

¿Existe alguna manera de prevenir la FM?

Escrito por Afinsyfacro



Al ser la etiología de la FM aún desconocida ([referencia](#) - en inglés), las medidas de prevención son fundamentalmente las comunes a otros programas de prevención de la salud: llevar una rutina de ejercicio, preferiblemente aeróbico, llevar una adecuada "higiene del sueño", y el aprendizaje de una serie de pautas de conducta para el manejo y adaptación a situaciones problema (por ejemplo visión realista de dichas situaciones y abordaje optimista de las mismas, capacidad de frenar la actividad en el momento preciso, etc).

Sin embargo, puesto que en muchos casos el inicio de la enfermedad se relaciona con un proceso concreto, como puede ser un proceso infeccioso, un traumatismo, un accidente de tráfico, o un suceso especialmente estresante o traumático ([referencia](#) - en inglés), puede ser de utilidad el tratamiento precoz y adecuado de los dolores post-traumáticos, de alteraciones del estado de ánimo y de situaciones de estrés prolongadas.

*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 03/01/2009

Última actualización el 23/10/2012