



Me gustaría quedarme embarazada pero me da miedo cómo pueda ésto afectar a la Fibromialgia que padezco: ¿existe alguna contraindicación? ¿cómo me va a afectar el embarazo? ¿qué medidas debo tomar?

No se sabe demasiado acerca del curso que puede tomar la fibromialgia durante el embarazo. En realidad, parece haber evidencia contradictoria entre los investigadores y los doctores, referida a los efectos que puede llegar a causar el embarazo sobre este síndrome. Por lo general, se acepta que se deben llevar a cabo más investigaciones relacionadas con la fibromialgia para así poder tener una idea clara y precisa sobre cómo puede llegar a afectar el embarazo al síndrome de fibromialgia y viceversa.

En el año 1997, se realizó en Noruega uno de los pocos estudios llevados a cabo sobre la fibromialgia y el embarazo. Se incluyó tan solo un reducido número de mujeres embarazadas, entre las cuales algunas padecían fibromialgia y otras no.

La mayoría de las mujeres que participaron del estudio y padecían fibromialgia reportaron un drástico incremento en la severidad de los síntomas propios de la enfermedad. El tercer trimestre fue el más duro y complicado del embarazo, momento en el cual los síntomas se recrudecieron e incrementaron su frecuencia. La mayoría de las mujeres analizadas en dicho estudio reportaron que sus síntomas fueron más intensos de lo normal hasta por lo menos tres meses después de haber dado a luz. También se reportó una gran incidencia de depresión postparto. Por otro lado sin embargo, los bebés nacidos de las madres que padecían fibromialgia eran sanos y saludables, nacieron en la fecha estimada para el parto, y presentaron buen peso al nacer ([acceder al estudio](#) - en inglés).

Muchos doctores no están de acuerdo con la idea de que el embarazo provoca un recrudecimiento de la fibromialgia. De hecho, dos doctores acostumbrados a tratar pacientes que padecen fibromialgia argumentan que el embarazo contribuye a aliviar e incluso a eliminar los síntomas causados por la fibromialgia. Se teoriza que este mejoramiento de los síntomas puede estar causado por los efectos de la hormona ovárica conocida con el nombre de relaxina. Durante el embarazo, la cantidad de relaxina presente en el organismo de las mujeres aumenta hasta un 10 más. Se ha descubierto que los suplementos de relaxina contribuyen a aliviar los síntomas que sufren las mujeres que padecen fibromialgia ([referencia](#) - en inglés).

Los cambios fisiológicos y psicológicos que se producen en la mujer durante el embarazo, la preparan para que el producto de la concepción sea lo más saludable posible. Ello conlleva también cambios en la esfera psíquica que favorecen el autocuidado: se disminuye en la medida de lo posible las sobrecargas cotidianas y laborales, el entorno familiar gira en torno de la embarazada y del futuro bebé, se satisfacen expectativas, deseos y a veces hasta caprichos. Todo ello favorece un mejor estado de salud psicofísica pudiendo también posibilitar la mencionada mejora durante el embarazo.

Si estás pensando en quedarte embarazada, consulta con tu médico o fisioterapeuta sobre la conveniencia de **realizar** una serie de **ejercicios** - especialmente aquellos que refuercen la zona pélvica - para prevenir la atrofia muscular y evitar molestias y complicaciones innecesarias.

Con la realización disciplinada de tu tabla de ejercicios, además de prevenir esta atrofia, también ayudarás a prevenir la sobrecarga de las articulaciones, y a tener al organismo en condiciones óptimas para el momento del parto así como para afrontar el período posterior al nacimiento de tu hijo.

Tan importante como el seguir realizando ejercicio moderado, lo es el evitar los sobreesfuerzos, mantener una dieta equilibrada y **reducir al mínimo los niveles de estrés**. Trata de planificar tu embarazo con bastante antelación con el fin de tener tiempo suficiente para fortalecerte e irte preparando física y mentalmente para el momento.

Fibromialgia y Lactancia

Mientras que aún no existen estudios suficientes sobre el efecto del embarazo sobre personas afectadas de FM, sí que se ha investigado más exhaustivamente acerca de las repercusiones de la lactancia en estos pacientes.

La lactancia, como ocurre en otras enfermedades reumáticas, tiende a ser algo complicada debido a los dolores musculares propios de la enfermedad. Llegado este momento, es cuando existe riesgo de recaída si no se controlan factores como las alteraciones del estado anímico o las sobrecargas físicas y psíquicas relacionadas con el cuidado del bebé.

Las mujeres que habían experimentado una mejoría de sus síntomas durante el embarazo, una vez dado a luz tienden a retornar a la sintomatología inicial, por lo que para amortiguar al máximo este efecto, se recomienda procurar que este período esté lo más libre de estrés posible; tanto desde el punto de vista físico como del emocional, evitar los sobreesfuerzos, las malas posturas, y no abandonar las pautas de ejercicio mencionadas con anterioridad.

No dudes en preguntar a tu Médico o Rehabilitador acerca de los ejercicios y pautas más indicadas para tí. Después de tí son quienes mejor conocen el mecanismo que sigue tu cuerpo y por tanto, quienes mejor te podrán aconsejar.

¿Y cuáles son las expectativas en el caso del Síndrome de Fatiga Crónica? ¿Cómo me afectará el embarazo?

También en el caso del SFC la experiencia señala a una buena tolerancia al embarazo, e indica que muchas pacientes experimentan mejoría durante este período. Aunque existen criterios discrepantes, se cree que esta mejora podría deberse a un componente hormonal y al aumento del volumen plasmático. Según las estadísticas, tras el parto, en torno a un 50% de las mujeres mantienen aún durante uno o dos años una discreta mejoría antes de retornar a su nivel de afectación habitual. (Referencia: Instituto Ferran de Reumatología).

[Más información sobre embarazo y SFC](#)

[Posturas para dormir durante el embarazo](#)

Precaución

Si estás pensando en quedarte embarazada o ya lo estás, y **estás tomando algún tipo de medicación, es imprescindible que consultes** ante todo **con tu médico**. Durante el embarazo y el período de lactancia se te recomendará descansar de la ingesta de fármacos, y a lo largo de todo el proceso deberás estar bajo estricto control médico.

Importante: La información médica que aquí consta, solamente tiene carácter informativo. No reemplaza en ningún caso los consejos que su médico especialista le ha brindado. En caso de dudas acuda a su médico de confianza.

Creado el 14/01/2009

Última actualización el 23/10/2012