



La Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica: una realidad invisible

La Dirección General de Capital Humano, a través de la Dirección de Bienestar del Personal y la División de Asistencia Médica del Poder Judicial, lleva adelante el Programa de Medicina Preventiva “Juntos Por Nuestro Bienestar”, que busca informar y concienciar a funcionarios y usuarios de justicia en general sobre la importancia del cuidado de la salud física y mental.

Cada 12 de mayo se conmemora el Día Mundial de la fibromialgia y del síndrome de fatiga crónica, estas patologías se caracterizan por su naturaleza crónica e invisible, con un impacto significativo en la vida cotidiana de las personas afectadas.

La fibromialgia es una enfermedad crónica del sistema nervioso central caracterizada por dolor musculoesquelético generalizado, fatiga severa, rigidez y problemas de sueño o memoria. Se estima que afecta a aproximadamente al 2% de la población, sobre todo a mujeres.

Causas y Diagnóstico

En cuanto a sus causas, estas continúan siendo desconocidas, sin embargo, se cree que es un desequilibrio en la forma en que el cerebro procesa las señales de dolor (sensibilización central), posiblemente asociado con componentes genéticos.

Asimismo, la enfermedad puede iniciarse a partir de distintos desencadenantes, como traumas físicos, infecciones, cirugías o estrés emocional intenso.

El diagnóstico es clínico, basado en la historia del paciente y por exclusión de otras enfermedades.

Síntomas Principales y Secundarios

- Dolor crónico generalizado: Sensación de dolor en músculos, ligamentos y articulaciones, a menudo descrito de pies a cabeza.
- Fatiga extrema: Cansancio intenso que no mejora con el descanso.
- Niebla mental: Problemas de concentración y memoria.
- Alteraciones del sueño: Sueño ligero o poco reparador.
- Otros: Rigidez matutina, cefaleas, colon irritable, ansiedad y depresión

Tratamiento:

La fibromialgia no tiene cura, por lo que el tratamiento se centra en aliviar los síntomas. El plan de tratamiento incluye una combinación de terapia psicológica y conductual, medicamentos y estrategias de autocuidado, como ejercicio físico y otras terapias de movimiento.

**Material elaborado por la Dra. Laura Bordenave de la División Asistencia Médica*