Día Mundial de la Fibromialgia: Especialista hace llamado a validar esta enfermedad crónica poco comprendida que afecta a miles en Chile

En el marco del Día Mundial de la Fibromialgia, que se conmemora este lunes 12 de mayo, la **Dra. Gerina González, jefa de Salud Mental de Clínica Santa María**, aborda la realidad de esta compleja condición, instando a la sociedad a reconocer su legitimidad y el profundo impacto que tiene en quienes la padecen. Se estima que la fibromialgia afecta a entre el 2% y el 5% de la población en países desarrollados, con cifras similares en Chile, siendo las mujeres las más afectadas.

La fibromialgia es un síndrome de dolor crónico generalizado, persistente y fluctuante, acompañado de una marcada sensibilidad corporal. Sin embargo, la Dra. González enfatiza que sus manifestaciones son mucho más amplias. “Va más allá del dolor físico”, explica, detallando síntomas como fatiga abrumadora, alteraciones del sueño (insomnio o sueño no reparador), problemas cognitivos conocidos como “fibro-niebla” (dificultad de concentración y memoria), dolores abdominales y bruxismo, entre otros.

Anuncio Patrocinado

A diferencia de muchas enfermedades detectables por alteraciones en exámenes convencionales, la fibromialgia a menudo presenta resultados normales en pruebas de laboratorio. Esto ha contribuido a la incomprensión de su naturaleza, pero la especialista aclara: “Es una enfermedad funcional. Esto significa que el sistema nervioso, a distintos niveles, no está funcionando del modo correcto en la percepción y procesamiento del dolor y otras sensaciones”. Teorías actuales apuntan a una sensibilización central, donde el cerebro interpreta de forma anómala señales nerviosas.

El diagnóstico se realiza clínicamente, basándose en un historial de dolor crónico generalizado de al menos tres meses y la presencia de dolor en puntos específicos del cuerpo, sumado a los síntomas asociados.

La conexión entre mente y cuerpo es fundamental en la fibromialgia. Aunque no es una enfermedad de origen puramente psicológico –los pacientes no pueden controlar sus síntomas–, la salud mental juega un rol crucial. “Factores como el estrés, la ansiedad, conflictos personales o laborales pueden exacerbar significativamente los síntomas, generando crisis que deterioran la calidad de vida”, señala la Dra. González. Se observan desequilibrios de neurotransmisores que vinculan lo biológico con lo emocional en la manifestación de la enfermedad.

El abordaje terapéutico debe ser integral y coordinado entre distintas especialidades, incluyendo reumatología, neurología y salud mental. Desde la salud mental en Clínica Santa María, se busca modular los factores que afectan al paciente, tratando la ansiedad, depresión, alteraciones del sueño y disfunción cognitiva con terapias y, si es necesario, medicación.

Complementariamente, el autocuidado del paciente es clave. Actividades como el ejercicio físico adaptado, una nutrición balanceada y estrategias de manejo del estrés han demostrado ser herramientas efectivas para mejorar el bienestar y disminuir la intensidad de los síntomas.

Ante una enfermedad con alta prevalencia y significativas repercusiones en la vida diaria, la Dra. González concluye con un llamado potente a la sociedad: “Es fundamental considerar la fibromialgia como una enfermedad real e involuntaria. Validar el sufrimiento de quienes la padecen, aunque cueste comprender su complejidad, es el primer paso para ofrecer el apoyo y el tratamiento que merecen”.

y tú, ¿qué opinas?