



# “Em fa mal tot”

La investigació biomèdica atisba de forma esperanzadora formes de comprensió i tractament que probablement canviïn el pronòstic en els pròxims anys. La medicació és complexa i sol ser domini de reumatòlegs i psiquiatres. Els seus resultats, encara que positius, no són generals ni exents d'efectes secundaris.

Pero no volem parlar de males sinó de remeis, experiències positives i aspectes pràctics que els siguin útils als qui busquen un camí.



**Dr. Jose Morales**

*Metge Àmbit Atenció Primària*

## FIBROMIALGIA

*La fibromialgia és un procés dolorós, mal conegut en general a pesar de la seva freqüència (5 de cada 100 dones en l'edat mitjana de la vida) i que probablement si algú que coneix el diu “me dueu tot” és possible que pugui patir la malaltia. Els metges anomenem a aquest símptoma “dolor crònic generalitzat” i en la meitat dels pacients que ho refereixen, és degut a la fibromialgia.*

### CAUSES I SÍNTOMATOLOGIA

En les seves causes s'accepta una confluència de situacions genètiques, emocionals, ambientals i personals.

Les símptomes són molt variades i podrien ocupar diverses pàgines. El dolor generalitzat, la tristesa d'ànim, la “fibroniebla” (estat de confusió i poca memòria) i el cansament crònic, són només alguns dels més freqüents.

“

*Però no volem parlar de males sinó de remeis, experiències positives i aspectes pràctics que els siguin útils als qui busquen un camí*

”

### Dieta

Una dieta mediterránea equilibrada, con abundante pescado azul (rico en omega 3) y pobre en grasas animales saturadas o modificadas industrialmente, son aconsejables.

### Activitat física

Actividades como el yoga, taichí, la piscina climatizada, bailar o juegos no competitivos son útiles y evitan la atrofia muscular.

### Tècniques mentals

La meditación ha demostrado científicamente su validez para estos pacientes. Una técnica, **el mindfulness o atención plena**, no solo alivian el dolor sino que ayuda a superar el sufrimiento que las limitaciones generan en el paciente.

En el CAP de les Borges Blanques tenemos experiencia en **talleres psicoeducativos** sobre la Fibromialgia de diez semanas de duración. Se constató el beneficio en las participantes de conocer mejor su enfermedad, poder compartir la experiencia en un clima positivo y aprender estrategias practicas. Esta línea de trabajo es, en mi experiencia, positiva y económica, que en tiempos de crisis la hace aun más valiosa.

### Teràpies alternatives

Diversas **plantas**, como el hipérico, valeriana, ginseng, pasiflora o harpagofito, han demostrado ser útiles en diversos aspectos de la enfermedad, pero dado que tienen interacciones a veces graves, con medicamentos de uso habitual en estos enfermos, no aconsejaría su utilización sin consejo médico cualificado. Medicamentos y plantas medicinales, pueden ser un coctel muy peligroso del que habitualmente no se es consciente.

### Acupuntura

Varios estudios constatan que **la acupuntura** es útil en 6 de cada 10 pacientes. Con menos evidencia también sugieren utilidad técnicas como **la homeopatía, las técnicas energéticas o la magnetoterapia**.

Las terapias alternativas son campos en los que desde hace poco se investiga con un criterio científico riguroso, esforzándose en aclarar que tienen de útiles o de placebo. Mi experiencia es quien se nota alivio con ellas, se alegra de haberlas conocido y se vuelven en fieles adeptos.



**G & G** GRUP DE GESTIÓ

**SERVEIS EMPRESARIALS**

Assessoria d'empreses · Organització i Mètodes Fiscal · Comptable · Laboral · Assegurances Serveis Jurídics · Mercantil · Herències

Tel. 973 27 90 25 / Fax. 973 27 90 97  
Av. Blondel, 54 1r 2a-3a · 25005 Lleida



**AJUDA DOMICILIÀRIA**  
Millorem la qualitat de vida de les persones depenents i la dels seus cuidadors

**mtb**

Rovira Roure, 38 · 25006 LLEIDA · Tel. **00 34 973 22 10 20**  
www.mtbistribuciones.com · www.detecto.es