

# Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Sep 29, 2022

## Fibromialgia: ¿qué tratamientos funcionan?

**Todos tenemos dolores y molestias de vez en cuando. Pero si tienes dolor generalizado a largo plazo en todo el cuerpo, es posible que tengas una afección llamada fibromialgia.**

**No existe cura para la fibromialgia, pero existen tratamientos que pueden ayudarte a sobrellevarla. Con tratamiento, la mayoría de las personas descubren que sus síntomas mejoran con el tiempo.**

Varios tratamientos pueden ayudar con la fibromialgia. Entre estas se incluyen:

- Medicamentos para aliviar el dolor
- Ejercicio suave
- Aprender a mejorar el sueño
- Un tratamiento de conversación llamado terapia cognitivo-conductual, y
- Una combinación de algunas o todas estas cosas.

A continuación, describimos algunos de los tratamientos comunes. Puede usar esta información para hablar con su médico sobre lo que puede ser mejor para usted.

Lo más importante que puede hacer es **aprender todo lo que pueda** sobre la fibromialgia. Cuanto más sepa, mejor podrá controlar sus síntomas. Su médico debería poder ayudarlo a encontrar grupos de apoyo, organizaciones benéficas y fuentes de información en el lugar donde vive.

Para obtener más información sobre los signos y síntomas de la fibromialgia, consulte nuestro prospecto *Fibromialgia: ¿qué es?*

## Cosas que puedes hacer por ti mismo

**El ejercicio** puede ser lo último que te apetezca hacer. Pero el ejercicio aeróbico suave, como caminar o hacer ejercicio en una piscina caliente, puede ayudarte a sentirte mejor en

## Fibromialgia: ¿qué tratamientos funcionan?

general. El ejercicio también puede hacer que esté más en forma, lo que puede ayudarlo a sentirse mejor. Y también puede ayudarte a dormir mejor.

Su médico debería poder aconsejarle sobre cómo hacer ejercicio de la manera más segura y útil. O pueden derivarte a un fisioterapeuta, que puede ayudarte a encontrar el mejor enfoque para ti.

**Una mejor calidad del sueño** podría ayudarte a sentirte mejor. Por ejemplo, puede ayudarlo a sentirse menos cansado, lo que puede reducir su dolor.

Hay otras formas de mejorar la calidad del sueño:

- Acuéstate a la misma hora todos los días, para que tu cuerpo adquiera el hábito de dormir con regularidad
- Evite tomar siestas durante el día
- Asegúrate de que tu habitación sea fresca, cómoda, oscura y silenciosa
- Levántate de la cama si no puedes conciliar el sueño o no estás cansado
- Solo vaya a la cama para dormir o tener relaciones sexuales, no para ver televisión ni para usar una tableta o teléfono inteligente
- No coma, beba ni haga ejercicio justo antes de acostarse
- Evite beber cafeína a última hora del día
- No bebas demasiado alcohol. Puede ayudarte a conciliar el sueño, pero es probable que te despiertes de nuevo y la calidad de tu sueño no sea tan buena.

## Tratamientos parlantes

Un tratamiento llamado **terapia cognitivo-conductual** (TCC) tiene como objetivo ayudarlo a sentirse más positivo acerca de la vida y brindarle nuevas formas de enfrentar su afección. Si tienes TCC, te reúnes con un terapeuta con regularidad para hablar sobre tu perspectiva de la vida y ayudarte a cambiar las formas negativas de pensamiento.

Los tratamientos parlantes suelen ser tratamientos a medio y largo plazo. Y si te funcionan, puedes volver a intentarlo, incluso después de un descanso.

Muchas personas se preguntan si un tratamiento de conversación realmente puede marcar la diferencia en los síntomas físicos como el dolor. Pero las investigaciones sugieren que la TCC puede ayudar a las personas con fibromialgia a:

- Siéntete menos cansado
- Sentirse más positivo acerca de la vida, y
- Seguir con la vida (por ejemplo, tener una vida social, disfrutar de pasatiempos o volver al trabajo).

No sabemos exactamente cómo funciona. Pero la TCC parece ayudar a algunas personas con fibromialgia a dormir mejor. Dormir mejor puede ayudarlo a sentirse menos cansado, lo que puede ayudar a reducir el dolor.

### medicamentos

Hay varios medicamentos que se usan para reducir el dolor de la fibromialgia y para ayudar a las personas a dormir. Es posible que deba probar varios tratamientos antes de encontrar uno que le ayude.

Por ejemplo, los medicamentos **antidepresivos** generalmente se usan para tratar afecciones como la depresión y la ansiedad. Pero los médicos están aprendiendo más sobre el papel que pueden desempeñar en el alivio del dolor. También pueden ayudarle a dormir mejor.

Al igual que todos los medicamentos, los antidepresivos pueden causar **efectos secundarios**, como mareos y somnolencia. Pregúntale a tu médico acerca de los efectos secundarios cuando decidas sobre el tratamiento.

Los medicamentos llamados **gabapentinoides**, que generalmente se usan para ayudar a las personas con epilepsia, también pueden ayudar a algunas personas con fibromialgia, al calmar el sistema nervioso. Estos medicamentos pueden causar efectos secundarios en algunas personas, como mareos, somnolencia y aumento de peso.

Desafortunadamente, los analgésicos de uso común, como el paracetamol, la aspirina y el ibuprofeno, no son útiles para los síntomas de la fibromialgia.

### Tratamientos alternativos

La **biorretroalimentación** es una técnica que te ayuda a sentir que tienes el control de tu cuerpo. Utiliza equipos de monitoreo eléctrico para demostrar qué tan rápido late su corazón (biorretroalimentación de variabilidad de la frecuencia cardíaca) o qué tan tensos están sus músculos (biorretroalimentación electromiografía).

El equipo de monitoreo emite pitidos, o luces intermitentes, para mostrar cuánta actividad eléctrica está captando.

Aprendes a controlar tu ritmo cardíaco o relajar tus músculos a través de ejercicios de respiración y relajación. Cuando haces esto, los pitidos o las luces se vuelven más lentos o más silenciosos, por lo que puedes ver qué efecto estás teniendo en tu corazón o músculos.

Los tratamientos que combinan ejercicio y relajación, como el **yoga** y el **tai chi**, también pueden ayudar con los síntomas de la fibromialgia.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com). Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: [bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information). BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

