



Día Mundial de Fibromialgia

La Dirección General de Capital Humano, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División de Asistencia Médica del Poder Judicial, recuerdan que este lunes 12 de mayo el “Día Mundial de la Fibromialgia”, con el objetivo de difundir y promover el cuidado a través de la consulta, el tratamiento y las medidas preventivas.

Bajo el lema “Juntos Por Nuestro Bienestar”, los profesionales médicos de la institución, recuerdan que cada 12 de mayo se conmemora el “Día Mundial de la Fibromialgia”, con la finalidad de fijar la atención hacia la manera en que esta dolencia afecta a las personas que la padecen.

La misma se caracteriza por causar un dolor crónico musculoesquelético generalizado del aparato locomotor (de más de 3 meses de evolución); afectando sobre todo a músculos, ligamentos y articulaciones.

La fibromialgia afecta mayormente a mujeres entre 20 y 50 años.

No hay una causa conocida para la enfermedad y muchas personas que la tienen no han recibido un diagnóstico. Se estima que está relacionada con la forma en que el sistema nervioso central procesa el dolor. Sus consecuencias no se ven a simple vista.

Síntomas:

- Dolor y rigidez en todo el cuerpo
- Fatiga y cansancio crónico
- Problemas con el pensamiento, memoria y concentración (conocido como niebla mental o “lagunas”)
- Depresión y ansiedad
- Dolores de cabeza, incluyendo migrañas
- Síndrome del intestino irritable
- Adormecimiento u hormigueo en manos y pies
- Dolor en el rostro o mandíbula, incluyendo una afección conocida como trastorno de la articulación temporomandibular
- Insomnio

Tratamiento y recomendaciones:

Las principales metas del tratamiento son ayudar a los pacientes a aliviar los síntomas y a mejorar su calidad de vida.

- Ejercicio físico: Realizar algún tipo de actividad física es fundamental para el tratamiento de la Fibromialgia, especialmente de tipo aeróbico, realizado en forma regular reduce el dolor y mejora las funciones orgánicas, recuperando mayor autonomía para las actividades de la vida cotidiana, ejercicios de movilidad articular y flexibilidad, ejercicios en el agua y otras opciones que combinen la meditación, los movimientos lentos, la respiración profunda y la relajación.
- Descanso y sueño adecuado
- Alimentación saludable
- Evitar fumar
- Cuidar el entorno social y laboral