

# DEPRESIÓN Y FIBROMIALGIA

Psic. Clin. Teresita López de Peña , CERER - Centro de Reumatología y Rehabilitación

La fibromialgia es una enfermedad que se caracteriza por la presencia de dolores generalizados mal definidos. Estos pueden estar acompañado además de un ligero cansancio que puede llegar hasta fatiga. Etimológicamente, esta palabra viene del latín FIBRA, referente al tejido conjuntivo; del griego MIO-músculo y ALGIA-dolor.

## SÍNTOMAS

Los pacientes presentan “puntos hipersensibles o puntos gatillo” en diversas partes del cuerpo: cuello, hombros, espalda, caderas, brazos, piernas y rodillas. Puede estar acompañada de: dolores de cabezas (migrañas) o de la cara, dificultad para dormir, periodos menstruales dolorosos, rigidez matinal, adormecimientos en manos y pies, dificultad para concentrarse, problemas de memorias, problemas de equilibrios o mareos y trastornos digestivos.

## A QUIÉNES AFECTA?

Es mas frecuente en mujeres, pero puede afectar a personas de cualquier sexo y edad.

## DIAGNÓSTICO

No existen pruebas de laboratorios que lleven a su diagnóstico, de hecho, resultados de análisis de sangre, biopsias, radiografías, son normales. El diagnóstico de la fibromialgia es de exclusión

## CAUSAS

Las causas de la fibromialgia no son claras. Varían según la persona. La fibromialgia puede ser hereditaria. Probablemente, existan ciertos genes que causen que las personas sean más propensas a padecer fibromialgia y otros problemas de salud que conlleva dicha enfermedad. Sin embargo, los genes por sí solos no son la causa de la fibromialgia.

Generalmente existen algunos factores desencadenantes que causan la fibromialgia. Pueden ser problemas en la columna vertebral, artritis, lesiones, u otro tipo de estrés físico. El estrés emocional también puede causar la enfermedad. El resultado es un cambio en la forma en que el cuerpo se “comunica” con la médula espinal y el cerebro.



## DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y FIBROMIALGIA

Varios estudios confirman una asociación entre ambas. La depresión influye en los estados de ánimos negativo, que hacen que el paciente pierda la capacidad y el interés ante cualquier situación de la vida cotidiana. Esta no solo afecta a la conducta sino también al cuerpo entero, entre ellos el dolor crónico. Por otro lado la ansiedad producen una preocupación excesiva por diferentes sucesos, durante la mayoría de días, difícil de controlar porque se desespera ante las limitaciones de su vida que le causan inseguridad.

La vivencia, el dolor físico y emocional va a depender de las características de la personalidad del paciente; así, aquellos pacientes que lo viven con tensión, desesperación, lo experimentarán con mayor intensidad y no responden al tratamiento farmacológico. Por el con-

trario aquellas personas que desarrollan conductas adaptativas, con pensamientos asertivos se asocian con mejores niveles para controlar el dolor.

Los estudios demuestran que la depresión y la angustia, comparten factores de riesgos y tratamiento.

## IMPORTANTE

El reconocer o admitir que se es infeliz porque se está deprimido y angustiado no es un signo de debilidad. El paciente debe buscar la ayuda del reumatólogo, quien junto con el psicólogo pueden ofrecer un tratamiento integral que orientará de mejor forma a la recuperación física y emocional.

## ¿CÓMO SE PUEDEN AYUDAR LOS PACIENTES?

El paciente debe someterse a técnicas de relajación y a terapias de modificación de la conducta, vale resaltar que muchas personas que padecen esta enfermedad no saben controlar sus emociones; desarrollan sentimientos muy negativos como: ira, culpa, vergüenza, etc.

Saber controlar el estrés, evitando las situaciones que lo favorezcan, dedicando tiempo a actividades entretenidas. Insertar dentro de su rutina diarios tiempo para hacer ejercicios de forma moderada como: caminar, nadar, bailar. También ayuda entablar relaciones con amigos y compañeros, disfrutando de momentos amenos.

Es muy importante no olvidar la medicación recetada y la indicaciones del médico. Evitar la automedicación. El tratamiento farmacológico combate el dolor, sin embargo es básico el tratamiento psicológico para disminuir la ansiedad y la depresión que se asocian con la enfermedad y mejorar la calidad de vida.