

FIBROMIALGIA Y SINDROME DE FATIGA CRÓNICA: QUE NO TE PARE LA ENFERMEDAD



Dr. Javier Calvo Catalá

Servicio de Reumatología y Metabolismo Óseo

Hospital General Universitario. Valencia

www.reuma-osteoporosis.com



**CONSORCI
HOSPITAL GENERAL
UNIVERSITARI
VALÈNCIA**

◆ Son dos enfermedades **diferentes**

◆ Pero **similares** :

– En su forma de presentación

– Síntomas

◆ lo que confunde muchas veces al no experto.

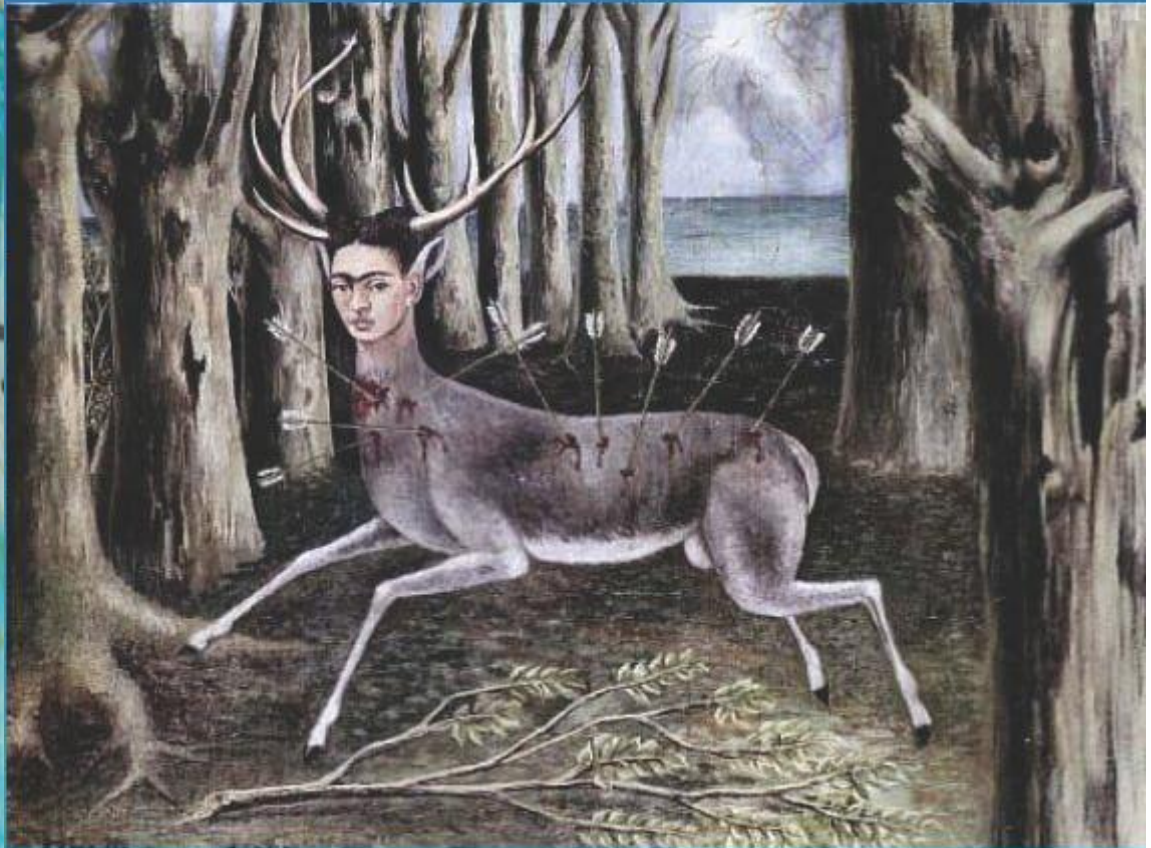
FM Y SFC : Similitudes Generales

- ◆ Aún no han conseguido el **reconocimiento** necesario en los ámbitos :
 - **Sanitario** : GRAN MEJORÍA, pero es necesario un mejor conocimiento de estas enfermedades entre los individuos con síntomas de la enfermedad y entre los médicos.
 - **Social** : Aun hay que convencer que se trata de enfermedades fisiológicas verdaderas. No son formas de depresión o de hipocondría
 - **Laboral** : De difícil conciliación derechos del afectado/deberes del empresario
 - **Judicial** : Cada vez hay mas sentencias que aceptan el dolor/fatiga como hecho incapacitante

FIBROMIALGIA

The image features a solid teal background with a subtle gradient. At the bottom right corner, there is a dark teal silhouette of a mountain range. The word "FIBROMIALGIA" is centered in the upper half of the image in a bold, yellow, sans-serif font.

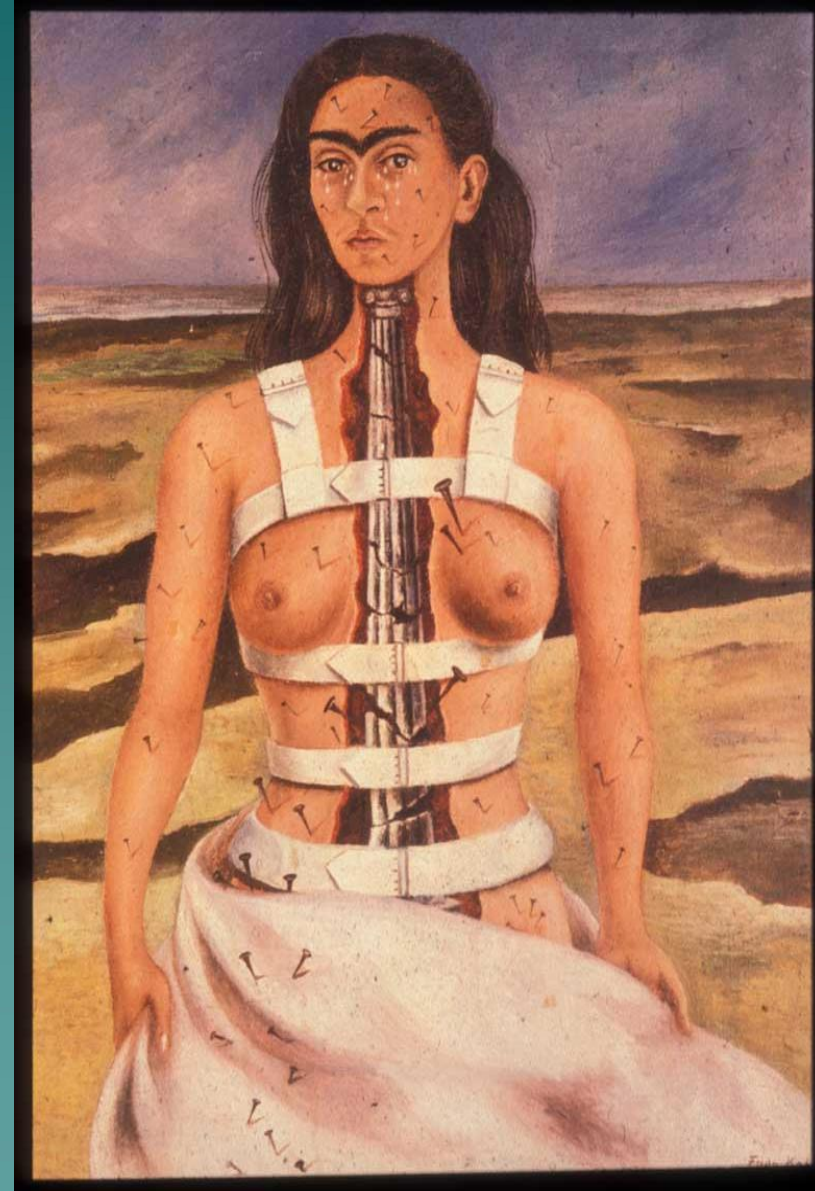
FMS in Frida Kahlo's Life and Art



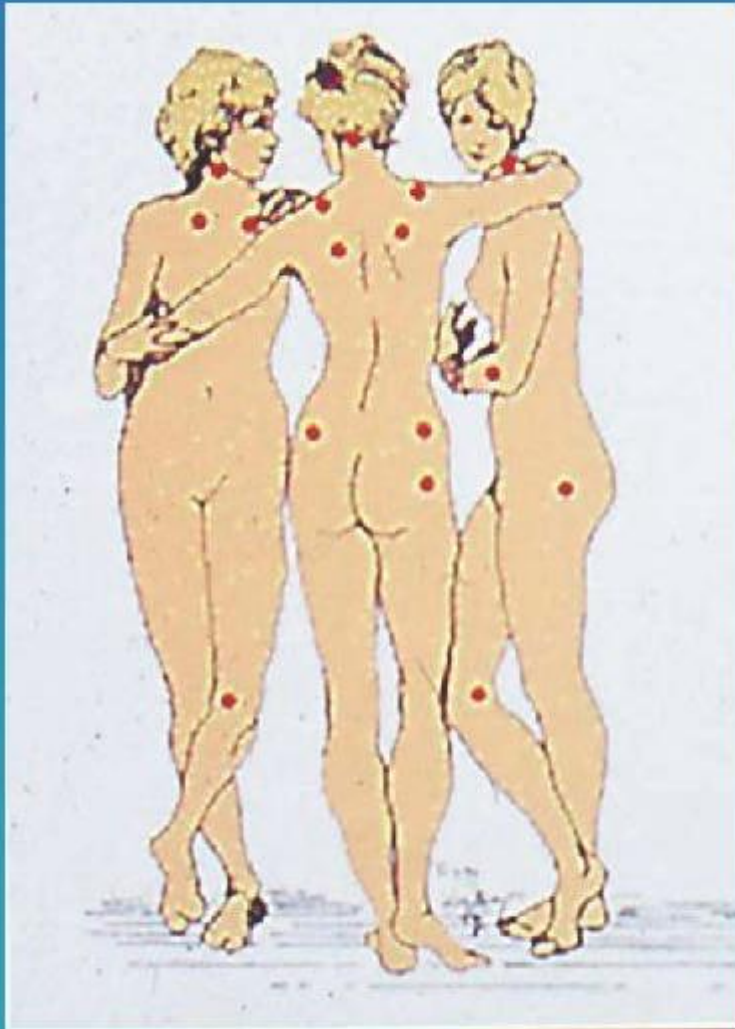
Frida Kahlo (1907-1954)

FRIDA KAHLO.

- ◆ La columna rota de Frida Kahlo (1944).
- ◆ Museo Dolores Olmedo de México DF.
- ◆ Nacida en México 1905.
- ◆ Murió 1954 (47 años).
- ◆ Esposa de Diego Rivera.
- ◆ Poliomiélitis.
- ◆ Accidente autobús.
- ◆ Fractura vertebral.
- ◆ Corsé largo tiempo.

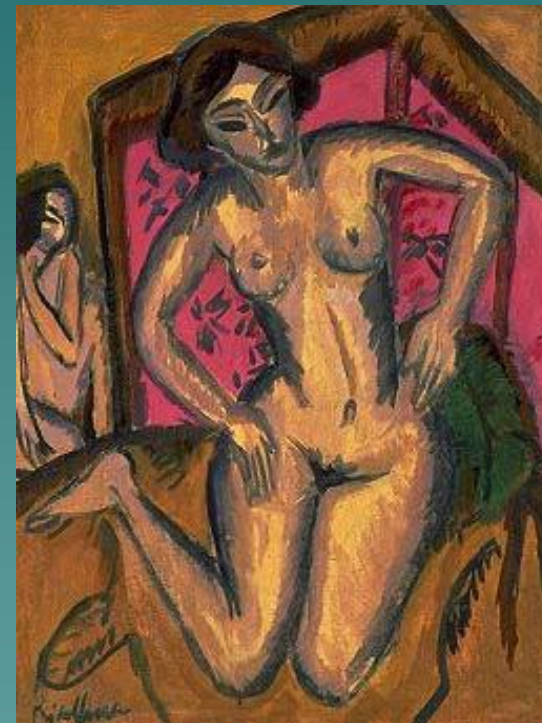


Frida's Diary



Una de las principales causas de dolor crónico

- 80% SEXO FEMENINO
- EDAD MEDIA 30 – 50 AÑOS
- 1 – 2% DE LA POBLACIÓN



1992: LA O.M.S. LA RECONOCE COMO ENFERMEDAD

(Código M79.0 en la Clasificación Internacional de Enfermedades)

“SINDROME O ESTADO DOLOROSO, **NO ARTICULAR**, QUE AFECTA SOBRE TODO A LOS MÚSCULOS Y CON GRAN SENSIBILIDAD EN UNA SERIE DE **PUNTOS** PERFECTAMENTE DEFINIDOS.

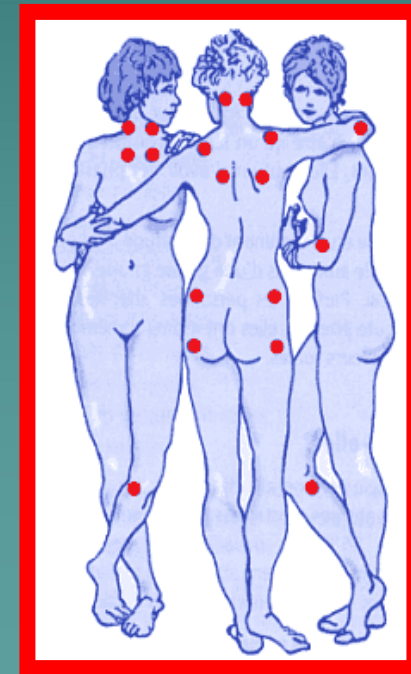
SE ASOCIA TÍPICAMENTE A **FATIGA** PERSISTENTE, **SUEÑO NO REPARADOR** Y A **MÚLTIPLES SÍNTOMAS**” (Consensus Document on Fibromyalgia. 1993)



FIBROMIALGIA

Criterios diagn3sticos (ACR 1990)

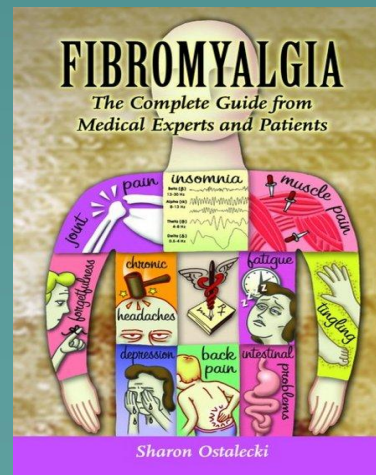
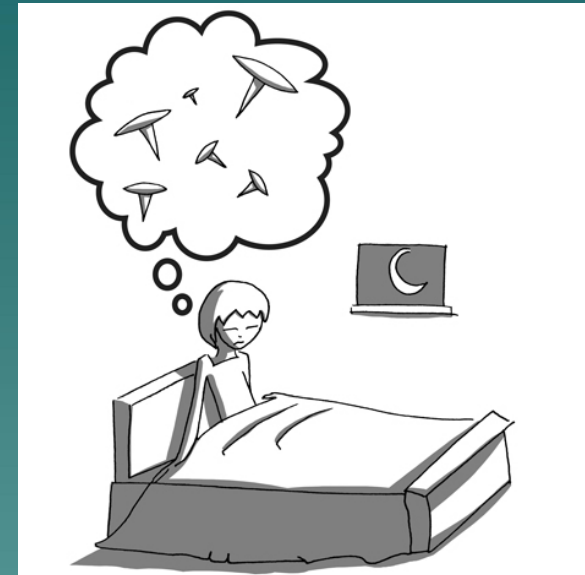
- Dolor cr3nico y difuso de > 3 meses evoluci3n
- Dolor a la presi3n en al menos 11 de los 18 puntos “sensibles”



MANIFESTACIONES CLÍNICAS

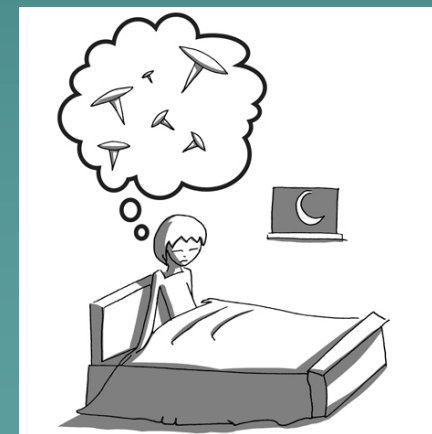
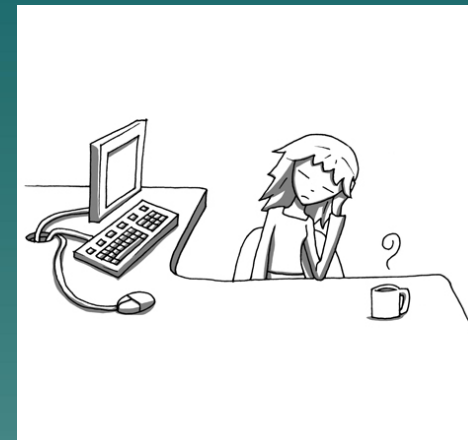
Tríada:

- Dolor generalizado
- Fatiga
- Alteración del Sueño



Otros síntomas médicamente “inexplicables”

- ◆ ↓ capacidad de concentración
- ◆ ↓ memoria
- ◆ Mareos / inestabilidad
- ◆ Dolor de cabeza
- ◆ Hormigueos, acorchamiento de extremidades
- ◆ Alteraciones esfera sexual
- ◆ Alteraciones miccionales
- ◆ Alt digestivas: dispepsia, Colon irritable, dolor abdominal,
- ◆ . . .



TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA

Objetivos: Tratamiento del dolor y síntomas añadidos

DOLOR

CANSANCIO

ALTERACIONES DEL SUEÑO.NO REPARADOR

SENSACIÓN HINCHAZÓN

PARESTESIAS

ANSIEDAD. DEPRESIÓN

ENFERMEDADES ASOCIADAS: Colopatía, Raynaud,
síntomas genitourinarios, sínt. Respiratorios,
neurológicos, SS.....



TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA

- **Diagnóstico de la enfermedad**
- **Información al paciente**
- **Tratamiento no farmacológico**
- **Tratamiento farmacológico**
- **Tratamiento multidisciplinar**
- **Medicina alternativa**



TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA

• Diagnóstico de la enfermedad

- Información al paciente
- Tratamiento no farmacológico
- Tratamiento farmacológico
- Tratamiento multidisciplinar
- Medicina alternativa



- ◆ CLINICA / EXPLORACIÓN
- ◆ LABORATORIO
- ◆ RADIOLOGIA
- ◆ OTRAS EXPLORACIONES

TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA

• Diagnóstico diferencial:

- Hipotiroidismo
- Sacroilitis
- S.F.C.
- Miopatías
- Artritis reumatoide
- Colagenosis



- ◆ CLINICA / EXPLORACIÓN
- ◆ LABORATORIO
- ◆ RADIOLOGIA
- ◆ OTRAS EXPLORACIONES

Eminentemente clínico

TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA

- Diagnóstico de la enfermedad
- Información al paciente
- Tratamiento no farmacológico
- Tratamiento farmacológico
- Tratamiento multidisciplinar
- Medicina alternativa



Información al paciente



IMPRESINDIBLE !!!!!

- **Al paciente**
- **A familiares**

**Enfermedad crónica, pero
"benigna" y cura sin secuelas.**

MATERIAL INFORMATIVO:

www.reuma-ostoporosis.com

www.svreumatología.com

**"Solo los pacientes que
comprenden y entienden su
enfermedad, MEJORAN"**



TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA

- Diagnóstico de la enfermedad
- Información al paciente
- Tratamiento no farmacológico
- Tratamiento farmacológico
- Tratamiento multidisciplinar
- Medicina Alternativa



TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

- **EDUCACIÓN DEL PACIENTE:**

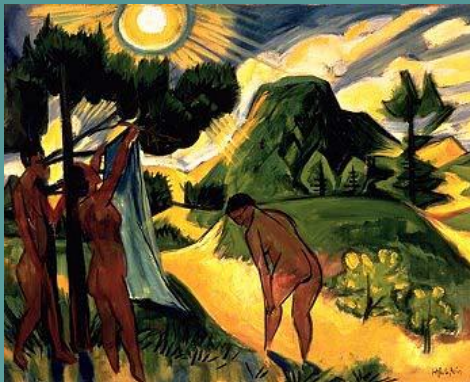
informar, pautas de vida, evitar estrés, problemas familiares o laborales, mejorar el sueño, dieta....

- **TRATAMIENTO PSICOLÓGICO:** Muchos pacientes presentan trastornos psíquicos (30 %), que no son la causa de la enfermedad, aunque deben ser diagnosticados y tratados ya que el dolor tiene siempre un componente subjetivo que incide en la severidad de su vivencia. **PSICORTERAPIA, TERAPIA COGNITIVA**

- **EJERCICIO FÍSICO**

- **TÉCNICAS DE FISIOTERAPIA.**

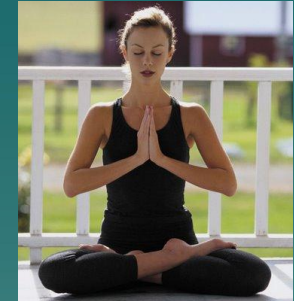
- **TRATAMIENTO PROBLEMA MÉDICO – LEGAL AÑADIDO.**



Beneficios del ejercicio físico

- ◆ Mejora la forma física
- ◆ Aspectos psicológicos
- ◆ Disminuye algo el dolor
- ◆ Reduce la fatiga
- ◆ Mejora el Apto Circulatorio
- ◆ Fortalece cartílago articular y tendones

- AERÓBICO
- DE MUSCULACIÓN
- DE FLEXIBILIDAD
- DE ARMONIZACIÓN
 - Yoga
 - Tai Chi / Chi Kung
 - Pilates



TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA

- Diagnóstico de la enfermedad
- Información al paciente
- Tratamiento no farmacológico
- Tratamiento farmacológico
- Tratamiento multidisciplinar
- Medicina alternativa



TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO



Es **SOLO** una parte más del tratamiento integral del paciente

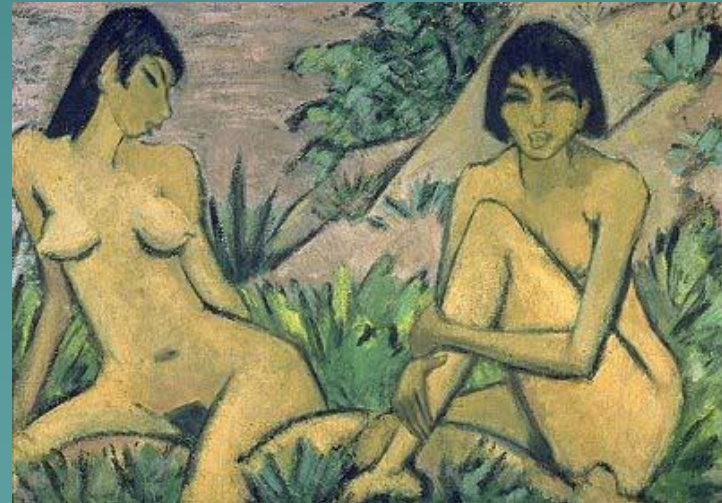
TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

TRATAMIENTO DEL DOLOR:

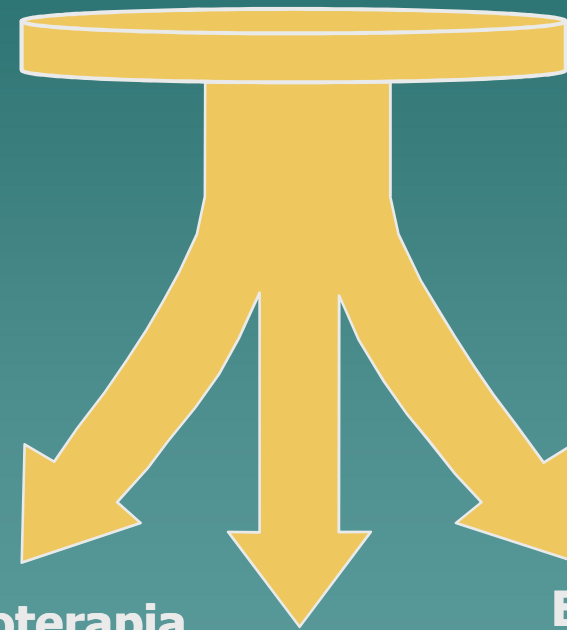
- ANALGÉSICOS SIMPLES: AINEs y paracetamol.
- ANALGÉSICOS CENTRALES: tramadol y opiáceos.
- TERAPIA COADYUVANTE: Antidepresivos y antiepilépticos

TRATAMIENTO ALTERACIÓN DEL SUEÑO.

TRATAMIENTO SÍNTOMAS ACOMPañANTES.



Mientras no dispongamos de un fármaco eficaz, usaremos el arsenal de que disponemos, recordando que el tratamiento de la FM es comparable a un taburete de tres patas:



Farmacoterapia

Intervención
Psicológica

Ejercicio
Físico

TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA

- **Diagnóstico de la enfermedad**
- **Información al paciente**
- **Tratamiento no farmacológico**
- **Tratamiento farmacológico**
- **Tratamiento multidisciplinar:**
UNIDADES DOLOR, UNIDADES DE REFERENCIA,
UNIDADES ESPECÍFICAS DE FM
- **Medicina alternativa**



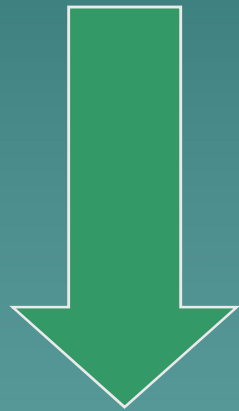
TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA

- Diagnóstico de la enfermedad
- Información al paciente
- Tratamiento no farmacológico
- Tratamiento farmacológico
- Tratamiento multidisciplinar
- Medicina alternativa y tratamientos experimentales

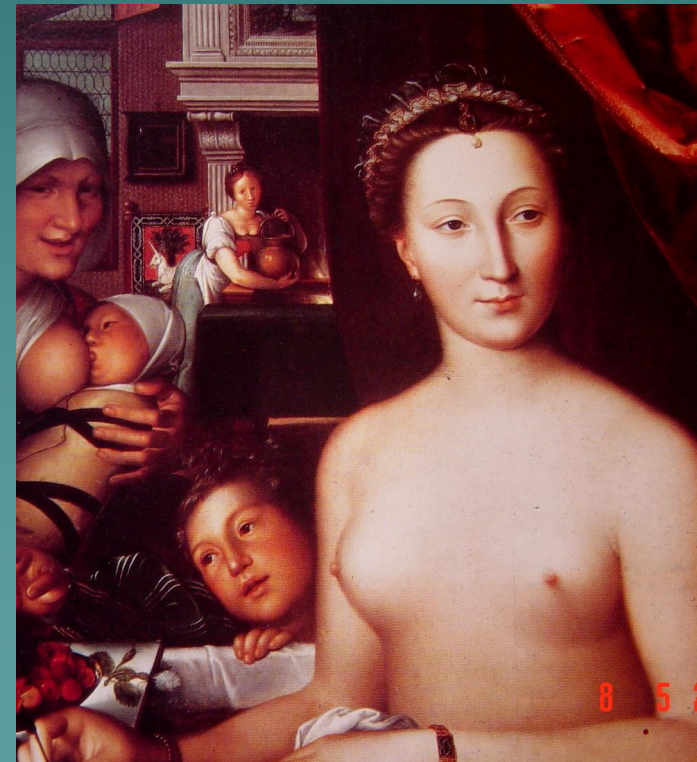


RESUMEN ABORDAJE FM (1)

EL DIAGNÓSTICO DE LA FM ES EMINENTEMENTE CLÍNICO, NO PRECISANDO ESPECIALES PRUEBAS COMPLEMENTARIAS.



Médico Asistencia Primaria



RESUMEN ABORDAJE FM (2)

➔ EL MÉDICO DE
ASISTENCIA PRIMARIA,
REALIZARÁ LOS
CONTROLES SUCESIVOS
DE LOS PACIENTES



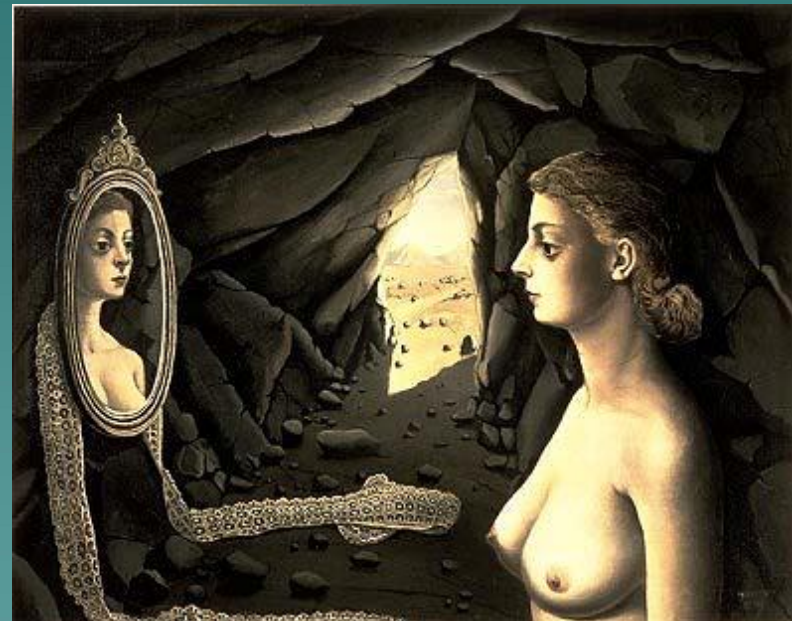
RESUMEN ABORDAJE FM (3)

Ante posibles comorbilidades o dudas de diagnóstico diferencial



Remitir a especialista oportuno:

- Reumatología
- Otras especialidades

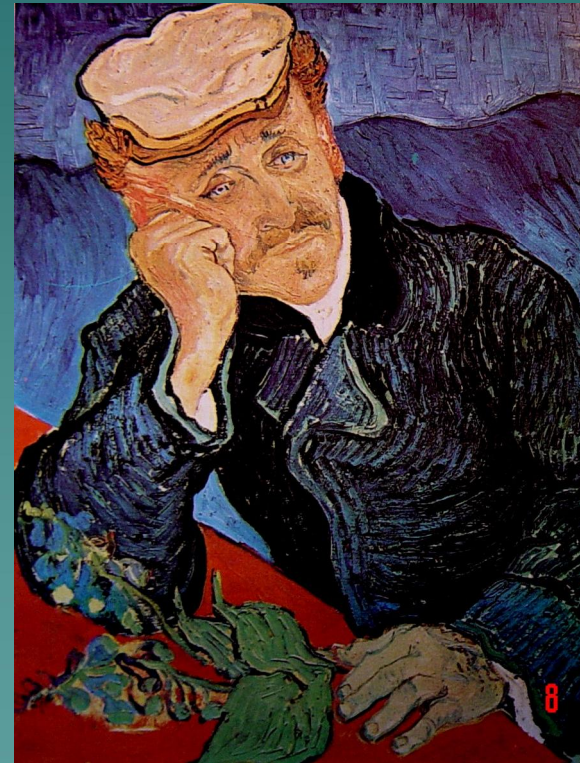


RESUMEN ABORDAJE FM (4)

LA FIBROMIALGIA

NO SOLO AFECTA A

LAS MUJERES



RESUMEN ABORDAJE FM (5)

CUANDO LA AFECTACIÓN DEL
PACIENTE SEA IMPORTANTE:



**UNIDADES
DEL DOLOR ?**





SINDROME DE FATIGA CRÓNICA

The image features a solid teal background with a subtle gradient. In the bottom right corner, there is a dark teal silhouette of a mountain range. The text 'SINDROME DE FATIGA CRÓNICA' is centered in a bold, yellow, sans-serif font.

SINDROME DE FATIGA CRÓNICA

◆ SEMEJANTE A FM, PERO

CON MÁS FATIGA QUE

DOLOR.



◆ CRITERIOS CLÍNICOS: HOLMES (1988)

S.F.C. : CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

◆ Criterios mayores:

- Descartados otros procesos médicos o psiquiátricos
- Fatiga de novo, >6 meses y <50% act.



◆ Criterios menores:

– Sintomas:

- ◆ Febrícula
- ◆ Odinofagia
- ◆ Adenopatías
- ◆ Debilidad muscular
- ◆ Mialgias
- ◆ Fatiga
- ◆ Cefalea
- ◆ Artralgias
- ◆ Alt. Sueño
- ◆ Síntomas neuropsicológ.
- ◆ Inicio agudo

– Signos:

- ◆ Faringitis
- ◆ Adenopatía cervical o axilar
- ◆ Febrícula

S.F.C. : CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

DOS CRITERIOS MAYORES

+

SEIS DE LOS 11 SÍNTOMAS

+

DOS DE LOS 3 SÍGNOS



DOS CRITERIOS MAYORES

+

OCHO DE LOS ONCE SÍNTOMAS

SINDROME FATIGA CRÓNICA



CAUSA DESCONOCIDA

- INFECCIÓN VÍRICA?

- ALTERACIÓN INMUNOLÓGICA?

- ALT. NEUROENDOCRINA?

-ENF. PSIQUIÁTRICA?

SINDROME FATIGA CRÓNICA

MANIFESTACIONES CLINICAS

INICIO AGUDO COMO CUADRO INFECCIOSO (fiebre, tos, Mialgias, fatiga..)

SE CRONIFICAN LOS SÍNTOMAS, APARECIENDO ALTERACIONES DEL SUEÑO, DEPRESIÓN Y SÍNTOMAS ABIGARRADOS.

FATIGA SIN RELACIÓN CON ESFUERZO NI REPOSO

PEREGRINAJE DE MÉDICOS

Y PRUEBAS.

ALTERACIÓN VIDA LABORAL,
SOCIAL Y FAMILIAR



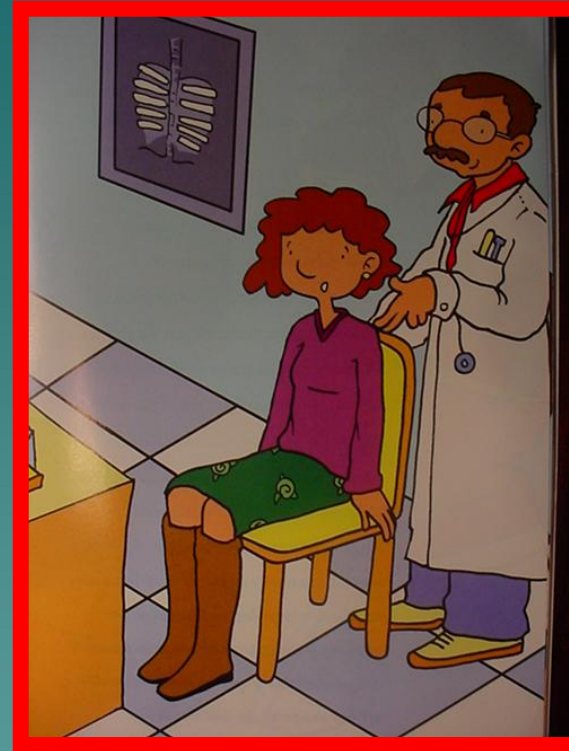
SINDROME FATIGA CRÓNICA

EXPLORACIÓN:

FEBRÍCULA

ADENOPATÍAS

FARINGITIS

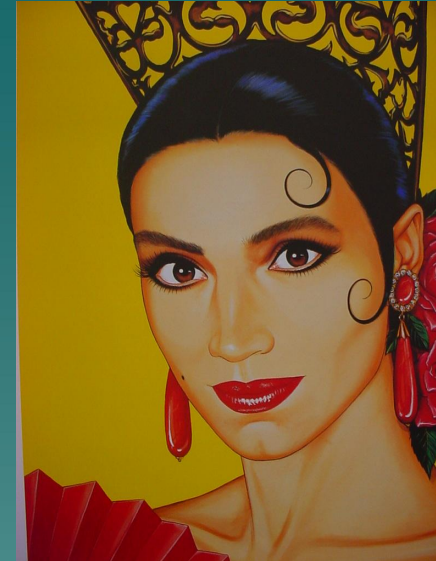


TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS: INNECESARIAS

SINDROME FATIGA CRÓNICA

DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL

- SEIS MESES DE EVOLUCIÓN!!!!
- Enfermedades infecciosas
- Procesos autoinmunes
- Enf. Psiquiátrica
- Enf. Neuromusculares: miastenia, escl.m.
- Enf. Endocrinas.
- Drogodependencias
- Enf. orgánicas cónicas: digestivas, pulmonares, etc..
- **FM – SFC: IMBRICADOS A LO LARGO DE LA EVOLUCIÓN**



SINDROME FATIGA CRÓNICA

TRATAMIENTO

- SEMEJANTE A LA FIBROMIALGIA: POCOS RESULTADOS
- INFORMACIÓN AL PACIENTE Y SU ENTORNO
- DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO Y CONTROL POR M.F.
- EVITAR EXPLORACIONES INNECESARIAS
- ENTENDER LA ENFERMEDAD, ACEPTARLA Y CONVIVIR CON ELLA.



Y PARA FINALIZAR...



UNA REFLEXIÓN

◆ **Serenidad,**
*para aceptar las cosas que no puedo
cambiar*

◆ **Valor,**
*para cambiar aquellas que puedo
modificar*

y ...

◆ **Sabiduría,**
para reconocer la diferencia.

J. Bald

Gracias por su atención

www.reuma-osteoporosis.com



TAI CHI

...el grupo de pacientes que realizaban tai chi, tenía mejoras clínicamente importantes en FIQ total y en la calidad de vida. Las mejoras fueron mantenidas tras 24 semanas. No se detectaron acontecimientos adversos.

CONCLUSIONS: Tai chi puede ser eficaz en el tratamiento de la FM...

Wang C, et al **A randomized trial of tai chi for fibromyalgia.** N Engl J Med. 2010 Aug 19;363(8):743-54.

Fármacos utilizados

◆ Analgésicos:

- **Simples:** paracetamol y AINEs (COXIB)
- **Acción central:** tramadol y opioides en casos excepcionales (fentanilo, buprenorfina, morfina.)
- **Adyuvantes:** A. Tricíclicos y antiepilépticos (Gabapentina y pregabalina)

◆ Antidepresivos: Tricíclicos (amitriptilina: Tryptizol, Deprelío), Duales (Duloxetina: Cymbalta, Xeristar..)

◆ Ansiolíticos: Alprazolán y antidepresivos.

◆ Mejoría del sueño: hipnóticos, antihistamínicos, relajantes musculares, benzodiazepinas, etc.

◆ Otros fármacos: lidocaína en puntos dolorosos e inyecciones de hormona de crecimiento (GH)

