

¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es una dolencia que causa dolor generalizado y cansancio extremo. Los investigadores dicen que es posible que su cerebro y su cuerpo procesen el dolor de manera diferente. Esto hace que la sensación de dolor sea peor.



¿QUÉ SENSACIÓN PRODUCE LA FIBROMIALGIA?

Se siente dolor por todo el cuerpo. El dolor dura mucho tiempo. Puede que tenga problemas para dormir y se sienta muy fatigada. Puede que tenga dolores de cabeza, reglas muy dolorosas, problemas para sacar o recordar, cosquilleo en los pies o las manos y rigidez en el cuerpo por la mañana.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA FIBROMIALGIA?

No se conocen las causas de la fibromialgia. Puede que tenga también otras dolencias crónicas. Puede que tenga depresión o ansiedad. No se sabe si estas otras dolencias están relacionadas. Puede que haya experimentado un suceso estresante antes de que empezara el dolor. Esto podría incluir una enfermedad similar a la gripe, dolor emocional y accidentes o exceso de trabajo. Podría no ser el resultado de un solo suceso estresante. Los síntomas podrían haberse presentado poco a poco.

¿CÓMO PUEDO SENTIRME MEJOR?

Algunos medicamentos pueden ser útiles para la fibromialgia. Las prácticas y físico-espirituales pueden ayudar con el dolor y también cambiar cómo siente el dolor. Su mente y su cuerpo están conectados. Por esta razón, sus pensamientos y sentimientos son importantes. Estas prácticas físicos-espirituales podrían ayudarle:

El tai chi: Una práctica físico-espiritual originaria de China. En el tai chi, se mueve el cuerpo lentamente, suavemente y con control.

El QiGong: Otra práctica físico-espiritual originaria de China. Usa movimiento físico lento, concentración mental y respiración.

El yoga: Una práctica físico-mental que da una profunda sensación de calma. Se pueden probar muchos tipos diferentes.



Su proveedor de cuidados de salud puede ayudarle encontrar profesionales para probar **estas técnicas:**

Terapia cognitiva del comportamiento (TCC): La TCC es un tipo

For more information, scan the QR code below, or visit nciph.org/fibromialgia



NCIPH National Center for
Integrative
Primary Healthcare

www.nciph.org

común de terapia del habla.

Usted trabaja con un consejero de salud mental para identificar cómo le afectan los pensamientos negativos, para que usted pueda responder a las situaciones difíciles de una manera más positiva.



La hipnosis/imaginería guiada: Un hipnoterapeuta le enseña a relajarse. Puede sentirse casi como si estuviera soñando. Puede que quiera escuchar un disco compacto u otra grabación de imaginería guiada o hipnosis. Además de practicarlo usted mismo.

La terapia de masaje: El masaje puede ayudarle a reducir el dolor y a sentirse mejor. Puede aumentar el nivel de dolor que usted puede tolerar.

La acupuntura: Un tratamiento tradicional chino que usa agujas muy finas en la piel. Puede ser útil para aliviar el dolor.

COSAS A CONSIDERAR CON SU PROVEEDOR DE CUIDADOS

El ejercicio: El ejercicio es importante. Ayuda a la salud en general. El ejercicio suave, de poco impacto, como caminar, nadar y estirarse es la manera adecuada de comenzar.

Una dieta antiinflamatoria: Comer saludablemente ayuda a la salud en general. Esta dieta da prioridad a los vegetales y la fruta. Evita los alimentos procesados y el azúcar. ¡Es fácil de seguir! En la dirección Web continuación encontrará un enlace a la dieta antiinflamatoria (AI).

Dieta de eliminación: Los alimentos o las bebidas podrían causar algunos de los síntomas. Hable con su doctora sobre una dieta de eliminación: Aprenda más en la dirección web a continuación.

La vitamina D: Compruebe sus niveles de vitamina D. Los niveles bajos de vitamina D se han asociado al dolor generalizado.

Updated April 2016

