



CONVIVIENDO CON LA FIBROMIALGIA

J. M. Farré¹, Iris Tolosa², Agustina González-Fontán²

1 Psiquiatra. 2 Psicóloga

Servicio de Psiquiatría, Psicología y Medicina Psicosomática. Hospital Universitario Dexeus
psico.dex@quironsalud.es

La prevalencia de la fibromialgia en la población general varía entre el 2% y el 6,4% y aumenta con la edad, llegando a niveles más altos entre los 60 y 70 años. Propugnamos - sin que sea el único - como un factor etiopatogénico, una disfunción del procesamiento del dolor a nivel del SNC, elicitando una amplificación de las señales aferentes del dolor y una disfunción a nivel de las vías inhibitorias debido a una alteración del equilibrio entre neurotransmisores excitatorios (glutamato...) e inhibitorios (serotonina, noradrenalina...). Lo cual explicaría parte de la sintomatología relacionada con el sueño, estado de ánimo, memoria, estado de alerta y elementos cognitivos. La comorbilidad psiquiátrica muestra una mayor prevalencia de trastornos depresivos 20%-80% y de ansiedad 13%-63%. Las altas tasas de comorbilidad sugieren vulnerabilidades genéticas similares que interactúan con la adversidad del medio ambiente. Se compartirían alelos disfuncionales en regulaciones de neurotransmisión monoaminérgica, glutamatérgica, citoquinas proinflamatorias... con relativa resistencia a los glucocorticoides y liberación de mediadores proinflamatorios. Estos cambios se relacionan con la sensibilización central en los trastornos de dolor y kindling en la depresión, quizá ello explique la eficacia de la combinación de antidepresivos y terapia cognitivo conductual (TCC). Revisamos estos tratamientos con especial énfasis en duloxetina o ISRS amén de elementos relacionados con la TCC basados en el manejo del dolor, en los sistemas de alarma, en la reestructuración cognitiva y en modelos curiosos como el de la "neurofirma" o los cambios en actitudes y creencias, modelos basados en el miedo, evolutivos y en la toma de decisiones clínicas. Presentamos un mapa de carreteras para la recuperación de la fibromialgia, así como una serie de herramientas basadas en exposiciones rítmicas y graduales y en accesos virtuales