



La **Fibromilagia (FM)**, también conocida como Síndrome de Fibromialgia, es una **enfermedad crónica cuyos síntomas más significativos son el dolor generalizado y la fatiga**. Afecta en su mayoría a mujeres de mediana edad y aunque se cree que podría tener origen en una alteración en el Sistema Nervioso Central, su **causa** es aún **desconocida**.

¿A quién afecta la FM?

Las **mujeres** forman una clara mayoría en el conjunto de casos diagnosticados (**entre el 80 % y 90 %** del total de casos). Concretamente aquellas de edades comprendidas entre los 30 y los 50 años. Sin embargo en los últimos años se ha observado un aumento en la incidencia tanto entre el sexo masculino como en personas de cada vez menor edad, acaeciando incluso casos de niños afectados por esta patología (en [este documento pdf](#) sobre la FM podrá encontrar más información acerca del impacto de la enfermedad en los niños).

Aunque existen pocos estudios al respecto, se calcula que en España padecen FM entre el 3 y el 5 % de la población ([referencia](#)) - alrededor de 1.500.000 personas -. Unas cifras tan elevadas convierten esta enfermedad en un problema de salud pública importante y de difícil abordaje.

¿Cuál es la Evolución de la Enfermedad y de qué depende?

Cabe destacar que en un elevado porcentaje de los casos, el paciente que, **una vez que conoce su diagnóstico sigue un tratamiento adecuado, a largo plazo manifiesta una mejoría significativa**.

Sin embargo, el impacto que la FM produce en la vida de cada individuo **es muy variable**. La intensidad de su sintomatología varía en el tiempo y su evolución depende de múltiples factores.

De esta forma encontramos:

- **pacientes** que tras ser diagnosticados son capaces de **seguir trabajando** y desenvolverse en casi todas las esferas de su vida;
- **pacientes** que forzosamente se diferencian del conjunto de la población trabajadora por **absentismos** reiterados **debidos a los efectos de la enfermedad**, y por tener que hacer frente a la problemática que implica la dificultad por parte de sus superiores y compañeros para comprender dichos efectos;
- **pacientes** a los que la gravedad de sus **síntomas** les conduce a aislarse totalmente de su entorno social y **les incapacita** por completo para llevar a cabo un ejercicio laboral (entre un 10 y un 17% de los casos).

Para una evolución positiva de la FM los factores más relevantes son:

- un **papel activo** por parte del enfermo en su lucha contra la enfermedad
- un **estilo de vida saludable**, poniendo especial cuidado en una alimentación equilibrada baja en grasas
- la realización diaria de **ejercicios suaves y aeróbicos** ([referencia](#) - en inglés)
- la **evitación de sobreesfuerzos** físicos y situaciones especialmente estresantes o ansiógenas.
- un **seguimiento adecuado** de la enfermedad, llevado a cabo por profesionales preparados
- el **control de** la evolución de **posibles enfermedades asociadas**

Reconocimiento de la FM por los Organismos Públicos

La Fibromialgia es una enfermedad reconocida por todas las Organizaciones Médicas Internacionales. Fue reconocida por la OMS en 1992 y clasificada con el código M79.7 de la [Clasificación Internacional de Enfermedades](#) (CIE-10 CM en su última revisión) dentro del grupo de “Reumatismos No Especificados”.

Dos años más tarde, en 1994, la FM también fue reconocida por La Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP) y clasificada con el código X33.X8a.

En el año 2003 el Ministerio de Sanidad y Consumo la define en el “[Protocolo sobre Fibromialgia](#)” como “Un Síndrome Crónico, de etiología desconocida, evolución compleja y variable, que provoca dolor generalizado y que, en algunos casos, puede llegar a ser invalidante”.

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 01/03/2009

Última actualización el 23/10/2012