



Texto elaborado por el  
Instituto de apoyo a la Fibromialgia

**IAF**

Instituto de Apoyo a la Fibromialgia



**farmanova**  
Grupo Cooperativo

Promovido por:



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales  
de Farmacéuticos

Entidades colaboradoras:



Federación  
Alba Andalucía



**farmanova**  
Grupo Cooperativo



**cecofar**



# DECÁLOGO DE FIBROMIALGIA EN LA FARMACIA



## SOLUCIONES PARA TU PATOLOGÍA



Este decálogo, escrito en primera persona, consta de doce puntos. Didácticamente, pretendemos que las personas con fibromialgia sepan, y puedan comunicar en su entorno social, en qué consiste su enfermedad y las repercusiones clínicas que conlleva.

1

### SUFRIMOS DOLOR CRÓNICO

Los circuitos nerviosos que todos tenemos para "codificar" el dolor no funcionan adecuadamente. Lo que a cualquier persona no le duele provoca dolor en nosotros, y lo que le duele a todo el mundo, a nosotros nos duele más. Los dolores localizados que cualquier persona puede sufrir tienden a extenderse por el resto del cuerpo.



2

### NOS SENTIMOS TRISTES Y ANSIOSOS

No solamente tenemos alterados los circuitos nerviosos responsables de las señales dolorosas. También se desajustan los circuitos responsables de las emociones y del estado de alerta, por eso estamos más ansiosos de lo normal, o a menudo nos sentimos tristes.

3

### NO DORMIMOS BIEN

Es una enfermedad en la que el sueño no es reparador. Es "dormir sin dejar de estar despierto", lo que hace que el organismo se vaya agotando, por no disponer de la reparación que nos aporta el dormir bien.



5

### TENEMOS EL INTESTINO INFLAMADO

Si la mucosa del intestino se inflama, las toxinas pasarán a nuestra sangre y nuestras defensas se resentirán. Las toxinas en las articulaciones harán que éstas se inflamen y duelan. Los nutrientes no llegarán bien a nuestras células, aumentando la sensación de cansancio continuo.



6

### SE NOS OLVIDAN LAS COSAS. NOS CUESTA CONCENTRARNOS

El no descansar bien, las tensiones continuas de la musculatura de la cabeza y del cuello, y las alteraciones en el riego sanguíneo facilitan que nos encontremos en estado de aturdimiento casi continuo, con "cansancio mental".

7

### SOMOS MUY SENSIBLES A CUALQUIER TIPO DE ESTRÉS

Los mecanismos que todos tenemos para afrontar las situaciones estresantes también se resienten. Tenemos menos "hormonas antiestrés". Por eso somos tan sensibles a todo y podemos responder inadecuadamente ante situaciones difíciles.

8

### A MENUDO LOS MÉDICOS NO NOS ENTIENDEN

Es un proceso raro, poco conocido. Aunque cada vez se sabe más de la enfermedad, los médicos no se ponen de acuerdo, a veces no nos comprenden porque "no tenemos ningún órgano enfermo, pero nunca estamos bien".



10

### PUUEDE AFECTAR A MÁS MIEMBROS DE MI FAMILIA

El hecho de que sea más frecuente padecer de fibromialgia en determinadas familias sugiere que hay una base genética, aunque aún no se haya encontrado ningún gen. Si tengo fibromialgia y mi hijo comienza a sentir lo que yo sentí, el tratamiento precoz podrá hacer que no llegue a este punto; hay que controlar los dolores crónicos localizados para que no se generalicen. Se puede vivir bien y ser feliz con fibromialgia.



9

### NO HAY PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

El diagnóstico se hace por exclusión, descartando que, estando mal, no tengamos ninguna otra enfermedad orgánica que justifique nuestro estado. Antes de ir a un equipo experto, se ha de descartar que no tengamos ninguna enfermedad reumatológica, neurológica, traumatológica o sistémica que justifique nuestro estado.



12

### TENEMOS QUE RECURRIR A TERAPIAS ALTERNATIVAS

Las terapias alternativas son efectivas, pero no todas en la misma medida ni a las mismas personas. Cada una ha de explorar y utilizar la que mejor le vaya. Los tratamientos son sumatorios, de manera que no hemos de dejar lo que nos ha ido bien. Asumiendo que habrá crisis, la constancia será una de nuestras mejores armas.

11

### TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINAR

Todos los expertos en fibromialgia coinciden en que es necesario un tratamiento combinado y bien organizado. Con un tratamiento multidisciplinar nuestras vidas pueden mejorar mucho, aunque tengamos brotes y nos curemos. Los fármacos son necesarios, como la alimentación, el ejercicio o las terapias complementarias. Podemos tener una calidad de vida bastante buena, pero hemos de luchar por ello; no vale "esperar a que me curen", hemos de ser nuestros mejores médicos.



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos

Dr. Hidalgo Tallón  
Dr. Alcoba Valls

Directores médicos del IAF (Instituto de Apoyo a la Fibromialgia)