

Fibromialgia: Instrucciones de cuidado

[Fibromyalgia: Care Instructions]



Generalidades

La fibromialgia es una afección dolorosa que los expertos médicos no comprenden del todo. Se desconoce la causa de la fibromialgia. Puede provocar cansancio y dolor en todo el cuerpo. Se caracteriza por la presencia de lugares sensibles en puntos específicos del cuerpo que duelen solamente cuando se los toca. Podría tener problemas para dormir, además de otros síntomas. Estos problemas pueden afectar la vida laboral y familiar.

Los síntomas tienden a aparecer y desaparecer, aunque podrían no desaparecer nunca por completo. La fibromialgia no causa daños en los músculos, las articulaciones o los órganos.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Haga ejercicio con frecuencia. Camine, nade o monte en bicicleta para ayudar con el dolor y los problemas del sueño, y para sentirse mejor.
- Trate de dormir bien por la noche. Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, independientemente de que se sienta descansado o no. Asegúrese de tener un buen colchón y buenas almohadas.
- Reduzca el estrés. Si puede, evite las situaciones que le produzcan estrés. Si no es posible, trate de que sean menos estresantes. Aprenda a usar la biorretroalimentación, las imágenes guiadas, la meditación u otros métodos de relajación.
- Haga cambios saludables. Siga una dieta equilibrada, deje de fumar, y reduzca el consumo de alcohol y de cafeína.

- Use una almohadilla térmica ajustada a baja temperatura o báñese o dúchese con agua tibia para aliviar el dolor. El uso de compresas frías durante hasta 20 minutos cada vez también puede aliviar el dolor. Póngase un paño delgado entre la compresa fría y la piel. Un masaje suave también podría ayudar.
- Sea prudente con los medicamentos. Tome sus medicamentos exactamente como le fueron recetados. Llame a su médico si cree estar teniendo problemas con su medicamento. Su médico podría hablar con usted acerca de tomar antidepresivos. Estos medicamentos pueden mejorar el sueño, aliviar el dolor y, en algunos casos, tratar la depresión.
- Aprenda sobre la fibromialgia. Esto hace que sea más fácil enfrentarla. Luego, participe de manera activa en su tratamiento.
- Considere unirse a un grupo de apoyo integrado por personas con fibromialgia para aprender más sobre la enfermedad y recibir apoyo.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Se siente triste, indefenso o desesperanzado; ha perdido el interés por cosas que solía disfrutar, o tiene otros síntomas de depresión.
- Los síntomas de la fibromialgia empeoran.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **V003** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Fibromialgia: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2023 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.