

NUTRISALUD DOCUMENTOS

¿Qué es la Fibromialgia y cómo se combate?

Visite Nuestro sitio web www.nutrisalud-cr.com y síganos en facebook en <http://www.facebook.com/Nutrisalud.cr?fref=ts>
ENVIANOS TUS DUDAS O CONSULTAS A WWW.FACEBOOK.DOCTORPIZA.COM

NUTRISalud
Centro Médico - Nutricional

PROMOVIENDO SU SALUD
NUTRICIONAL, EMOCIONAL Y FÍSICA

GUADALUPE - ROHRMOSER
CURRIDABAT
TELÉFONO 800-688-7424

En

NutriSalud nos dedicamos a la conservación y restauración de su estilo de vida y su salud en más amplio

Otros documentos de su interés

En nuestra Serie COMER SIEMPRE BIEN (<http://www.nutrisalud-cr.com/category/revista-nutrisalud/alimentacion-nutricion/comer-siempre-bien/>)

Encontrará siempre artículos nuevos y otros menos recientes pero todos llenos de valiosa información para lograr aumentar su CULTURA NUTRICIONAL y DE SALUD y permitirle obtener cada día un estilo de vida más saludable, una mejor figura y una salud envidiable durante muchos años.

Puede ver temas como:

- Los Nutraceuticos (alimentos que actúan como medicamentos)
- Nuestra Guía de Intercambio de alimentos y alimentación balanceada
- Dieta de la Persona activa
- Pre Hipertensión arterial (corríjala antes que evolucione hacia algo más serio)
- Los engaños y mitos sobre la Dieta y el Ejercicio
- Que es el colesterol y como manejarlo
- Vegetarianismo Ejercicio y Salud
- Alimentos que engordan y otros que no engordan
- La Dieta HCG
- Acido úrico alto
- Que es y que no es orgánico
- ADEMÁS NUESTRA SERIE DE ARTICULOS NUMERADOS CON CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE LA NUTRICIÓN Y EL ESTILO DE VIDA "Comer Siempre Bien" del 1 al 10 y muchos otros temas de su interés.

TENER DOLOR PERMANENTE, RIGIDEZ Y SENSACIÓN DE CANSANCIO SON LOS SÍNTOMAS DE LA FIBROMIALGIA LA CUAL AFECTA A GRAN CANTIDAD DE PERSONAS.

Manuel E. Piza (NutriSalud)

Qué es la fibromialgia? Qué podemos hacer para corregirla? Tiene que ver con la alimentación?

Se da también en hombres? Muchas personas, sobre todo mujeres, están pasando una vida de dolor y angustia al causa de este problema que afecta solamente en

los Estados Unidos a más de 10 millones de personas.

La pregunta específica es si es posible que le de a un hombre, la respuesta es que SÍ pero mucho menos que a las mujeres y no sabemos por qué y también que es más incomprensible en los hombres a los que se acusa de vagos, hipocondríacos y simuladores.

La pregunta específica es si es posible que le de a un hombre, la respuesta es que **SÍ** pero mucho menos que a las mujeres y no sabemos por qué y también que es más incomprendida en los hombres a los que se acusa de vagos, hipocondríacos y simuladores.

Los síntomas de la fibromialgia pueden ser:

- Fatiga
- Malestar general
- Dolores de cabeza
- Distensión abdominal
- Diarreas y/o estreñimiento
- Indigestión
- Ardor estomacal
- Deseo de comer carbohidratos (dulces, pasta, pan, etc)
- Depresión
- Mareo
- Sensación de resaca por las mañanas
- Dolor de articulaciones y músculos
- Molestias vaginales (picores, irritación, heridas etc)
- Retención de líquidos
- Insomnio
- Infecciones crónicas
- Alergias
- Picor anal
- Afonía o ronquera
- Congestión nasal
- Ahogo
- Problemas de uñas
- Molestias oculares y de oídos.

Y, nuevamente, ¿Qué es la bendita fibromialgia?

Sabemos poco, pero sabemos que es una enfermedad crónica caracterizada por dolores generalizados y otros síntomas como los que agregamos arriba y que está causada por un desorden en los NEUROTRANSMISORES o sea

Los sistemas tienen CAJAS BLANCAS que son procesos abiertos en que las fases son visibles y CAJAS NEGRAS que son aquellos invisibles a simple vista.

La inflamación es un fenómeno fundamental del cuerpo del hombre y los animales y dependemos de ella para defendernos de las infecciones y del ataque de sustancias y cuerpos extraños.

Sin embargo cuando el fenómeno inflamatorio se vuelve excesivo nos produce daños como ocurre en la llamada FIBROMIALGIA QUE ACABA CON LA VIDA Y LA SALUD DE MUCHAS PERSONAS

Debemos entender un poco más el fenómeno para poder crear tratamientos específicos. Pero hoy en día contamos con medidas para hacer al menos más tolerable la vida de las personas que padecen este mal incurable.

en las sustancias que el sistema nervioso utiliza como mensajeros para pasar las señales entre los nervios y los músculos y otras células.

Los dolores son lo más característico y la rigidez muscular o sensación de rigidez, en ausencia de

cambios visibles en los músculos o articulaciones como si los hay en el caso de la artritis.

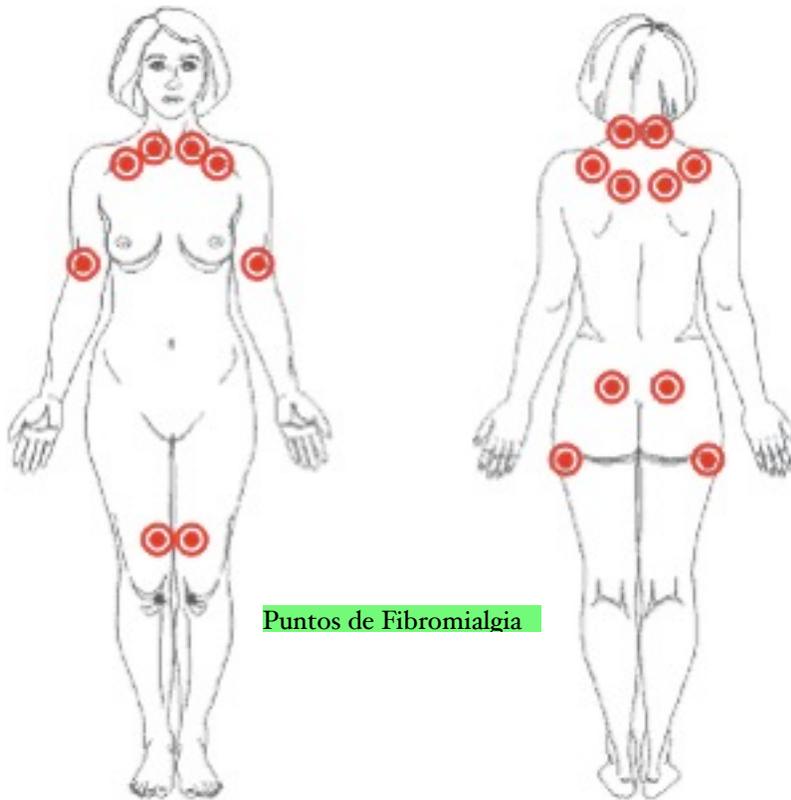
El dolor puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo y puede ser localizado o difuso. Los síntomas no aparecen de una sola vez sino que se desarrollan a lo largo de un tiempo (uno o dos años) y más frecuentemente

aparecen en una sola región como en el cuello o el hombro.

El paciente describe el dolor como "profundo malestar muscular casi permanente" y es peor en las mañanas donde se acompaña de rigidez leve que cede con el movimiento.



Para combatir la obesidad y los malos hábitos de alimentación es fundamental que las decisiones alimentarias se tomen conscientemente y que no dejemos que sean los caprichos u otras personas las que nos digan que debemos comer



Casi siempre hay sensación de fatiga como si se hubiese drenado la energía del cerebro y queremos permanecer en la cama, con falta de concentración.

La persona tiene sueño en las madrugadas y mañanas pero le cuesta dormir en la noche y el sueño "no es reparador"

Casi el 50% de los pacientes reportan tener IDIOSINCRASIAS SENSITIVAS como olores raros, intolerancia a la luz, al ruido (incluso a los gritos de sus propios hijos) o a olores como los de la cocina, o simplemente NO TOLERAN EL OLOR DE LA CEBOLLA, por ejemplo.

Todo eso se interpreta como histeria, estrés, depresión o cambios relacionados con la menopausia. Pero frecuentemente te-

nemos una fibromialgia desarrollándose por debajo y, lo más importante, es que esta es la mejor etapa para lograr un tratamiento exitoso.

También en el 50% se encuentran jaquecas o dolores de cabeza que no estaban presentes anteriormente y alteraciones del intestino, como el llamado INTESTINO IRRITABLE o conocido corrientemente como COLITIS ESPASMÓDICA con flatulencia, diarrea o estreñimiento como en el 40% de los casos y gastritis.

Casi cualquier síntoma se puede incorporar dentro del cuadro clínico de la fibromialgia pero tampoco podemos afirmar que sean parte del síndrome sino simplemente que hay algunos

aspectos generales relacionados con el temperamento y los problemas de las personas que sufren la enfermedad.

Se ha dado en llamar «FIBRO FOG» o niebla de fibromialgia a los trastornos cognitivos (del estado de conciencia) relacionados con la enfermedad como mareos, sensación de tener la cabeza despegada del cuerpo, dolores de mandíbula, pérdida de memoria, síndrome de cansancio de piernas (dolor al caminar en la parte posterior de las piernas, como si estuviera arratonado o arratonada). No todas las personas tienen estos síntomas ni son iguales en todas las personas.

Por causa de que «NINGUNO DE LOS SINTOMAS DE LA FIBROMIALGIA ES CARACTERÍSTICO» los médicos no pueden hacer el diagnóstico seguro desde el principio y en promedio se tarda de uno a dos años para llegar a la conclusión de que se trata de este problema o sea que es lo que llamamos UN DIAGNÓSTICO POR EXCLUSIÓN.

Los criterios diagnósticos internacionales para esta enfermedad determinan que «EL PACIENTE DEBE TENER DOLOR AL MENOS EN 4 CUADRANTES DEL CUERPO Y EN 11 DE LOS 18 LLAMADOS "PUNTOS DE FIBROMIALGIA" (ver ilustración)»

Qué causa la fibromialgia?

En realidad no se sabe pero se ha llegado a la conclusión que se debe a «DESBALANCES EN EL SISTEMA NERVIOSO» relacionados con los llamados «NEUROTRANSMISORES» que hacen que se amplifiquen las sensaciones de tacto y se transformen en sensaciones de dolor.

Llevar un régimen de ejercicio moderado y suave, sobre todo gimnasia en el agua (no natación) y una dieta saludable manteniendo el peso adecuado y un estilo de vida saludable, son los mejores consejos que se pueden dar a quien padece fibromialgia

Se supone que esta «SUPERSENSIBILIDAD» tiene origen congénito hereditario o sea genético porque hay familias de personas con fibromialgia y parece haberse identificado un GENE relacionado con el síndrome. Los pacientes tienen también un exceso de un neuro-péptido llamado «**SUSTANCIA P**» que se relaciona con la transmisión de señales sensitivas en las vainas que recubren los músculos llamadas fascias. También se encuentran niveles bajos de «**SEROTONINA**» y «**NORADRENALINA**» que son conocidas como las «hormonas que disminuyen el dolor».

Aunque una persona tenga el gene de la fibromialgia, no significa que tendrá la enfermedad porque se necesita «**UN**

EVENTO ESTRESANTE» para que el problema se manifiesta.

Puede ser una infección, un tumor maligno, una experiencia impactante como un accidente o simplemente la acumulación de estrés a lo largo de un periodo de tiempo prolongado (el estrés prolongado libera cortisol que es una sustancia que se ha ligado a la aparición de obesidad abdominal, diabetes, intolerancia a los carbohidratos, hígado graso, exceso de insulina, hipertensión, re-

tención de líquidos y fibromialgia)

Cual es el «**TRATAMIENTO CONVENCIONAL**»

Los médicos prescribirán medicamentos para tratar la fibromialgia la cual «**NO SE CURA**»

Solamente existe un medicamento llamado «**PREGABALINA**» o Lyrica para el tratamiento específico de la fibromialgia, sin embargo se utilizan otros productos como:

- Medicamentos para el dolor como el acetaminofén con codeína y simple, los AINES como el ibuprofeno, el ketoprofeno, el sulindaco, el diclofenaco, el enantyum o Dexketoprofeno trometamol, los inhi-

bidores de la ciclooxigenasa 2 como el celecoxib o celebra, la arcoxia o etoricoxib, la aspirina y otros. No se asusten por los nombres es que a las compañías farmacéuticas ya se les acabaron los nombres sencillos como aspirina o acetaminofén.

- En casos severos y durante las crisis, se ha recurrido a opiáceos como la morfina oral o inyectada es tramal o tramadol oral o inyectado, la hidrocodona o VINCODÍN que ha hecho famoso el doctor House en la serie de televisión y otros.

- Son frecuentes los modificadores del metabolismo de la serotonina y la norpinefrina porque se supone que mejoran el funcionamiento de esas hormonas tales como la fluoxetina (prozac), la paroxetina (paxil), la artruline (sertralina) los tricíclicos como la amitriptilina y la nortriptilina que parecen producir una relajación del sistema nervioso sensitivo y ayudan a controlar el dolor.

• En algunos casos se usan las benzodiazepinas como el valium y similares para producir relajación muscular,

Aunque una persona tenga el gene de la fibromialgia, no significa que tendrá la enfermedad porque se necesita «**UN EVENTO ESTRESANTE**» para que el problema se manifiesta. Puede ser una infección, un tumor maligno, una experiencia impactante como un accidente o simplemente la acumulación de estrés a lo largo de un periodo de tiempo prolongado (el estrés prolongado libera cortisol que es una sustancia que se ha ligado a la aparición de obesidad abdominal, diabetes, intolerancia a los carbohidratos, hígado graso, exceso de insulina, hipertensión, retención de líquidos y fibromialgia)

Solamente existe un medicamento llamado « PREGA-BALINA » o Lyrica para el tratamiento específico de la fibromialgia, sin embargo se utilizan otros productos



Por lo menos tres tisanas al día de té verde o tumérico (a base de curcuma longa).

Cuidadoso suplemento de vitaminas evitando sobre dosis. Una cápsula diaria de multivitaminas es suficiente.

<<<<< ----- » >>>>>

Comer saludable y hacer al menos media hora diaria de ejercicio aeróbico le asegurarán una buena salud

aunque debemos recordar que son psicotrópicos que producen adicción por lo que deben usarse bajo estricto control médico y por cortos periodos.

Lo que ha demostrado mayor éxito es el «**TRATAMIENTO NATURAL**» y preventivo que incluye una combinación de terapia física (ejercicios suaves pero constantes entre los que destacan los «**AQUAROBICS**» o aeróbicos en el agua o yoga junto con sesiones de rehabilitación (masajes, terapia con parafina, baños fríos y con barros especiales anti inflamatorios; posiciones especiales al dormir y una dieta. Te-

rapia de relajación como meditación, yoga o hipnosis anti-estrés. Terapia cognitiva y del comportamiento para el manejo del estrés.

Una dieta saludable, rica en vegetales y frutas frescas, con eliminación de todos los carbohidratos refinados y carnes rojas, sobre todo las que tienen grasa visible o agregada. Prohibición de embutidos de todo tipo o frituras, repostería, margarinas mantequillas o natilla y otros aceites o grasas saturadas de origen animal o vegetal.

Aumento hasta 4 a 5 gramos diarios de ácidos grasos Omega Tres. Incremento del consumo de potasio, magnesio y calcio.