

Conferencia divulgativa · AVAFI

Doctor, ¿otra vez dieta, ejercicio y dejar de fumar?

Por qué los hábitos de vida son biología, no moralina

Fibromialgia · dolor nociplástico · función · sueño · autonomía

Repetido no significa superficial.

35 minutos · enfoque científico, humano y antiestigma



La fibromialgia es real, aunque muchas pruebas sean normales

Validar antes de explicar

- Dolor real
- Fatiga real
- Impacto vital real

“Lo invisible también puede doler.”

Evidencia: el texto fuente recomienda validar y desmontar el mito de que el dolor “no es real”.



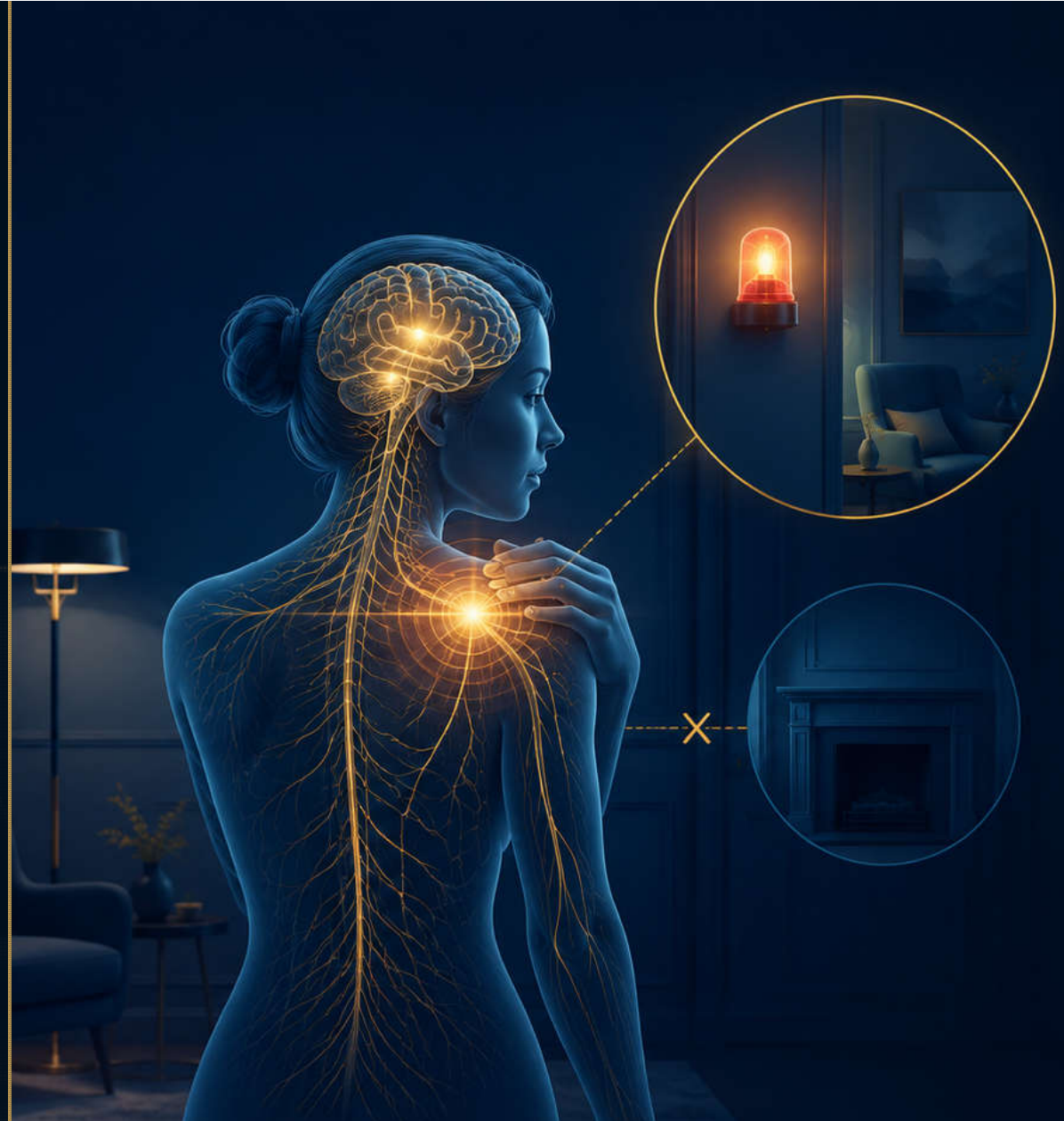
El dolor no siempre significa daño

Cambiar el marco

- Dolor nociceptivo: lesión o inflamación
- Dolor nociplástico: procesamiento amplificado
- Ambos pueden coexistir

“La alarma puede sonar sin incendio.”

Evidencia: el texto diferencia dolor periférico/nociceptivo y dolor centralizado/nociplástico.



El sistema nervioso puede subir el volumen del dolor

Amplificación central

- Umbral más bajo
- Señales amplificadas
- Hipersensibilidad generalizada

“No es teatro: es volumen.”

Evidencia: el texto define la fibromialgia como síndrome prototípico de dolor centralizado.



Los hábitos son moduladores biológicos, no moralina

Biología cotidiana

- Sueño y movimiento modulan sensibilidad
- Estrés y ánimo cambian el sistema de alarma
- Metabolismo y salud general importan

“No hablamos de culpa, hablamos de fisiología.”

Evidencia: interpretación razonable del enfoque multimodal del texto fuente.



El ejercicio es tratamiento dosificado, no castigo

La dosis importa

- Bajo impacto
- Fuerza progresiva
- Adaptado a cada persona

“El ejercicio se prescribe, no se impone.”

Evidencia: el texto apoya ejercicio aeróbico, fuerza, programas mixtos y tai chi.



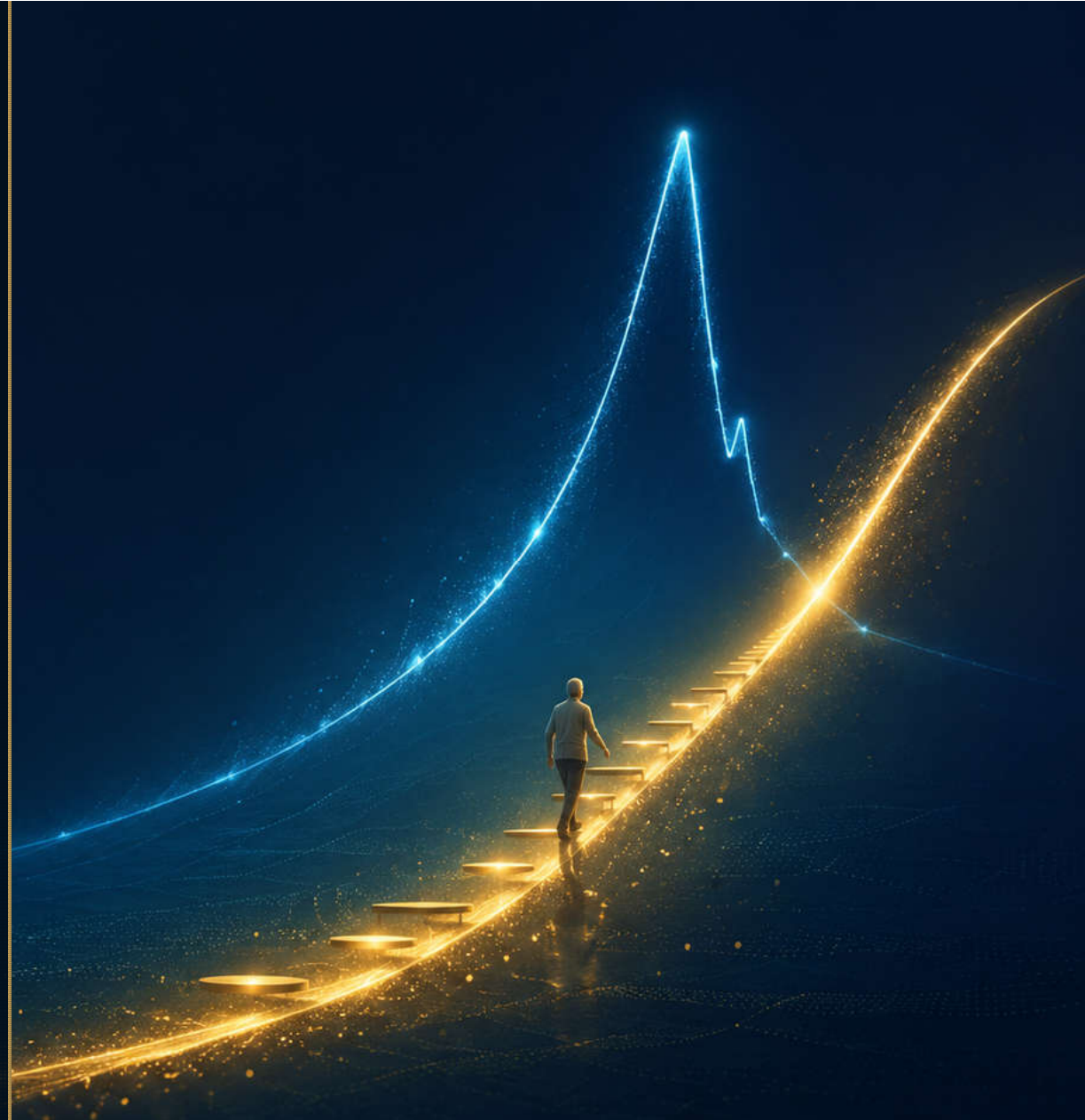
Empezar sin empeorar exige ritmo, no heroísmo

Pacing

- Poco
- Constante
- Progresivo

“El objetivo es poder repetir mañana.”

Evidencia: el texto advierte dolor/fatiga inicial y recomienda progresión gradual.



El sueño es el taller nocturno del sistema nervioso

Reparar, regular, recuperar

- Cribar apnea y piernas inquietas
- Cuidar ambiente y rutina
- Reducir estimulantes nocturnos

“Dormir también trata el dolor.”

Evidencia: el texto destaca la alta frecuencia de alteraciones del sueño y su abordaje.



La salud mental importa porque todo está conectado

Sin estigma

- Dolor y atención
- Estrés y sueño
- Ánimo y afrontamiento

“No es psicológico: es interconectado.”

Evidencia: el texto describe CBT, MBSR, ACT y relajación con utilidad variable.



Alimentación y peso requieren prudencia, no promesas

Sin dietas milagro

- No hay dieta universal
- Calidad nutricional
- Salud metabólica y global

“Comer mejor no cura todo; puede quitar carga.”

Evidencia: el texto señala ausencia de guías uniformes y evidencia limitada/moderada.



El tabaco es un amplificador de riesgo, no una excusa para culpar

Honestidad científica

- Salud cardiovascular
- Enfermedades reumáticas
- Margen biológico

“No es moralina: es margen.”

Evidencia: [NECESITA BIBLIOGRAFÍA EXTERNA]; el texto fuente no desarrolla tabaco.



Los fármacos pueden ayudar, pero no sostienen solos el tratamiento

Ventana terapéutica

- Efecto generalmente modesto
- Elegir según síntomas
- Dosis bajas y subida lenta

“La pastilla puede ser andamio, no edificio.”

Evidencia: el texto describe eficacia modesta y uso dentro de un plan multimodal.



Si además hay artritis, lupus, artrosis o Sjögren, no todo dolor es igual

Diferenciar mecanismos

- Inflamatorio
- Mecánico
- Nociplástico

“Fibromialgia no debe cerrar el diagnóstico.”

Evidencia: el texto recomienda reevaluar dolor periférico; extrapolación razonable a enfermedades reumáticas concretas.



Sabemos bastante, pero no debemos exagerar

Antipseudociencia

- Sólido: enfermedad real y abordaje multimodal
- Moderado: ejercicio, educación y terapias cognitivas
- Prudente: dieta, tabaco y terapias de moda

“La esperanza necesita honestidad.”

Evidencia: síntesis crítica del texto; varias áreas con evidencia variable o limitada.



Mañana no hay que cambiarlo todo: hay que empezar por algo sostenible

Baja barrera de entrada

- Movimiento mínimo repetible
- Una mejora concreta del sueño
- Objetivos funcionales para la consulta

“Pequeño no significa irrelevante.”

Evidencia: el texto prioriza objetivos funcionales concretos y estrategias de autocuidado.



Recuperar margen de maniobra es un objetivo clínico real

Cierre

- Menos impacto diario
- Más autonomía
- Más vida posible

“No buscamos perfección; buscamos margen.”

Evidencia: el texto enfatiza calidad de vida, función, autocuidado y tratamiento individualizado.

