

INFOGRAFÍA: FIBROMIALGIA

1

¿Qué es la fibromialgia?

Es una enfermedad crónica que causa **dolor musculoesquelético generalizado**

La padece el 2-8% de la población, más frecuente en mujeres y puede comenzar a cualquier edad (1).



2

SÍNTOMAS (1, 2)

Fatiga, insomnio, sueño, alteraciones cognitivas y estado de ánimo, sequedad de boca, pesadez en articulaciones, acidez, gases, falta de aire, palpitaciones o dificultad para respirar.



3

CURSA EN FORMA DE BROTES

Con factores agravantes como: esfuerzos físicos, situaciones estrés o cambios estacionales (frío, humedad)...



RECOMENDACIONES (3)



1. Realiza ejercicio físico regularmente



2. Mantén una dieta equilibrada y bebe 1,5L de agua al día



3. Respeta las horas de sueño

4. Educación sobre la enfermedad: entender cómo afecta la fibromialgia a tu vida



5. Técnicas de relajación



6. Deja de fumar



7. Evita factores desencadenantes

Estrés, ansiedad, clima húmedo, el frío, actividades agravantes del dolor.



Bibliografía:

1. Guzmán-Silahua S, Muñoz-Gaytán DE, Mendoza-Vázquez G, et al. Fibromialgia. Residente. 2018;13(2):62-67.
2. Cuyul-Vásquez I, Contreras Fuentes M, Ordóñez Vega R, Neira Stegmaier P, Maragaño Campistó N, Rodríguez Alvarado A. Recomendaciones clínicas para la rehabilitación de personas con fibromialgia. Una revisión narrativa. Rev Soc Esp. Dolor. 2021; 28(4)
3. Belenguer Prieto R, Romero Jurado M, Rivera J. Aprendiendo a convivir con la Fibromialgia. Madrid: Unidad de Investigación (UI). Sociedad Española de Reumatología, 2020. Disponible en: https://www.ser.es/wp-content/uploads/2020/11/Informacion-pacientes_FM_WEB.pdf