

¿Cuánto tiempo recordamos el dolor? Un estudio revela la precisión de la memoria en mujeres con fibromialgia

Por: Núria Sempere Rubio, Ferran Cuenca Martínez y Carlos Forner Álvarez

A pesar de que la fibromialgia afecta aproximadamente al 2% de la población mundial, existen muy pocos estudios que analicen específicamente cómo funciona la memoria en este síndrome. Por ello, se llevó a cabo una investigación pionera con el objetivo de entender si las mujeres con fibromialgia recuerdan el dolor de forma precisa o si, con el tiempo, esa percepción cambia.

¿Cómo se realizó el estudio?

En esta investigación, realizada entre 2023 y 2024 en Valencia, participaron 26 mujeres con fibromialgia (miembros de la asociación AVAFI). El proceso fue muy detallado:

Las pruebas: Cada participante se sometió a cuatro pruebas diseñadas para provocar una sensación de dolor controlada y segura (como presión mecánica, un manguito de tensión o estímulos eléctricos suaves).

La distracción: Tras las pruebas, se realizaba una tarea de cálculo mental para asegurar que el recuerdo no fuera simplemente algo "fresco" en la mente inmediata, sino que el cerebro tuviera que procesar la información.

El seguimiento: Aquí reside el valor del estudio. Se les pidió valorar su dolor justo después de la prueba y, posteriormente, se les llamó por teléfono a la semana, al mes, a los tres, seis meses y, finalmente, al año.

Los resultados: Una memoria semántica y episódica muy fiel a la experiencia.

Lo que los investigadores buscaban era saber si las pacientes sobreestimaban (recordar más dolor del sentido) o infraestimaban (recordar menos) la experiencia con el paso del tiempo. Los resultados fueron claros y reveladores: la memoria del dolor en mujeres con fibromialgia es extremadamente precisa. Incluso un año después de las pruebas, las participantes recordaban la intensidad del dolor de manera casi idéntica a como la puntuaron el primer día.

¿Por qué es importante este hallazgo?

Este estudio demuestra que el recuerdo del dolor en la fibromialgia no es una "distorsión" ni una exageración; es una huella estable y consistente. Saber que esta memoria es precisa ayuda a los profesionales de la salud a:

Confiar plenamente en los relatos de las pacientes sobre sus experiencias pasadas.

Entender mejor cómo se cronifica el dolor.

Diseñar mejores estrategias de tratamiento basadas en la realidad vivida por la paciente.

Conclusión: Un año después, el recuerdo sigue intacto. Este hallazgo pone en valor la voz de la paciente y subraya la importancia de seguir investigando los mecanismos cerebrales de quienes conviven día a día con el dolor crónico.