

# FIBROMIÀLGIA

## Què és?

La fibromiàlgia (FM) és una malaltia complexa i crònica que es caracteritza per ocasionar, entre d'altres símptomes, dolor generalitzat de difícil explicació (punxades, cremor, etc.), acompanyat de fatiga. Els seus efectes es deixen sentir principalment en les parts toves del cos, com són els músculs, tendons i lligaments.

El grau d'afectació és diferent d'un dia per l'altre. El dolor, que pot ser intermitent o constant, empitjora amb el fred o els canvis de temps i es localitza a diferents parts del cos, podent arribar a ser molt sever i incapacitant.

## Quins són els símptomes?

Entre d'altres, els més importants són:

- Dolors generalitzats
- Cansament extrem
- Alteracions de la son
- Ansietat i irritabilitat
- Depressió
- Pèrdua de concentració
- Parestèsies (formigueig) i tumefacció
- Bufeta / Colon irritable
- Major sensibilitat al medi ambient

## Quin és el diagnòstic?

No hi ha proves objectives d'avaluació de la fibromiàlgia. El diagnòstic és clínic i s'estableix per exclusió d'altres patologies i per la presència de símptomes i signes característics. Els criteris actuals pel diagnòstic exigeixen la presència de dolor crònic generalitzat, en combinació amb dolor a la pressió en 11 o més de 18 punts específics.

## Què ocasiona la FM?

Molts dels casos de fibromiàlgia descrits comencen després de fets puntuals, com ara infeccions víriques o bacterianes, accidents d'automòbil, separació matrimonial, problemes amb els fills, etc. En ocasions, la fibromiàlgia apareix després de patir altres malalties que debiliten l'organisme (artritis reumatoide, lupus, craneofaringiomes...). Tot això no sembla que en sigui la causa, sinó que desperta una anomalia oculta en la regulació de la capacitat de resposta a determinats estímuls dolorosos.

De moment, una de les coses que demostren les investigacions és que els malalts de fibromiàlgia tenen molt baix el nivell de substàncies bàsiques pel control del dolor (com és el cas de la serotonina).

L'ansietat i la depressió no sembla que siguin les causes de la fibromiàlgia sinó que es produeixen com a reacció al malestar

continuat que provoca la malaltia. Hem de tenir en compte que, al tractar-se d'una malaltia crònica, van molt lligades, i el que fan és augmentar-ne molt els símptomes.

## Tractament

Pel fet de tenir una etiologia desconeguda, no es disposa encara d'un tractament farmacològic realment efectiu per a la fibromiàlgia. L'abordament terapèutic és complex i és necessària la combinació de diferents modalitats terapèutiques.

A grans trets, es recomana seguir un tractament multidisciplinar que s'hauria de sostenir en les següents àrees: Educacional, per tal de conèixer la malaltia i aprendre a viure amb ella; Farmacològica, per a tractar els símptomes aguts, la depressió i l'ansietat; Rehabilitadora, a fi i efecte de recuperar la condició física, mitjançant una gimnàstica de manteniment d'inici suau i progressiu; Psicològica, a fi de millorar l'estat emocional i aconseguir controlar l'estrès; Ocupacional, per a conèixer com abordar les dificultats funcionals en la vida quotidiana. S'ha de tenir en compte que molta gent afectada per aquesta malaltia ha estat part de la seva vida anant d'un metge a l'altre sense saber què li passava. L'educació sanitària, la informació i la comunicació amb d'altres persones afectades són una forma important de teràpia.

## Es pot curar?

La fibromiàlgia és una malaltia crònica, per a la qual, actualment, no hi ha curació. No obstant, es poden millorar molt els símptomes si coneixem els factors que agreugen o alleugen la malaltia, com també si aprenem a modificar algunes actituds personals i algunes pautes de conducta en la nostra vida diària. Així, doncs, millorarem si coneixem el que tenim, si tractem les vessants psíquiques i emocionals, si modifiquem algunes pautes de comportament, si practiquem exercici físic moderat i prenem medicació adient (pels dolors, la depressió, etc.) prescrita per un professional. Sovint, algunes teràpies complementàries també ens poden ajudar.

## És una malaltia invalidant?

En contra de la creença de moltes persones, la fibromiàlgia pot ser incapacitant pel fet de dificultar la realització de les tasques més habituals. Els estudis realitzats en aquest sentit han conclòs que la fibromiàlgia pot ser tant o més incapacitant que d'altres patologies cròniques (com ara l'artritis reumatoide, bronquitis crònica, diabetis mellitus, etc.). El grau d'incapacitat és variable d'una persona a una altra, i també dependrà del fet que existeixin altres patologies associades.

## Quina importància té l'associació?

Davant la incomprensió i la poca informació existent, l'associació s'esdevé fonamental. D'una banda, pel contacte humà i pel suport emocional que les persones afectades hi podem trobar; i de l'altra, perquè podem informar-nos de manera adient i directa del procés que la malaltia comporta.

Amb l'associacionisme, a més, es pretén assolir el reconeixement i la consideració de tots els professionals de la sanitat, de les administracions i, en definitiva, del conjunt de la societat; demandes que són del tot necessàries i que, entre tots i totes, podrem aconseguir.

El més important de l'associació, però, és el fet de trobar-hi altres persones que ens poden comprendre, així com el caliu humà i el suport que necessitem per tal de millorar la nostra qualitat de vida.

Vine i ens ajudarem!



**Associació Catalana  
d'Afectats de Fibromiàlgia**

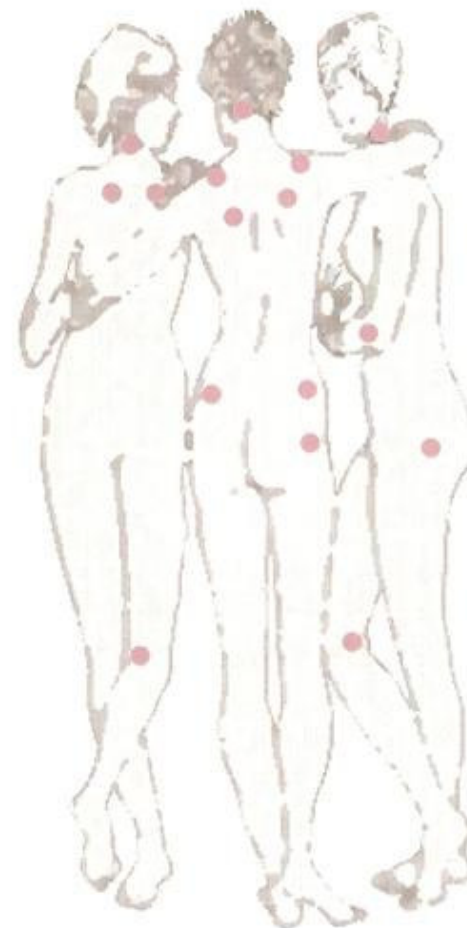
Centre Social Sanitari "La Floresta"  
C/ Pearson, 36 • Tel. 650 405 746  
08190 SANT CUGAT DEL VALLÈS

**Primera associació dedicada exclusivament  
a la Fibromiàlgia i els seus símptomes a Catalunya**

Inscrita en el Registre d'Associacions de la Generalitat de Catalunya  
amb el núm 29605 de la secció 1a del Registre de Barcelos



**Associació Catalana  
d'Afectats de Fibromiàlgia**



Web: [www.fibromialgia-cat.org](http://www.fibromialgia-cat.org)  
E-mail: [acaf@fibromialgia-cat.org](mailto:acaf@fibromialgia-cat.org)

***vine i ens ajudarem***