

# FISIOTERAPIA EN FIBROMIALGIA

AUTORA: AURORA ROMERO

## ¿QUÉ ES LA FIBROMIALGIA?

En el año 1992-1993, la OMS (Organización Mundial de la Salud) reconoció la Fibromialgia como una enfermedad reumática, de origen desconocido, que afecta aproximadamente al 3,2 % de la población española. Se considera una enfermedad crónica (>3 meses), no inflamatoria, no autoinmune, que se caracteriza por dolor difuso generalizado en amplias zonas corporales acompañado de otros síntomas físicos y psicológicos. Es especialmente prevalente en mujeres de entre 30 y 50 años.



## SÍNTOMAS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS EN LA FIBROMIALGIA

### Físicos

Insomnio  
Colon irritable  
Contracturas musculares  
Mareos, cefaleas  
Sensación de inflamación  
Parestesias  
Cambios temperatura corporal  
Cansancio extremo



### Psicológicos

Ansiedad  
Depresión  
Irritabilidad  
Lapsus de memoria  
Errores en las palabras  
Disminución de la concentración

## TRATAMIENTO GENERAL

Como se trata de una enfermedad crónica (no tiene cura), el objetivo va a ser desarrollar habilidades de auto-mantenimiento para mejorar la funcionalidad, tanto física como psicológica. Para ello se recomienda la combinación de:



Educación  
Fisioterapia  
Descansos rutinarios  
Higiene del sueño  
Farmacoterapia.

## TRATAMIENTO FISIOTERAPÉUTICO



- Ejercicio Terapéutico (aeróbico, de fuerza, estiramientos)
- Hidroterapia (ejercicio aeróbico en el agua)
- Terapia Manual (masaje, fibrólisis, percusión, neurodinámica)
- Punción seca (Síndrome de Dolor Miofascial)
- Conciencia Corporal Basal
- Electroterapia (láser, infrarrojos, magnetoterapia, tens)