

Más de 14.500 mujeres sufren dolores musculares crónicos en la provincia

La fibromialgia es una enfermedad desconocida y difícil de diagnosticar que pasa de largo entre el colectivo masculino

El dolor muscular generalizado, el cansancio o la mala calidad del sueño son algunos de los síntomas más frecuentes

MARÍA JOSÉ UROZ ALMERÍA

La fibromialgia, aunque es una enfermedad desconocida por mucha gente, sin embargo afecta al 2,4 por ciento de la población almeriense. Se trata de unas cifras que están en consonancia con la media nacional y así lo indica el estudio realizado por la Sociedad Española de Reumatología, en el que revela que dicha enfermedad afecta también al 2,4 por ciento de los españoles, frente al 97,6 por ciento que no está afectados.

Se trata de una patología reumática de carácter crónico, caracterizada principalmente por el dolor músculo-esquelético generalizado, difuso, crónico y benigno de más de tres meses de duración, pero además, también por una sensación dolorosa en la palpación de unos puntos específicos del cuerpo. Sin embargo, dicha enfermedad no supone una amenaza para la vida y no causa deformidades, aunque la intensidad de los síntomas varía con el tiempo.

Sólo en la provincia de Almería actualmente hay detectados 15.100 enfermos de fibromialgia. El colectivo femenino conforma la mayoría con un 96,2 por ciento y una tasa de prevalencia del 4,24 por ciento. Por contra, sólo el 3,8 por ciento de los enfermos son hombres. «Entre los casos de fibromialgia se distingue que hay un hombre afectado por cada veintidos mujeres», explicó a IDEAL el doctor Matías Romera, médico reumatólogo y profesor de Neurociencia y Ciencias de la Salud de la Universidad de Almería.

Asimismo, el estudio determina que la fibromialgia es una enfermedad que además de afectar mayoritariamente a la mujer, su tasa de incidencia es mayor en edades comprendidas entre los 40 y 49 años. En Andalucía existen unos 7.000 afectados por la fibromialgia, y en España, en torno a 1.073.000 personas.

Causas desconocidas

Hasta el momento, los especialistas desconocen las causas o el origen de la enfermedad, algo que es esencial para mejorar la calidad de vida de los que la padecen y que ayudaría a encontrar una respuesta satisfactoria en el tratamiento. Muchos de los que la padecen o están directamente relacionados con ésta aseguran que se trata de una enfermedad «mal conocida y peor entendida».

Sin embargo, se estima que en más de la mitad de los casos, los factores desencadenantes son psi-

LA FIBROMIALGIA

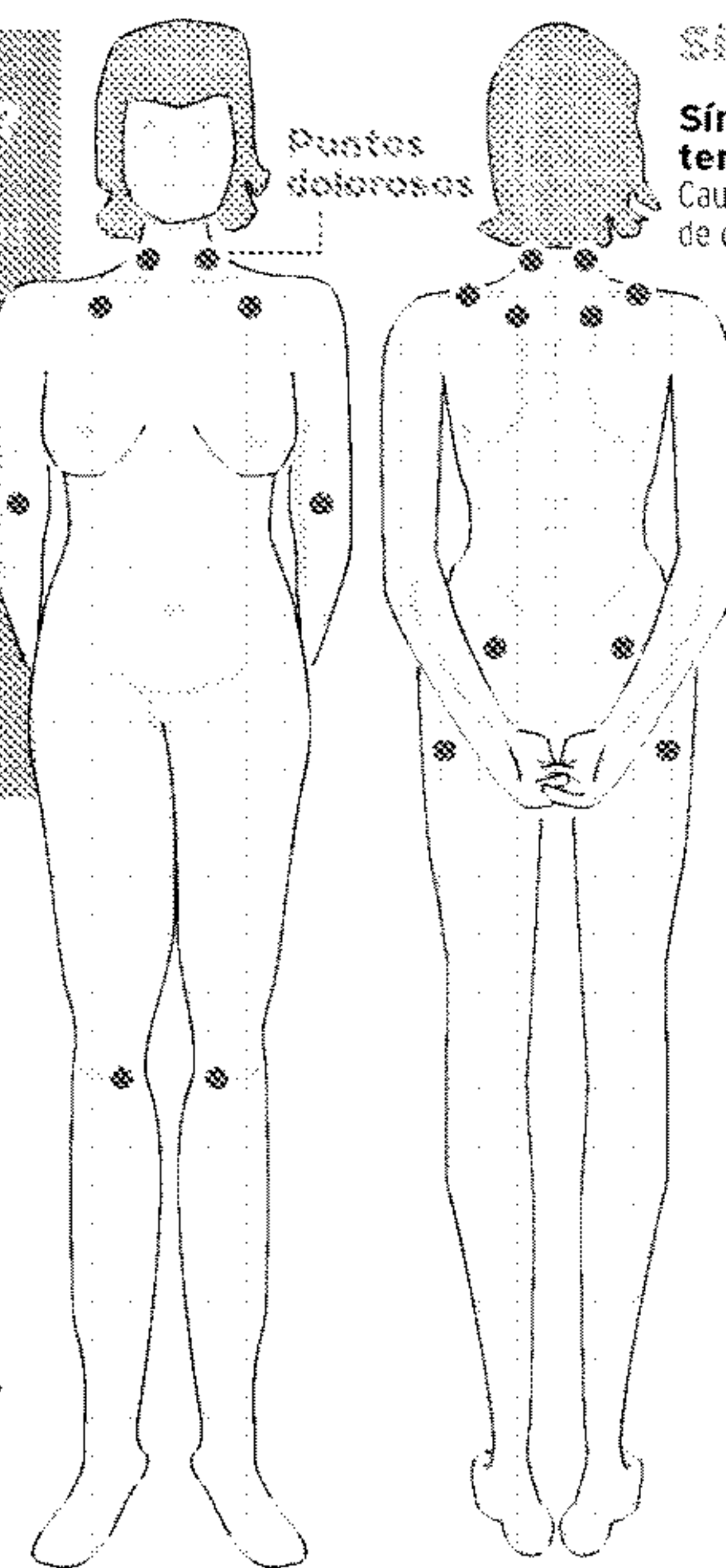
¿Qué es? Enfermedad reumática crónica caracterizada por dolor musculoesquelético generalizado y fatiga.

¿Cómo se diagnostica?
Presencia de 18 puntos dolorosos

Síntomas asociados

Dolor
Muscular profundo y cierta quemazón. Empeora por la mañana.

Fatiga
Sensación de abatimiento general, con pocas ganas de realizar las labores habituales.



Síntomas

Síndrome temporomandibular
Causa un tremendo dolor de cabeza y de cara.

Intestino irritable

Lo tienen entre el 40 y el 70%, con patologías como: estreñimiento alterado con diarrea, dolor abdominal, gases y náuseas.

Otros síntomas comunes

Menstruaciones dolorosas, dolor torácico, alteración cognitiva o la memoria, punzadas de la mano...

Sueño

Se duermen con dificultad, y no llegan a tener un sueño profundo, con problemas asociados como: apnea, miclonías (movimientos bruscos de brazos y piernas) y bruxismo (rechinar de dientes).

¿A cuántas personas afecta?



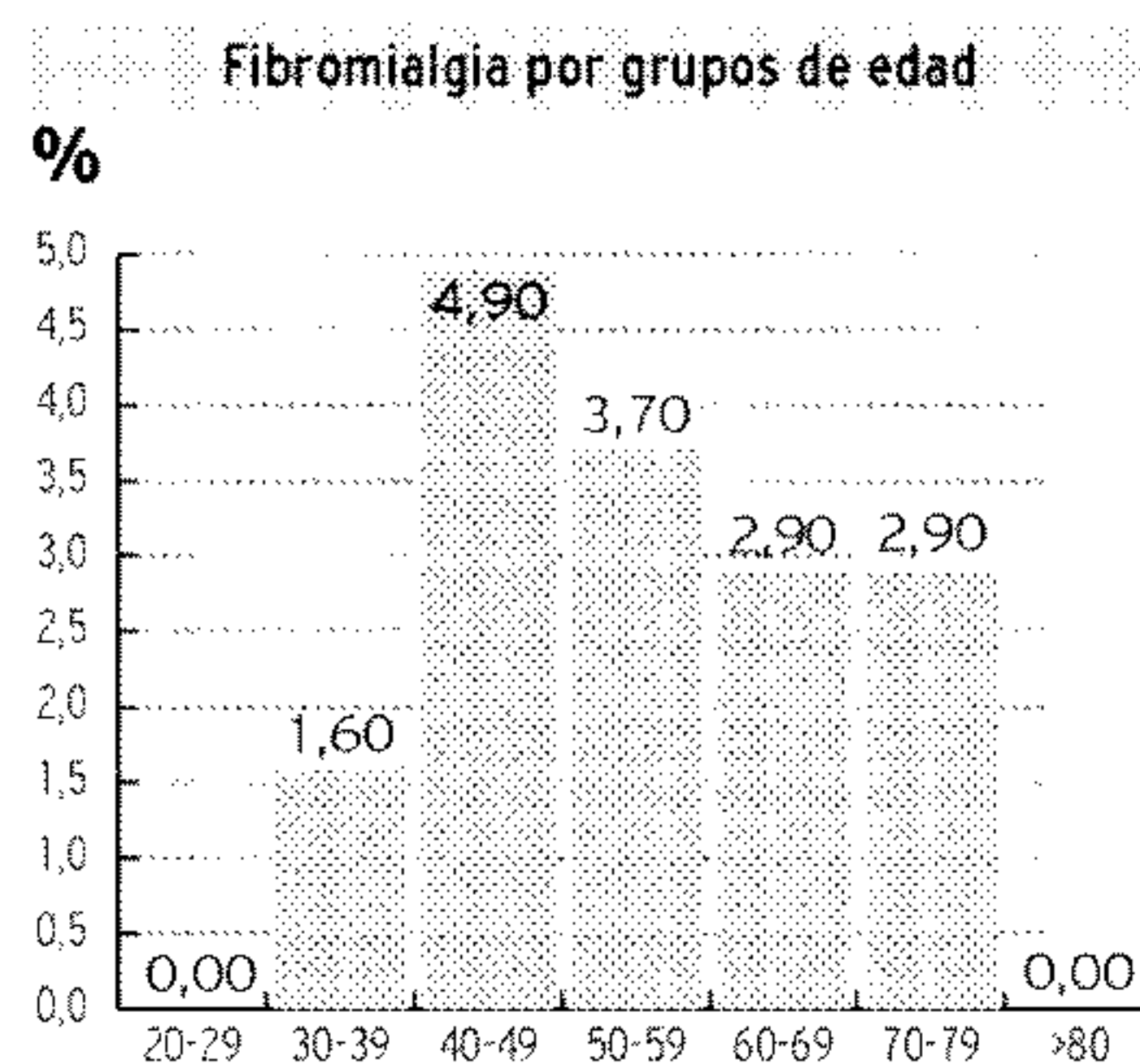
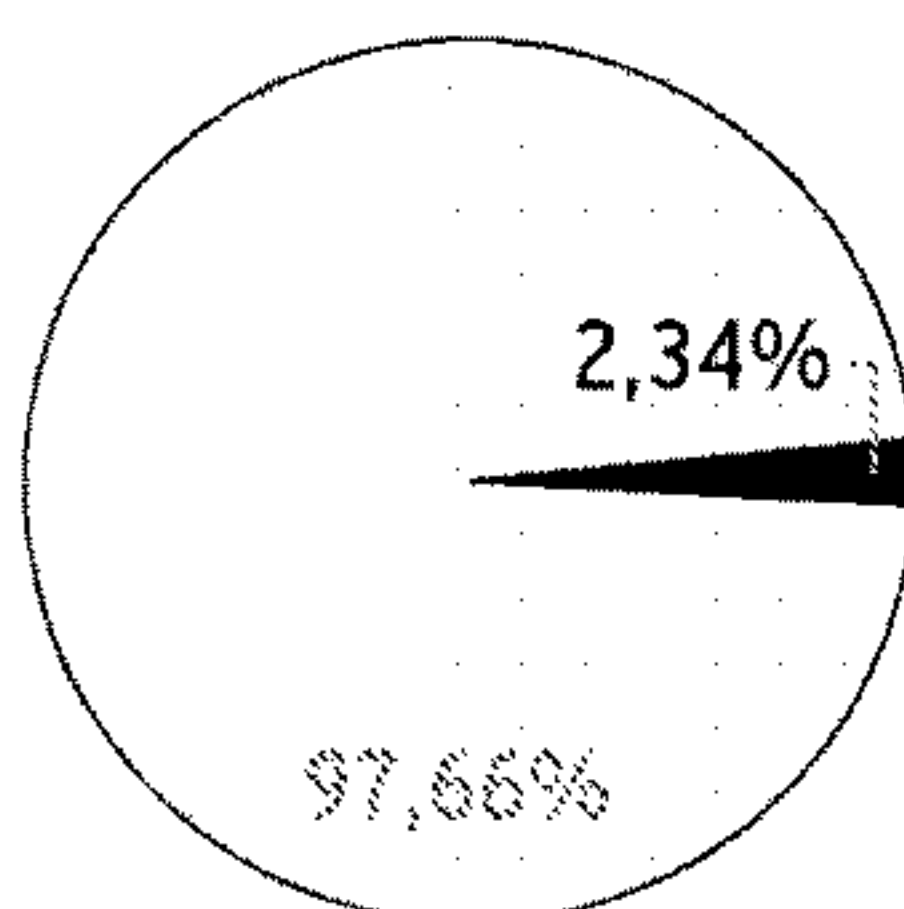
2,4% de la población española

Por cada hombre hay 22 mujeres



¿Y en la provincia de Almería?

Población de Almería: 629.000
Almerienses afectados: 15.100



INFOGRAFÍA: C.J.V. y R.M.G.

cológicos, traumáticos (accidentes), infecciosos, o enfermedades generales como lupus o artritis reumatoide.

El llamado síndrome de fibromialgia no puede diagnosticarse a través de las pruebas de laboratorio. Los resultados de radiografías, análisis de sangre o biopsias musculares aportan niveles normales.

Por lo tanto, el diagnóstico se basa en un examen clínico de los síntomas de una persona. Según criterios establecidos por los

Este síndrome no se puede diagnosticar con pruebas de laboratorio

especialistas, las personas que tienen fibromialgia presentan una apariencia física buena, por lo que es posible que familiares o amigos, además de los médicos, duden de la veracidad de las quejas del afectado.



CANSANCIO. Aspecto habitual que presentan los afectados. / IDEAL

Beneficios de ejercicio físico suave y relajado

M. J. U. ALMERÍA

Según el doctor Martín Valverde, el tratamiento de esta enfermedad debe acometerse atacando los síntomas de forma global e individualmente, con medicinas como analgésicos o anti-inflamatorios, pero además, también con otras estrategias como por ejemplo afrontando técnicas de relajación, o algo

muy importante, el ejercicio físico suave de forma continuada.

Numerosos estudios que evalúan diferentes formas de ejercicio siguen avalando que un aumento de la actividad física es un componente esencial en cualquier plan de tratamiento para enfermos de fibromialgia. En este sentido, es imprescindible tener en cuenta que los ejercicios físicos hay que desarrollarlos de una forma adecuada, pues de lo contrario, el cuadro puede empeorar. Asimismo, no serán recomendables ejercicios de alto impacto, gran duración o posturas inadecuadas.

Actualmente se desconocen las causas o el origen de la enfermedad

Entre otros aspectos, la fibromialgia se caracteriza por rigidez generalizada, cansancio, sueño de mala calidad y dificultad para conciliarlo, depresión, jaquecas, dolores fuertes en la menstruación, sequedad en la

boca y trastornos de circulación en los pies y manos.

Según el doctor Martín Valverde, estos síntomas y dolencias empeoran con los cambios climatológicos o sobreesfuerzos físicos y psíquicos entre otros. «Incluso hasta el peso de la ropa o cualquier mínimo roce puede causar un dolor intenso», explicó Valverde, y además incidió en la importancia del ejercicio físico suave y relajado que «puede ser muy beneficioso para el control de la enfermedad».