

Nociones útiles sobre fibromialgia (I)

Síndrome de fatiga crónica (SFC) o encefalomiélitis miálgica. Es un trastorno que consiste en fatiga persistente de más de 6 meses, asociada frecuentemente a dolor muscular y articular, trastornos del sueño, depresión y alteraciones cognitivas. En ocasiones también dolores de cabeza y febrícula.

La OMS la clasifica como una enfermedad del sistema nervioso, pero su causa es desconocida.

La fatiga consiste en una sensación de agotamiento muscular, aunque se descansa lo suficiente.

Fibromialgia. Es un trastorno que consiste en dolor crónico en muy diversas partes del cuerpo, con puntos más sensibles, asociado frecuentemente a fatiga, trastornos del sueño, dolor de mandíbula, cara y cabeza, colon irritable, malestar abdominal, vejiga irritable, depresión y alteraciones cognitivas. El 50% presentan sensibilidad a los olores, ruidos, luces brillantes, medicamentos y alimentos.

La OMS la clasifica como una enfermedad reumatológica, pero su causa es desconocida.

Se estima que uno de cada 50 estadounidenses padece de fibromialgia (entre 3 y 6 millones de personas en los EE.UU), y es la enfermedad del sistema musculoesquelético más común después de la osteoartritis. Entre el 80 y el 90% de las personas con fibromialgia son mujeres.

El dolor osteomuscular puede tener muchas causas, pero en ocasiones indica una deficiencia de vitaminas, minerales, factores vitamínicos y ácidos grasos ome-

ga 3. La deficiencia de vitamina D es la más común, pero también puede estar relacionado con niveles bajos de coenzima Q10, L-carnitina, magnesio, calcio, hierro, NADH, vitaminas C, A, B6 y B12, o el omega 3 EPA, asociado al exceso de ácidos grasos omega 6 como el araquidónico (AA).

