

Lo que usted  
debe saber



FOTO:CORTESIA

# La fibromialgia y sus trastornos

**SALUD**  
WH

La fibromialgia es un trastorno caracterizado por dolor musculoesquelético generalizado acompañado por fatiga y problemas de sueño, memoria y estado de ánimo.

Los investigadores creen que la fibromialgia

amplifica las sensaciones de dolor porque afecta el modo en que el cerebro y la médula espinal procesan las señales de dolor y de no dolor.

Los síntomas a menudo comienzan después de un evento, como un traumatismo físico, cirugía, infección o estrés psicológico significativo.

En otros casos, los síntomas se acumulan progresivamente con el tiempo, sin que exista un evento desencadenante.

Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar fibromialgia.

Muchas personas con fibromialgia también tienen dolores de cabeza tensionales, trastornos de la articulación temporomandibular, síndrome de colon irritable, ansiedad y depresión.

Si bien no existe una cura para la fibromialgia, hay varios medicamentos que pueden ayudar a controlar los síntomas.

El ejercicio, la relajación y las medidas para reducir el estrés también pueden ayudar.

**Síntomas**

Los síntomas principales de la fibromialgia incluyen:

- Dolor generalizado. El dolor asociado con la fibromialgia muchas veces se describe como un dolor leve, molesto y constante, que dura al menos tres meses.

Para que se considere dolor generalizado, debes sentir dolor en ambos lados del cuerpo, y por encima y por debajo de la cintura.

- Fatiga. Las personas que padecen fibromialgia

con frecuencia se despiertan cansadas, aunque a la vez manifiestan que duermen mucho.

Con frecuencia, el sueño se interrumpe por el dolor, y muchos pacientes con fibromialgia tienen otros trastornos del sueño, como síndrome de las piernas inquietas y apnea del sueño.

# ... La fibromialgia y sus trastornos



FOTOS:CORTESIA

■ Dificultades cognitivas. Un síntoma comúnmente llamado “fibroniebla” dificulta la capacidad de enfoque, atención y concentración mental.

**La fibromialgia a menudo coexiste con otras afecciones, como las siguientes:**

- Síndrome de colon irritable
- Síndrome de fatiga

crónica

- Migraña y otros tipos de dolores de cabeza
- Cistitis intersticial o síndrome de vejiga dolorosa
- Trastornos de la articulación temporomandibular
- Ansiedad
- Depresión
- Síndrome de taquicardia postural

**Causas**

Muchos investigadores creen que la estimulación nerviosa repetida provoca cambios en el cerebro y en la médula espinal de las personas que padecen fibromialgia.

Este cambio está relacionado con un aumento anormal de los niveles de ciertas sustancias químicas en el cerebro que transmiten señales de dolor.

Además, al parecer, los receptores de dolor del cerebro desarrollan una especie de memoria del dolor y se hacen más sensibles, lo que significa que pueden reaccionar de manera desproporcionada ante las señales de dolor y de no dolor.

Hay muchos factores posibles que llevan a estos cambios, entre ellos:

- Genética. Debido a que la fibromialgia suele ser

hereditaria, podría haber ciertas mutaciones genéticas que probablemente te hagan más vulnerable a desarrollar este trastorno.

■ Infecciones. Algunas enfermedades parecen desencadenar o agravar la fibromialgia.

■ Sucesos físicos o emocionales. La fibromialgia puede desencadenarse por un suceso físico, como un accidente automovilístico.

El estrés psicológico prolongado también puede desencadenar esta enfermedad.

**Factores de riesgo**

Los factores de riesgo de la fibromialgia son los siguientes:

- El sexo La fibromialgia se diagnostica con más frecuencia en las mujeres que en los hombres.
- Antecedentes familiares. Es más probable que sufras de fibromialgia si uno de tus padres o hermanos también tiene la afección.
- Otros trastornos. Si tienes osteoartritis, artritis reumatoide o lupus, es más probable que tengas fibromialgia.

**Complicaciones**

El dolor, la fatiga y la mala calidad del sueño asociados con la fibromialgia pueden afectar tu capacidad para desenvolverte en tu casa o en el trabajo. La frustración de lidiar con una enfermedad que muchas veces se malinterpreta también puede causar depresión y ansiedad.

## HOSAKA DENTAL

Del Doctor Erick Hosaka

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Dentista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.



**En las siguientes especialidades**

- Exámenes y Limpiezas Dentales
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

**SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL**

Pida su cita llamando al

**301 657 2225**

### TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética  
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.



CORONAS, PUENTES, DENTADURAS, EXTRACCIONES, ROOT CANAL, IMPLANTES, COSMETICA DENTAL, TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

**ORTODONCIA:**  
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS  
**SERVICIO DE EMERGENCIAS**  
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

**PACIENTES NUEVOS**

**Limpieza**  
**\$60**

Incluye: Exámen y consulta. Chequeo del cancer bucal 4 Rayos X (bitewing) Precio Regular \$200. Sólo pago en efectivo. No válido con seguro para terceros.

**703-256-1183**  
5017-B Backlick Rd.  
Annandale, VA 22003



**¡Use la mascarilla!**  
**¡Cuide su salud y la de su comunidad!**

- Utilice la mascarilla al salir de su casa.
- Mantenga el distanciamiento social.
- Lávese las manos con frecuencia.
- No salga de su casa si está enfermo/a.
- Si lo necesita, hágase la prueba del COVID-19 y quédese en cuarentena.

El uso correcto de la mascarilla incluye:

- Tape la boca y la nariz completas, todo el tiempo.
- Lave la mascarilla con frecuencia (o reemplace si es desechable).
- No baje la mascarilla a la barbilla.
- Lávese las manos luego de tocar la mascarilla.

Más información en: <https://coronavirus.dc.gov/>

Un proyecto de Fiesta DC, Inc. | [www.fiestadc.org](http://www.fiestadc.org) | [info@fiestadc.org](mailto:info@fiestadc.org) | 202-390-2335

Mascarillas elaboradas a mano por la colectiva de mujeres de DC, Rayo de Esperanza. <https://www.rayodeesperanzadc.com/>

