemente más esfuerzo de la comunidad científica, nuevas investigaciones, organismos que apoyen y auxilien a este sector, además que los gobiernos desarrollen y den ayuda a parte de la población, ya que dicha enfermedad tiene un impacto negativo para la vida del paciente en sus capacidades físicas, mentales, intelectuales como de sus relaciones personales y familiares y un como daño colateral en su desarrollo de su carrera educativa. Generando y exigiéndole esfuerzos y practicar diferentes mecanismo y habilidades para afrontar dicha enfermedad.

Un reporte aún no publicado de la Clínica del Dolor del Hospital General de México sugiere que las enfermas reciben atención médica después de 26 meses del inicio de los síntomas y que el número de médicos visitados antes del diagnóstico es en promedio de 6.6.

Las mujeres que han alcanzado un mayor nivel de educación están mejor equipadas para lograr una mejor calidad de vida

## Tratamiento de la Fibromialgia

Esta enfermedad es permanente y no es curable, el objetivo de llevar un tratamiento adecuado y correcto es mejorar los síntomas y obtener una mejor calidad de vida. Esta tarea se tiene que realizar mediante diferentes tratamientos como: farmacológico (analgésicos, antiinflamatorios, antidepresivos), fisioterapia, psicoterapia, deportivo y nutricional, todo lo antes mencionado debe ser integral, para el éxito del mismo, ya que del desempeño del mismo depende la vida del paciente. (Boomershine, 2018)

### Tratamientos que se emplean en la fibromialgia

#### Medicamentos

Existen actualmente un gran número de medicamentos que pueden ayudarnos a disminuir el dolor de la fibromialgia. Tenemos 3 grupos de fármacos: analgésicos, antidepresivos y los convulsivos.

Los analgésicos pueden ser de gran apoyo para auxiliarnos en el dolor, estos son usados habitualmente para calmar dolores de cabeza, musculares, artríticos o de cualquier otra índole, no es recomendable el uso de los narcóticos debido que con el uso frecuente pueden generar dependencia y con el transcurso del tiempo puede agravarse aún más el dolor.

Antidepresivos. Nos ayudarán a aliviar el dolor, la fatiga y el relajante muscular para ayudarnos a dormir mejor.

Anticonvulsivos. Estos medicamentos frecuentemente usados para tratar "ataques" o epilepsia, y también son efectivos para el tratamiento del dolor.

#### Terapia

Existen diferentes procedimientos empleados que están disponibles para minimizar el dolor y mantengan una funcionalidad y se reduzcan el efecto de la fibromialgia en el cuerpo y en la vida del paciente.

Fisioterapia. Las técnicas que se utilizan son: la masoterapia (superficial y lenta), termoterapia (lámparas solares e infrarrojos) e hidroterapia (duchas de agua caliente a presión sobre la zona dolorida), todas estas tendrán como objetivo, por medio de diferentes ejercicios, ayudar a desarrollar fuerza, flexibilidad y resistencia. Las actividades que por excelencia se aconsejan, son las que se emplean con el agua.

Terapia ocupacional. Esta tendrá por objetivo auxiliarte para realizar todas las modificaciones necesarias en torno a las actividades diarias del paciente como el trabajo, escuela, hogar y como llevarlas a cabo para disminuir el estrés en el cuerpo.

Asesoramiento psicológico. El tratamiento tiene por objeto ayudar a reforzar las habilidades y aprender a manejar situaciones de estrés, y los aspectos emocionales (ansiedad, depresión, cognitivos, conductuales y sociales), que pudieran estar acrecentando los signos o síntomas del paciente, así mismo auxiliándolo a encontrar y educarse a fortificar diferentes mecanismos para poder hacer frente al dolor y manifestaciones de la fibromialgia.

##### Puntos Psicológicos tratados en Terapia.

**La terapia psicológica se ocupa tanto de estos aspectos que fueron los puntos que trato en terapia y aun viéndolos es difícil llevarlos a la práctica.**

**Aceptación de la enfermedad,** es algo que realmente es muy difícil, porque es un duelo de como de un momento a otro puedes perder energía y tienes que dejar de hacer actividades básicas que ahora después de ser diagnosticada te imposibilita a hacer, frustrándote constantemente**.**

Como siendo tan solo una chica de 16 años no puedo realizar:

* Usar zapatos de tacón, que para cualquier persona es lo más normal yo no puedo y cuando lo realizo es un calvario para todo mi cuerpo y sobre todo para mis pies.
* Actividades de alto impacto: es imposible me agotan y me lastiman todo mi cuerpo generándome dolores insoportables.

**Reestructuración cognitiva:** como cambiar mi pensamiento de negación por algo positivo, preguntándome como para que tengo esta enfermedad y cuidarme y valorarme todo lo que si tengo.

* Puedo caminar aun siendo que esto me genera mucho cansancio y fatiga.
* Hacer natación me relaja y reactiva mis músculos.
* Puedo intentar relacionarme con las personas
* Valorar mi entorno.
* Disfrutar mi compañía y conocer más mis limitaciones con mis fortalezas.

**Gestión del tiempo y dosificación de energía:** Hacer los días más productivos, positivos permitirme equivocarme.

El que leer me agote, no poder concentrarme en mis actividades escolares y para mi sea una inversión de diferente tiempo es frustrante y agotador.

Que el solo el hecho de levantarme de la cama sea para mí un logro porque mi cuerpo me pide descanso y lo único que quiero es descansar y dormir.

**Incomprensión**: La familia en ocasiones reacciona negativa porque cree no pone nada de su parte y se ha convertido en personas con cambios de humor insoportables y carentes de apoyar en las actividades cotidianas.

Simplemente tener que lavar y hacer actividades diarias como levantar mi ropa o pensar donde guarde algo me genera fatiga.

**Tecno técnicas de relajación: Tratar** de llevar una vida muy tranquila debido cuando existe nerviosismo o tensión se genera mucho dolor.

Periodo de exámenes termino diariamente exhausta y adolorida.

**Ansiedad y depresión:** El tener que vivir, con dolor diariamente lleva a cambios de humor y estado de ansiedad.

* Pleitos constantes con los familiares.
* Cambios de humor.
* Estar constantemente deseando descansar.
* Dificultad para relacionarme con mis compañeros.

**¿Quiénes son los profesionales competentes para el tratamiento psicológico?**

Los psicólogos formados en el ámbito de la terapia cognitivo conductual.

(Martínez, 2008)

#### Plan Alimentario

La alimentación tiene que está diseñada por un dietista-nutriólogo, ya que ésta debe ser planeada de acuerdo con las características del paciente. La alimentación será con base a los nutrientes y cantidades necesarias que requiere el paciente con fibromialgia.

A consecuencia de dicha enfermedad, el organismo genera una pérdida importante de calcio y magnesio, baja en minerales, ocasionando contracturas acompañadas de dolor, adicionalmente déficit en Selenio, Zinc, Iodo, Hierro, Vitamina D.

Ayudado por el nutriólogo, el paciente logra favorecer el sistema inmunitario a través de un buen consumo de vitaminas, minerales y proteínas, y si es necesario acompañarlo de suplementos alimenticios hasta obtener la mayor eficacia nutricional para esta persona.

#### Actividad física

Es la mejor herramienta que puede emplear el paciente, realizar ejercicio aeróbico, pero de bajo impacto, fuerza-resistencia, flexibilidad, equilibrio estático y dinámico, acuáticos. Todos los antes mencionados tienen que ser trabajados de forma moderado y progresiva, todos tiene por objeto mejorar la sintomatología del paciente, permitiéndole mantener y mejorar su calidad de vida.

Todo lo antes mencionado, nos ayudará a mejorar nuestra calidad de vida y mejorar un estado de salud en forma general, pero actualmente no existe un tratamiento que sirva para todos los padecimientos de dicha enfermedad.

## Estadísticas de la población con Fibromialgia

Gracias a un estudio tiempo atrás en España, un porcentaje de 2.4% de su población tiene fibromialgia. Pero aproximadamente un 6.3% de la población mundial tiene fibromialgia, según investigaciones europeas.

Esta enfermedad se presenta normalmente en mujeres apoyando este hecho lo acompaña un 95%. En relación con la edad, se presenta con mayor frecuencia a partir de los 30-35 años, aunque también se puede iniciar desde los 20 e incluso en la adolescencia. Aunque la mayoría de estos descubre el diagnostico de los 40-45 años.

# Hipótesis

El día a día es todo un reto, será complejo realizar actividades de la vida diaria. El cuerpo se siente agotado mental y físicamente, agregándole los cambios físicos de la adolescencia. La adolescente tendrá un cansancio que ni aunque duerma su cuerpo descansa, depresión al no ser capaz de realizar las actividades cotidianas, etc. Esta es una enfermedad difícil de llevar sin apoyo de sus seres queridos. Su vida tiene cambios biopsicosociales, agregándole un giro de 180° por todas las transformaciones por la enfermedad (por tratamientos y restricciones).

# Método de Investigación

Para fines de esta investigación de realizará un estudio de caso que consistió en una entrevista a la adolescente, que hablará de las actividades cotidianas, su experiencia médica y tratamientos. También se mostrarán baterías de preguntas de institutos como American College of Rheumathology, Empowering Rheumathology Professionals, Clínica del Dolor del Hospital General de México, etc.

# Resultados

## Entrevista con la adolescente de 16 años con fibromialgia

En la tarde del jueves 21 de febrero, Natalia Vázquez nos recibió en la Alberca Semi-Olímpica Pantitlán para realizar su entrevista. Por suerte, era un día tranquilo en el que solo llegan los deportistas de acto impacto. Ella estuvo muy puntual y con una grata sonrisa me recibió. Nos sentamos en las gradas para ponernos cómodas y así empezar.

**Hola Naty, gracias por permitirme realizar esta entrevista, ¿podrías presentarte?**

Hola me llamo Natalia, tengo 16 años estoy cursado primero año en preparatoria y en estos momentos me encuentro en una etapa difícil de mi vida que es la adolescencia.

Hace 3 años aproximadamente, la vida me dio un golpe por todos los síntomas, signos y molestias que sufría diariamente. Se me diagnóstico hace 6 meses la fibromialgia. Esta enfermedad no ha sido nada fácil, se me quitaron las ganas de todo, incluso de vivir, pero ahora quiero pensar que por algo me paso, que debe tener un propósito y lo único es que tengo que aprender a vivir con dicha enfermedad, no se va a ir, ha venido para quedarse.

Desde el inicio del día, era un martirio, me levantaba excesivamente cansada y el solo hecho de desayunar y cambiarme, me fatigaba, aunado a que siempre estaba de mal humor y deprimida sin motivo alguno. Realmente creo que mi familia hasta miedo tenía al convivir conmigo por mis reacciones tan histéricas, alejándolos con mis actitudes, realmente me sentía enojada e incomprendida.

Mi peregrinar medico fue largo, porque no podía encontrar tratamientos adecuados para mi enfermedad, cada día sufría de: dolores en mis articulaciones, fatiga crónica, dolores de cabeza, dolor al roce de mi cuerpo, insomnio y falta de concentración y otros que se me olvidan, realmente la lista era grande.

**En tu caso particular, ¿sentiste que existe desinformación en relación con esta enfermedad?**

Yo creo no existe adecuado conocimiento de esta enfermedad desde el paciente, entorno, doctores y sector salud.

**¿Cómo es que te enteraste de que tenías fibromialgia, y cómo es que obtuviste tu diagnóstico? (¿fue rápido o difícil de conseguir?)**

Fue un calvario, para obtener el Diagnostico de Fibromialgia, me tomo aproximadamente 3 años y es muy difícil de sobrellevar. Primeramente, te enfrentas a síntomas que son difíciles de entender y explicar, posteriormente visitas a múltiples doctores, como neurólogos, reumatólogos, ortopedistas, psicólogos y psiquiatras. Lamentablemente pocos médicos tienen la educación para diagnosticar y tratar la fibromialgia, esto, debido que es una enfermedad en la que uno se ve completamente sano y los exámenes como resonancias, estudios de polisomnografia, TAC, todos los que existan, se presentan generalmente normales, es por ello que en muchas ocasiones un enfermo catalogado como psicosomático o hipocondriaco, dando un diagnostico incorrecto y mandándolo al psicólogo o hasta al psiquiatra. Esto puede parecer exagerado, pero yo estuve en terapia de rehabilitación física 6 meses, acompañada de ayuda psicológica y tratando de convencerme de que todo estaba en mi mente, todo por su falta de conocimientos.

Lo más loco que viví en esta peregrinación fue que hasta me quería operar el ortopedista porque tenía un daño irreversible en mis rodillas, esto fue en el Hospital Magdalena de las Salinas.

Realmente ningún doctor del sector salud logro detectar absolutamente mi enfermedad y me mandaron múltiples tratamientos innecesarios, frecuentes visitas con diferentes especialistas. De casualidad llegue a un Reumatólogo particular y de un análisis de los síntomas y del historial de todos mis padecimientos en tan solo una consulta logra diagnosticarme y a ayudarme a hacer más llevadera mi enfermedad. No puedo decir que estoy bien, estoy siendo atendida, tratando de vivir una vida.

**¿Qué impacto ha tenido tu trayectoria médica en tu vida?**

Es un impacto fuerte porque en los momentos de mayor crisis, tienes que estar viviendo en el hospital y rodeada de muchos especialistas, tienes que tener reposo absoluto para tratar de vivir con el dolor e ingiriendo varios analgésicos, perdiendo muchas clases, fiestas, deportes, amistades.

**¿Cómo es tu vida diaria? ¿Qué dificultades encuentras?**

Siempre fui una mujer tímida e introvertida, optimista, muy estudiosa, pero nunca dejaba de tener ánimo, inclusive, hasta me apodaban `sonrisas`. Esto se convirtió en un infierno, pase a ser triste, callada, ausente, aleje de mis amigos, primos, hermanos, no me gustaba asistir a ningún evento social, mis calificaciones empezaron a bajar y mis ausencias frecuentes en la secundaria empezaron a llegar.

El inicio del día a día es todo un reto, amanezco excesivamente cansada y las cosas más simples se convierten en una tarea muy compleja para realizar. Peinarme me molesta, siento dolor al frotar el peine con mi cabello, desayunar me genera cansancio y bueno vestirme, es otra actividad difícil de llevar acabo. Pero eso no es todo, el hecho de empezar las clases cuando yo siento cansancio y dolor ocasiona que me cueste mucho trabajo concentrarme. Es toda una aventura regresar a mi casa y tomar el transporte público y tener que hacer la tarea cotidiana de lavar trastes me genera fatiga y darme cuenta de que mi familia comenta a mis espaladas que aun apoyándome y amándome como lo hacen, en ocasiones si los desespero y agoto.

**¿Cuál fue tu reacción cuando te enteraste de que tenías esta enfermedad?**

Tenía mucho miedo, incertidumbre, preocupación, realmente desconocía todo en relación a dicha enfermedad, pero al momento que me explico el Reumatólogo todos los síntomas, que es autoinmune y que solo se puede controlar y bueno el gran alivio entre todo fue que no estaba loca y no era psicosomática y realmente tenía una enfermedad y me dijo: “Vivir con fibromialgia es un reto constante, pero todo depende de la actitud con la cual tomemos el reto”.

**¿Cuáles son los motivos que te han ayudado a seguir adelante en tu vida?**

Asisto a terapia psicológica 2 veces al mes, todos los fines de semana practico natación, asisto 3 veces a la semana al gimnasio a hacer rutinas de bajo impacto, me alimento saludablemente, tengo consulta con mi pediatra reumatólogo cada 2 meses, me permito cansarme y dormirme en la tarde. Esto no lo podría haber hecho sin el gran apoyo incondicional de mi familia, pero sobre todo de mi mama, no puedo rendirme quiero volver a ser feliz sin dolor.

**¿Qué consejos útiles podrías darles a otros pacientes para afrontar la Fibromialgia?**

Creo que el más importante de todos, es que tienes que aprender a vivir con la enfermedad, buscar ayuda de un buen equipo de médicos: Pediátrico Reumatólogo, Psicólogo, Pediatra Nutriólogo, Fisioterapeuta e implementar una actividad física de bajo impacto. Afrontarla con la mejor actitud posible, depende solo de nosotros encontrar la solución a nuestra enfermedad y sostenernos de algo como: Religión, Familia o amistades, nunca será demasiado si nos rodeamos de personas que nos comprendan y sepan por lo estamos pasando.

## Baterías de preguntas en Asociaciones para la Fibromialgia

Para hacer una valoración adecuada es clave la historia clínica y una apropiada exploración física, que puede realizarse en la Primera Consulta y una breve entrevista para realizar una evaluación en forma general de los principales síntomas del padecimiento de la Fibromialgia.

Marca el padecimiento que presentas de acuerdo con la medida que abarca de (0) nunca (3) siempre:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Síntomas | Nunca | Pocas veces | Algunas veces | Siempre |
| 1.El Dolor es profundo, generalizado y crónico en cualquier parte del cuerpo con diferente intensidad. |  |  |  |  |
| 2.Fatiga |  |  |  |  |
| 3.Problemas del Sueño. |  |  |  |  |
| 4.Transtornos cognoscitivos. |  |  |  |  |
| 5. Dificultad en el funcionamiento mental, memoria y concentración. |  |  |  |  |
| 6. Dolores de cabeza, migraña. |  |  |  |  |
| Total |  |  |  |  |

Nunca (0), Pocas veces (1), Algunas veces (2), Siempre (3).

Sume el valor de todas las casillas marcadas y anótelo aquí: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Se descubrirá que los valores una escala entre 0 y 18.

Los signos se manifiestan con la misma potencia durante al menos tres meses.

Marque cada compartimiento que corresponda a un síntoma que ha padecido, durante la siguiente consulta.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Dolor muscular crónico. |  | Cansancio Crónico |
|  | Colon Irritable. |  | Debilidad muscular |
|  | Fatiga Crónica/agotamiento. |  | Hormigueo en las piernas. |
|  | Problemas de memoria y comprensión. |  | Dificultad para conciliar el sueño |
|  | Dolor de Cabeza y migraña. |  | Duermo muy poco. |
|  | Insomnio |  | Acidez de estómago |
|  | Depresión. |  | Sequedad en los ojos y boca |
|  | Respiración entrecortada |  | Angustia emocional. |
|  | Moretones frecuentes (hematomas) |  | Tristeza e incomprensión. |
|  | Inflamación en manos y pies. |  | Caída del cabello |
|  | Estreñimiento |  | Problemas de Zumbidos en los oídos |
|  | Pérdida de apetito |  | Respiración entrecortada |
|  | Diarrea |  | Dolor torácico |
|  | No puedo realizar actividades cotidianas. |  | Cólicos en la parte inferior del abdomen. |
|  | Sensibles a olores, ruido, luces brillantes |  | Síndrome de vejiga irritable. |
|  | Lumbalgia crónica. |  | Trastornos auditivos. |
|  | Trastornos neurológicos |  | Respiración entrecortada. |
|  | Mareo. |  | Micción frecuente y dolorosa. |
|  | Visión borrosa. |  | Ansiedad. |
|  | Pérdida o cambios en el gusto. |  | Acidez de estómago |

Cuente el número de síntomas marcados, y anótelo aquí: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Si tiene 0 síntomas, su puntuación es 0

Entre 1 y 10, su puntuación es 1

Entre 11 y 24, su puntuación es 2

25 o más, su puntuación es 3

Anote aquí su puntación de la Parte 2 (entre 0 y 3): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Suma de su puntuación Parte 1 + Parte 2 = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

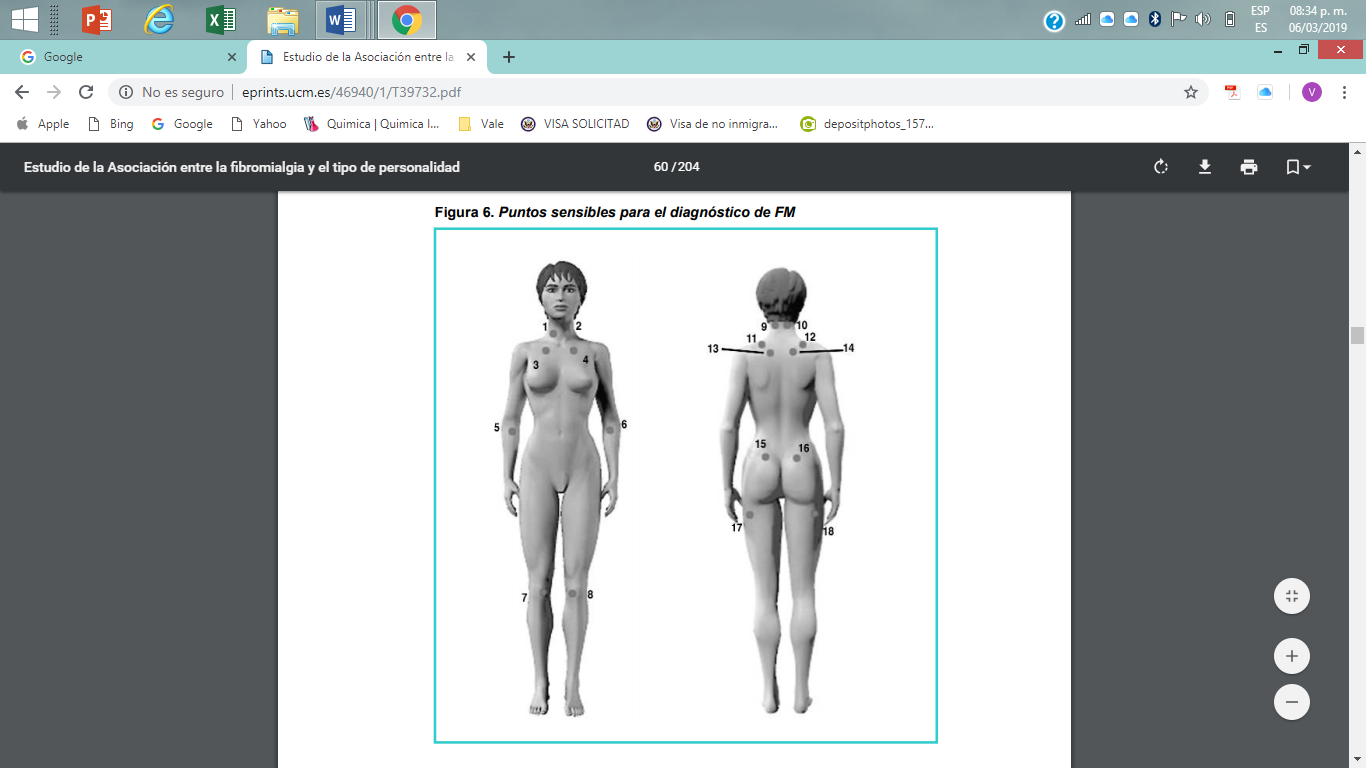
Compruebe que la puntuación se encuentre entre 0 y 12 puntos.

Es de suma relevancia no olvidar que en muchas ocasiones se presentan múltiples episodios clínicos en cada paciente y que algunas evaluaciones serán subjetivas.

**Puntos sensibles**

Se delimita una historia de dolor universal de más de 3 meses de duración, interrumpido, en los cuatro cuadrantes del cuerpo (ambos lados del cuerpo, por encima y por debajo de la cintura) y dolor en el esqueleto axial, raquis cervical o tórax anterior. Además, debe existir dolor a la palpación, con una presión digital de unos 4 Kg, en al menos 11 de los 18 puntos sensibles, simétricos.

**Marca los puntos en los presentas dolor en el dibujo :**



Estos puntos sensibles se consideran positivos cuando el dolor puede provocarse con una presión inferior o igual a 4 Kg/cm2, que es aproximadamente la fuerza que se emplea, causando que sus uñas se ponen en blanco.

Si la puntuación es de 0-5 y el dolor no es generalizado será un resultado negativo, pero si se presenta de 6 -11 puntos dolorosos se considerar una posible fibromialgia indeterminada, mostrando un dolor general y constantes, pero sin ser generalizado, en tanto que si la evaluación es de 11 en adelante con dolor persistente, aunado de muchos síntomas estamos hablando de una fibromialgia.

Esta breve batería de preguntas podría auxiliarnos para descubrir y agilizar un diagnóstico más acertado a los síntomas de una persona que padece Fibromialgia.

Los cálculos sugieren que la fibromialgia de comienzo juvenil afecta del 2 al 6 por ciento de los niños en edad escolar, especialmente a las niñas adolescentes. Por lo general, se diagnostica entre los 13 y los 15 años.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nombre: | | | |
| Edad rango: | 12 a 13 años. | 14 a 15 años . | 17 a 21 años. |
| Asiste a la Escuela: Si No | | Nombre de la Escuela: | |
| Grado de Estudio | Primaria | Secundaria | Preparatoria |
| Peso: | Estatura: | Tipo de Sangre: |  |

.

**Subraya y contesta los siguientes reactivos en forma concreta:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tienes familiares con:** | Artritis Reumatoide | Lupus | Desequilibrio en Sistema Inmunológico | Padecimientos del Sueño. |
| Diabetes | Presión  Arterial | Cáncer | Trastornos  Psicológicos. | Otras: |
|  |  |  |  |  |

**Contesta las siguientes preguntas:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Doctor Pediatra de cabecera: | Si | No | Indica el nombre del mismo: |
| Has visitado al psicólogo en estos últimos meses | Si | No | Indica el nombre del mismo y el motivo en breve: |
| Realizas alguna actividad física: | Si | No | Indica cual y frecuencia del mismo. |
| Tienes un doctor Reumatólogo Pediatra: | Si | No | Indica el nombre del mismo: |

Te han realizado exámenes de:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Análisis de Sangre. | Si No | Fecha: |
| Análisis de Tiroideo. | Si No | Fecha: |
| Análisis de Sistema Inmunológico | Si No | Fecha: |
| Radiografías Oseas | Si No | Fecha: |
| Electrocardiogramas | Si No | Fecha: |
| Encefalogramas | Si No | Fecha: |
| Otros: | | Fecha |
|  | |  |
|  | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Preguntas Relacionadas con Alteraciones del sueño. | Nunca | Pocas veces | Algunas veces | Siempre |
| 1.Siento dificultad para conciliar el sueño. |  |  |  |  |
| 2.Tengo problemas para quedarte dormido. |  |  |  |  |
| 3.Me preocupo en exceso con las cosas y tengo problemas para relajarme |  |  |  |  |
| 4.La calidad de mi sueño es buena |  |  |  |  |
| 5.Duermo toda la noche, pero no me siento descansado. |  |  |  |  |
| 6.El grado de cansancio diario es poco |  |  |  |  |
| 7.Duermo muy poco. |  |  |  |  |
| 8.Me levanto por las mañanas con rigidez muscular o articular y dolores. |  |  |  |  |
| 9.Sensación de dolor o hormigueo en mis piernas |  |  |  |  |
| 10.Siento tensión muscular en mis piernas cuando realizo una actividad física. |  |  |  |  |
| 11.En la noche me muevo constantemente. |  |  |  |  |
| 12.Alreededor me indican que tengo piernas inquietas. |  |  |  |  |
| 13.Recurrentemente tengo dolor en mis piernas en la noche |  |  |  |  |
| 14.Me indican que tengo cambios de humor drásticamente. |  |  |  |  |
| 15. Ronco |  |  |  |  |
| 16.Amanezco con dolores de cabeza matutino sin razón alguna. |  |  |  |  |
| Preguntas Relacionadas con Problemas Cognoscitivos. | Nunca | Pocas veces | Algunas  Veces | Siempre |
| 17.Mi memoria ya no tiene la eficiencia de antes. |  |  |  |  |
| 18.Tengo problemas de mi memoria dificultándome la escuela o quehaceres cotidianos. |  |  |  |  |
| 19.Tengo muchos olvidos de cosas muy importantes. |  |  |  |  |
| 20.Me genera mucha dificultad recordar actividades recientes. |  |  |  |  |
| 21. Tengo muchos problemas para concentrarme en mis estudios. |  |  |  |  |
| Preguntas Relacionadas con Dolor Generalizado, Fatiga. | Nunca | Pocas veces | Algunas veces | Siempre |
| 22.Se me presenta mucha sensibilidad en mi cara. |  |  |  |  |
| 23.Sufro constantemente dolores de cabeza. |  |  |  |  |
| 24.Se me desarrollo una exagerada sensibilidad a los aromas, luces, ruido. |  |  |  |  |
| 25.Sufro constantemente de una fatiga agotadora. |  |  |  |  |
| 26.Se me dificulta hacer mis actividades diarias |  |  |  |  |
| 27.Tengo cambios de humor drásticamente. |  |  |  |  |
| 28.He sufrido separación de mi círculo de amistades |  |  |  |  |
| 29.Mi mayor placer es permanecer acostado. |  |  |  |  |
| 30.Prefiero permanecer acostada que salir. |  |  |  |  |
| 31.Falto con regularidad a mis actividades escolares. |  |  |  |  |
| 32.Realizo actividades deportivas. |  |  |  |  |
| 33.Siento dolor o cólicos en la parte inferior del abdomen. |  |  |  |  |
| 34. Dolor generalizado y extendido, debe darse en ambos lados del cuerpo, y arriba y abajo de la cintura. |  |  |  |  |
| 35.Siento frecuentemente una sensación de inflamación en manos y pies. |  |  |  |  |
| 36.Algunas veces el dolor varía en relación con la hora del día, el nivel de actividad, los cambios climáticos, la falta de sueño o el estrés. |  |  |  |  |
| 37. En algunas ocasiones siente quemazón, molestia en el cuerpo. |  |  |  |  |
| Preguntas Relacionadas con Depresión y Ansiedad. | Nunca | Pocas veces | Algunas veces | Siempre |
| 38.Paso mucho tiempo preocupándome de todo. |  |  |  |  |
| 39.La mayoría de los días tengo una angustia emocional. |  |  |  |  |
| 40.Siento por momentos mucha tristeza e incomprensión |  |  |  |  |
| 41.Tengo cuadros frecuentes de depresión o ansiedad. |  |  |  |  |
| 42.Algunas veces tengo una actitud negativa. |  |  |  |  |
| 43.Nunca me dan ganas de tomar la iniciativa. |  |  |  |  |
| 43.Pocas cosas me entusiasman. |  |  |  |  |
| 43.Me siento constantemente de mal humor. |  |  |  |  |
| 44.Algunas veces sequedad en los ojos y boca. |  |  |  |  |

Cuente el número de síntomas marcados, y anótelo aquí la puntuación: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Si tiene 0 síntomas, su puntuación es 0

Entre 1 y 11, su puntuación es 1

Entre 11 y 27, su puntuación es 2

27 o más, su puntuación es 3

# Discusión

Debe ser uno constante y paciente en dicha enfermedad, no se pueden obtener resultados de un día para otro, se tiene que estabilizar y controlar, sin nunca olvidar que habrá “días malos” inevitablemente y debe estar preparado, mentalizado para esta situación.

Nunca olvidar protegernos y cuidar nuestra salud, no hacer uso del exceso de cafeína, alcohol, fumar, control de peso y ejercicio.

Usar los medicamentos de analgésicos, antinflamatorios, antidepresivos, evitando automedicarse y se debe poner siempre en manos de un experto en los tratamientos de dicha enfermedad.

A pesar de la gran carga social y económica que conlleva esta enfermedad, así como su impacto negativo en la calidad de vida de los pacientes, su tratamiento farmacológico no había sido investigado de forma extensa. Sin duda alguna, los avances en el conocimiento de la fisiopatología de la FM, permiten lograr con mayor efectividad un beneficio en la reducción de los síntomas, no obstante aún es reto para el profesional de la salud y el paciente, dado que no se cuenta con un tratamiento específico dirigido a modificar la patogénesis, por lo que se requiere de un abordaje integral individualizado, el sector salud tiene la obligación de capacitar y difundir más dicha enfermedad para ser diagnosticada y tratada de la forma oportuna y eficiente y no dejar a este sector de la población tan vulnerable como tal y canalizar, tratada como debe ser en pleno siglo XXI.

# Conclusión

¿Qué es la Fibromialgia? Las explicaciones científicas resultan un fastidio titánico de neurotransmisores, hormonas, glándulas, dolor, cansancio crónico, enfermos débiles, puntos látigo y un largo etcétera. En fin, en resumen, no hay signos externos, ni marcas, ni señales. Como se suele decir, “la procesión va por dentro”, son enfermedadess no reconocidas, pero con graves dolencias. El primer paso dentro de todo el proceso es aceptar y aprender a vivir con esa enfermedad. Saber que emociones como la depresión, frustración, sensación de cansancio, etc. Se deben aprender a controlar y no permitir que se cronifique más, sacar todas las fuerzas positivas que puedan existir. El control del estrés es otro factor importante de no olvidar, la única forma es planificar y organizar nuestras actividades diarias a nuestro propio tiempo. Hacer un espacio para la relajación y lo más sobresaliente es realizar actividad física. Este mantiene en forma a los músculos, pone en su punto el sistema cardiovascular, disminuye el dolor, mejora la sensación de fatiga, disminuye la ansiedad y depresión. Caminar, nadar, y bailar son ejemplos de actividades que pueden controlar a llevar la enfermedad.

Consideró que estoy convencida al máximo que para alcanzar una meta, se debe agarrar de algo con todas sus fuerzas a la vida, al amor por la alegría, por la familia, porque no es un fracaso sino una enfermedad real. El pasado 18 de enero 2019, fui diagnosticada con Fibromialgia, no me gusta decirlo porque me es grato olvidar por momentos el dolor. Mi cuerpo en ocasiones no reacciona y es cuando ya no puedo más. Es agotador el hecho de parame en las mañanas y es un logro poder moverme sin sentir dolor. Me afecto bastante hasta el punto de caer en una temporada en depresión. Sin embargo, tuve y tengo el apoyo incondicional de mi familia y sobre todo de mi mama que esta para mí siempre. Desde este diagnóstico, tuve que empezar a hacer ejercicio ya que me di cuenta de que, si no lo realizaba, el dolor empeoraba. Ahora sólo veo esta enfermedad como un obstáculo, el cual no me impedirá alcanzar mis sueños. Estos nunca serán menores a dicha enfermedad.

La fibromialgia es poco conocida y sin mucho conocimiento de ella. Realmente este trabajo ha sido para mí una catarsis donde he podido exponer con un caso de una prima hermana, verme reflejada por la misma situación, pero sé que lo lograremos, aunque a veces dan ganas de salir corriendo y huir.

# Bibliografía

Boomershine, C. (14 de 11 de 2018). *Medscape*. Obtenido de http://emedicine.medscape.com/article/329838-overview

Crofford, L. (s.f.). *American College of Rheumatology*. Obtenido de Fibromyalgia: https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Fibromyalgia

Fundación Española de Reumatología. (s.f.). *Inforeuma*. Obtenido de https://inforeuma.com/enfermedades-reumaticas/fibromialgia/

Lavín García, G. (s.f.). Fibromialgia. En G. Lavín García, *La Ciencia y La Clínica De La Fibromialgia: Manual Práctico Para Profesionales De La Salud / Science and Fibromyalgia Clinic: Practical Manual for Health Professionals.* (págs. 139-210). Medica Panamericana SA.

Martínez Lavín, M. (2008). Definición e historia de la fibromialgia. En M. Martínez Lavín, *Fibromialgia El dolor incomprendido* (págs. 17-22). Ciudad de México: Aguilar.

Martínez, M. (2008). Fibromialgia: El dolor incomprendido. En M. Martínez, *Penguin Random House Grupo Editorial* (págs. 11-197). Ciudad de México: Penguin Random House Grupo Editorial.

Palacín Arbués, J. C. (25 de 03 de 2013). *La Injusticia percibida en la Fibromialgia.* Obtenido de http://fibro.pro/wp-content/uploads/2017/06/76.pdf

Paramá, A. (16 de 05 de 2016). *Tendencias de la Salud*. Obtenido de https://www.tendencias21.net/La-fibromialgia-esta-causada-por-una-disfuncion-en-ciertas-terminaciones-nerviosas\_a42587.html

## Batería de Preguntas

Covarrubias-Gómez A, Guevara-López U, Gutiérrez-Salmerón C, Betancourt-Sandoval JA, Córdova-Domínguez JA. Epidemiología del dolor crónico en México. Rev Mex Anest. 2010;33:207-213. 2.

Covarrubias-Gómez A, Guevara-López U, Lara-Solares A, TamayoValenzuela AC, Salinas-Cruz J, Torres-González R. Características de los enfermos que acuden a una clínica del dolor por primera vez. Rev Med Inst Mex Seguro Soc. 2008;46:467-472. 3.

Gordillo-Álvarez V, Ramírez-Bermejo A, Solís-Valadez GP, BautistaSánchez SG, Kassian-Rank A. Causas de dolor crónico en el Hospital General de México. Dolor Clin Ter. 2004;10:15-23. 4.

Wolfe F, Ross K, Anderson J, Russell IJ, Hebert L. The prevalence and characteristics of fi bromialgia in the general population. Arthritis Rheum. 1995;38:19-28. 5. Croft PR. The epidemiology of chronic widespread pain. J Musculoskel Pain. 2002;10:191-199.