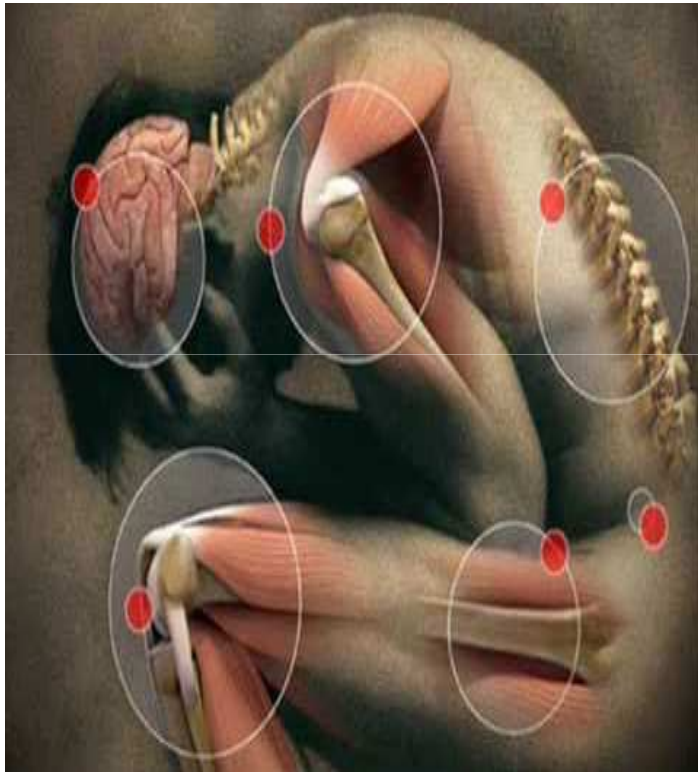


Grupo de apoyo Fibromialgia

Servicio de Rehabilitación

Santa  Sofía
E.S.E
Hospital Departamental Universitario de Caldas

¿Por qué?



- Enfermedad crónica.
- Frecuente pero aún desconocida.
 - Muchos síntomas.
- Dificultades en el diagnóstico.

¡Cuidamos a
nuestra gente!

¿Por qué?

- Frustración tanto en el paciente como en el médico.
- No existe una cura.
- Tratamiento con medicamentos NO es suficiente



¡Cuidamos a
nuestra gente!

Santa Sofía
E.S.E.
Hospital Departamental Universitario de Caldas

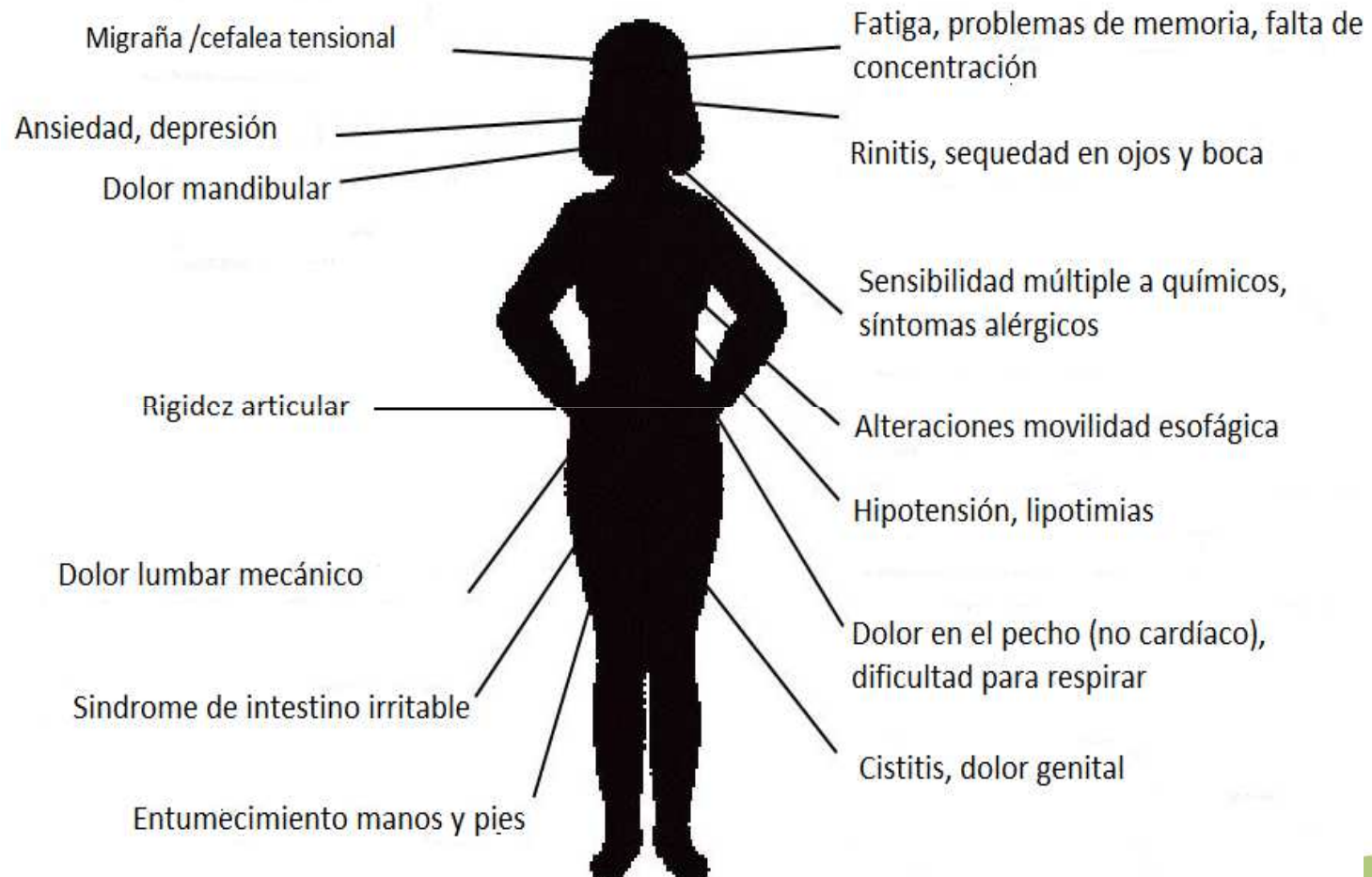
¿Qué es?

- Dolor e hipersensibilidad generalizados.
- Fatiga
- Sueño no reparador.
- Alteraciones emocionales y cognitivas.



¡Cuidamos a
nuestra gente!

Síntomas y síndromes asociados



¡Cuidamos a
nuestra gente!

Síntomas y síndromes asociados

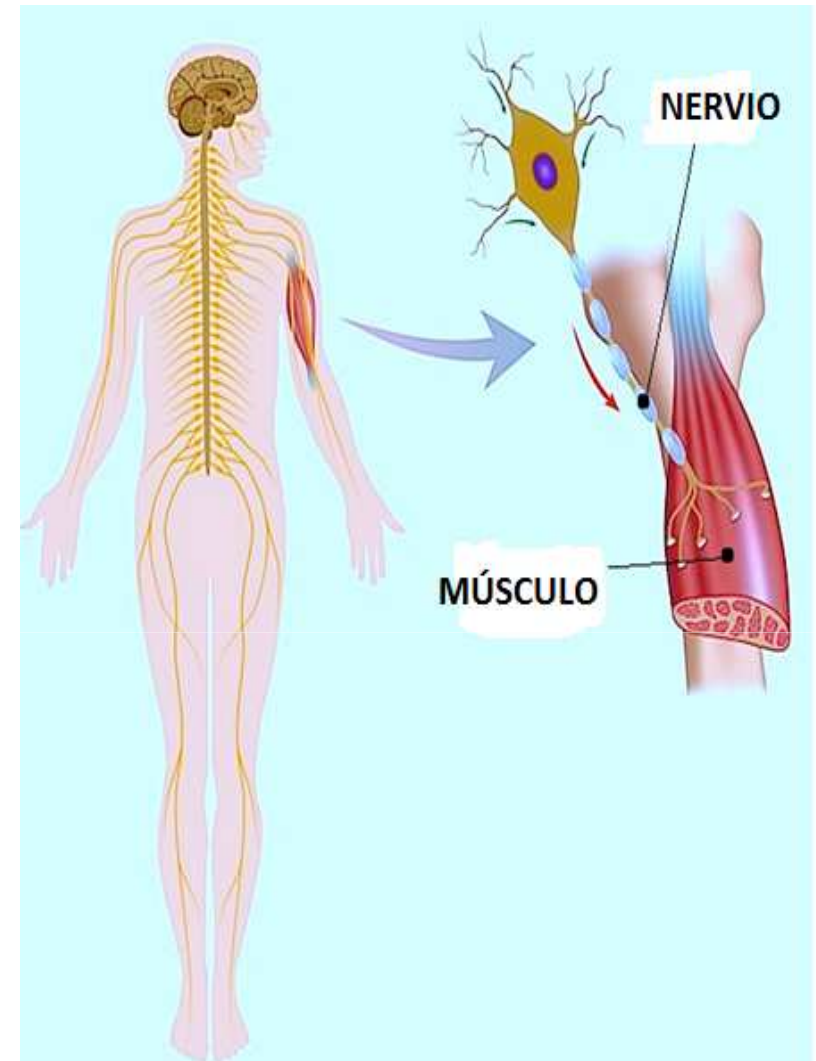
- Es la causa más común de dolor osteomuscular generalizado.
- Afecta aproximadamente al 2% de la población.
- Relación mujer: varón 9 : 1
- Mayor frecuencia 40-49 años.



- La fibromialgia es un desorden en la regulación del dolor, conocido como sensibilización central. Existe una alteración en la liberación de unas sustancias, neurotransmisores, que son las encargadas de la transmisión del dolor.
- Existe una predisposición familiar.

¡Cuidamos a
nuestra gente!

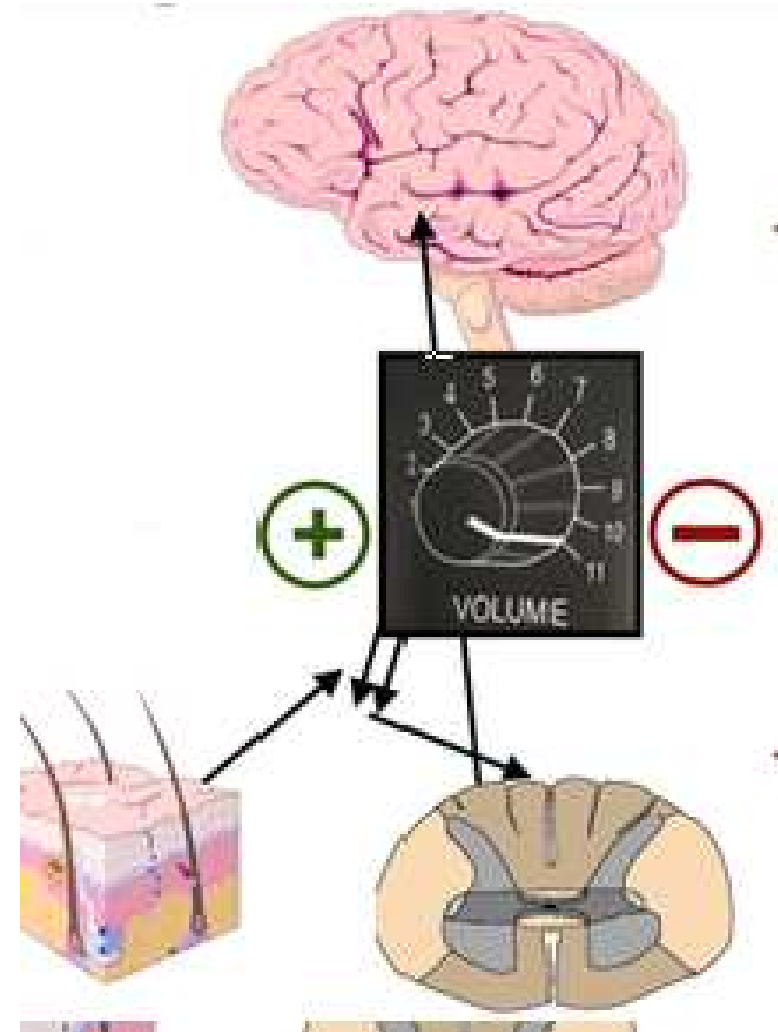
Cuando se recibe un estímulo (calor, frío o presión) es interpretado como dolor, por un aumento en la sensibilidad de los receptores de dolor localizados en los músculos y tendones



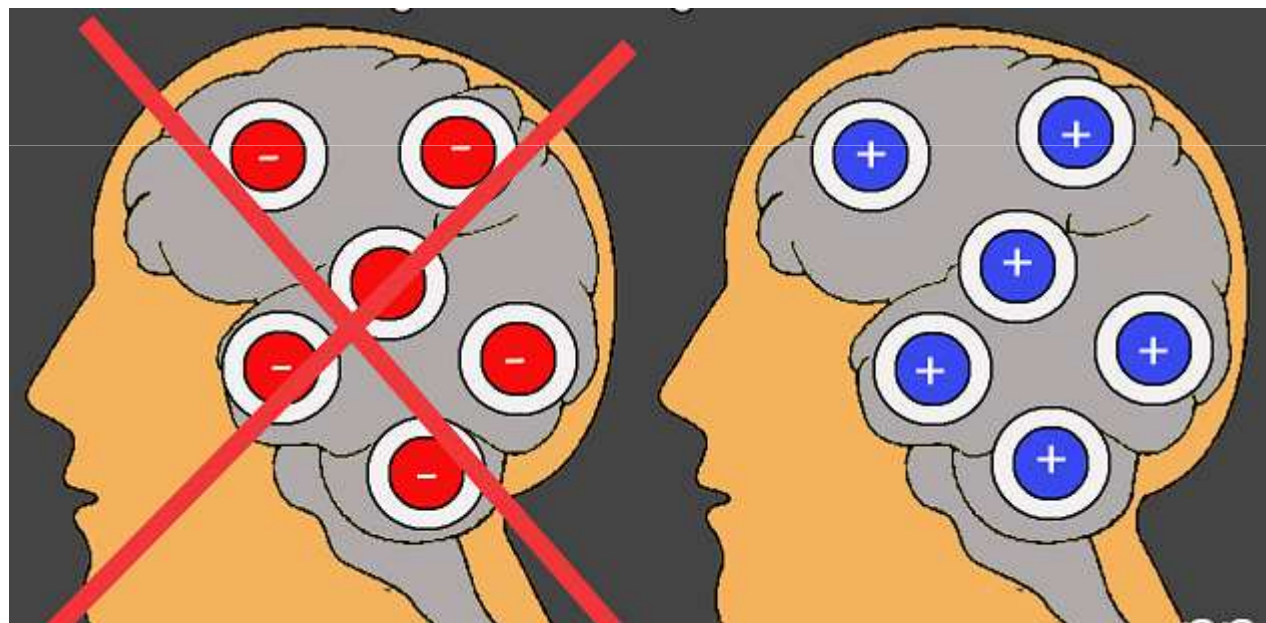
¡Cuidamos a
nuestra gente!

Normalmente, el cerebro tiene un mecanismo propio para bloquear la transmisión de estímulos dolorosos llamado sistema analgésico endógeno que funciona a través de neurotransmisores.

Este sistema no funciona adecuadamente en la persona con fibromialgia.



Los factores emocionales (ansiedad, depresión) y los pensamientos negativos acerca de la enfermedad aumentan la percepción cerebral del dolor.




¡Cuidamos a
nuestra gente!



Los problemas del sueño alteran la liberación de los neurotransmisores que inhiben el dolor y aumentan los síntomas depresivos, por esto se considera que los problemas del sueño son más una causa que un síntoma en la fibromialgia.

¡Cuidamos a
nuestra gente!

Santa Sofía
E.S.E.
Hospital Departamental Universitario de Caldas



Todos los factores anteriores pueden desencadenar un proceso de “envejecimiento” precoz a nivel cerebral que podría aumentar los síntomas de pérdida de memoria o problemas de concentración.

¡Cuidamos a
nuestra gente!

Santa Sofía
E.S.E.
Hospital Departamental Universitario de Caldas

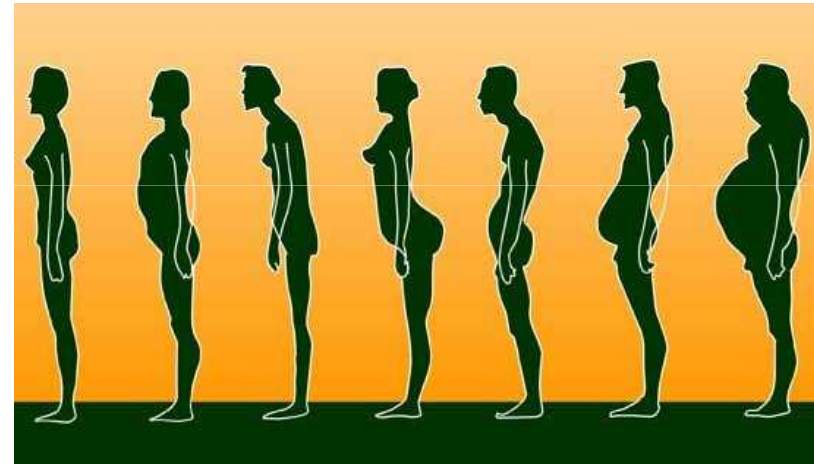
Muchos pacientes con fibromialgia tienen zonas de espasmo muscular, dolor a nivel de tendones o articulaciones, lo que aumenta la cantidad de estímulos dolorosos que llegan al sistema nervioso central.



¡Cuidamos a
nuestra gente!

Santa Sofía
E.S.E.
Hospital Departamental Universitario de Caldas

La falta de ejercicio, las posturas inadecuadas, y la falta de periodos de relajación empeoran las alteraciones a nivel muscular.



¡Cuidamos a
nuestra gente!

Trauma físico

Cambios hormonales

Dolor

Fatiga

Depresión

Falta de descanso durante el sueño

Trauma emocional

Fumar

Ejercicio inadecuado
Mala postura

¡Cuidamos a nuestra gente!

¿Cómo empezar el tratamiento?

1. Educación al paciente



2. Descanso y sueño



3. Depresión, soledad o ansiedad



4. Ejercicio



5. Alimentación saludable



6. Medicamentos

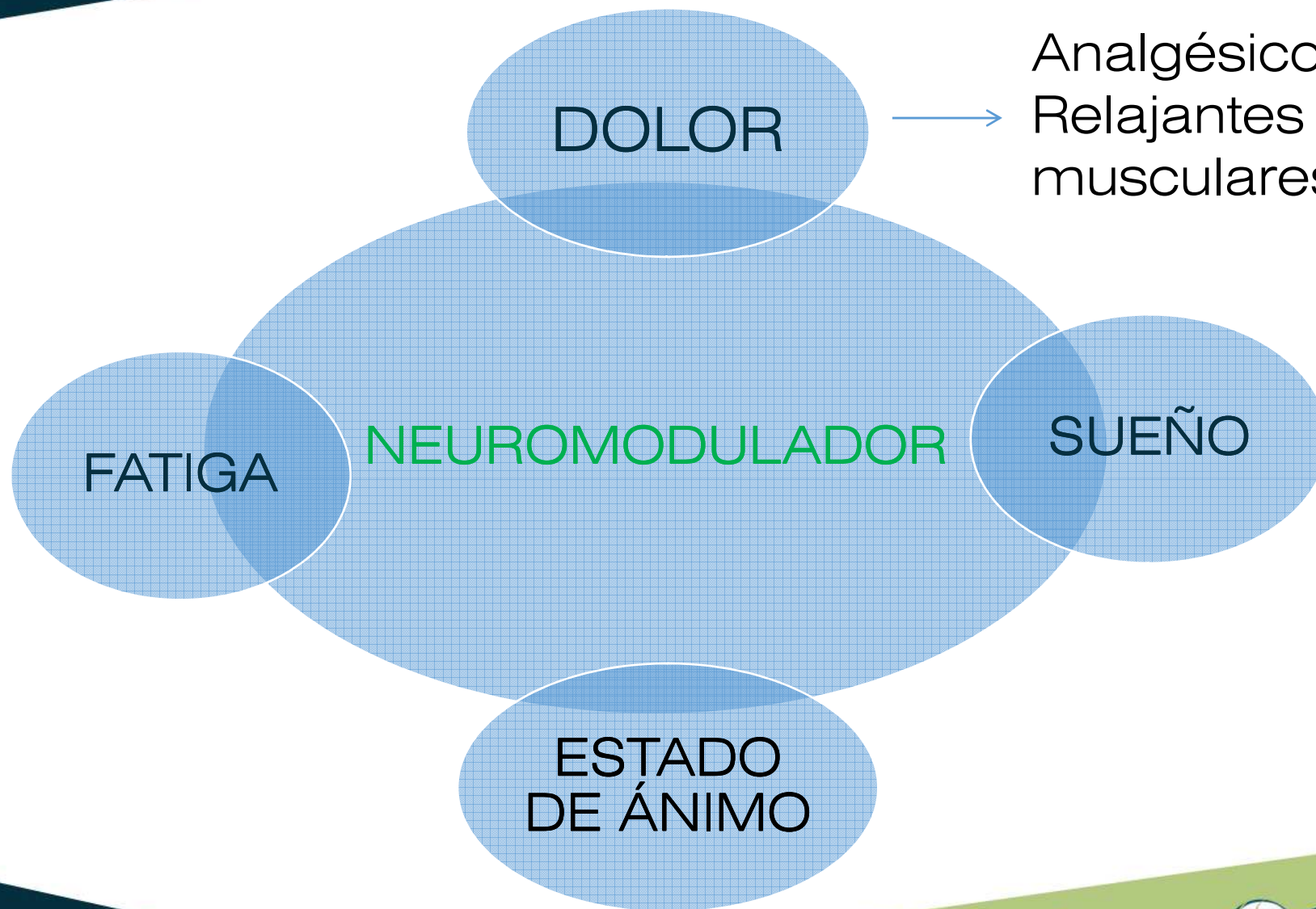


¡Cuidamos a
nuestra gente!

Medicamentos

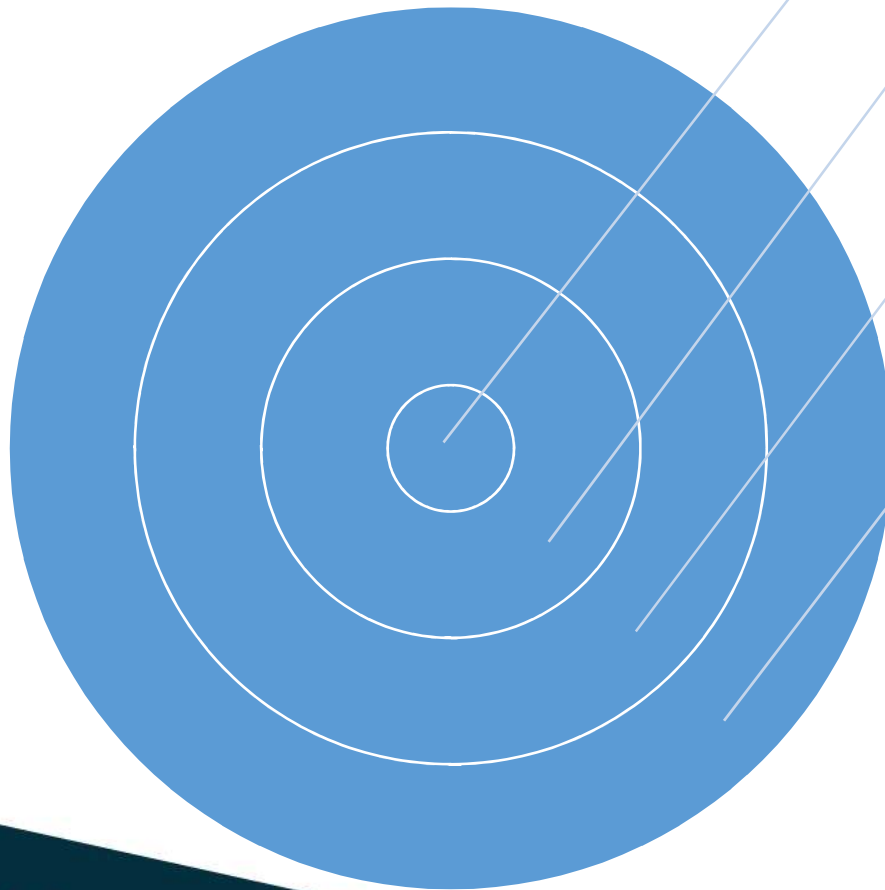
Se recomienda iniciar con medicamentos NEUROMODULADORES que puedan normalizar los niveles de neurotransmisores en el sistema nervioso central.

Los principales neurotransmisores en el control del dolor son la serotonina, la norepinefrina y el GABA, estos medicamentos actúan aumentando su actividad.



¡Cuidamos a
nuestra gente!

Medicamentos



Antidepresivos Tricíclicos
(Amitriptilina, Ciclobenzaprina)

Antidepresivos duales
(Duloxetina)

Anticonvulsivantes
(Pregabalina,
Gabapentin)

Analgésicos
(Acetaminofén y
Tramadol,
hidrocodona o
codeína)

¡Cuidamos a
nuestra gente!

¿Para qué?

- Saber más de la enfermedad.
- Conocer los tratamientos complementarios.
- Resolver dudas.
- Compartir experiencias.
- Autoayuda y autocuidado.



¿Quiénes somos?

Somos un grupo de:

- Personas con fibromialgia que quiere estar mejor.
- Familiares y amigos que quieren ayudar.
- Profesionales que aportan su experiencia.



¡Cuidamos a
nuestra gente!

GUÍA DE MANEJO PARA LA FIBROMIALGIA

Grupo Guías de
Práctica Clínica

Grupo de Rehabilitación



Grupo focal pacientes con fibromialgia

Temas de interés

Revisión bibliográfica



Adaptación guía práctica clínica

Presentación a comunidad
de salud

Presentación a pacientes

¡Cuidamos a
nuestra gente!

¿Qué vamos a hacer?



¡Cuidamos a
nuestra gente!

www.santasofia.com.co

The image shows a screenshot of a website interface. On the left is a vertical navigation menu with blue buttons, each containing a yellow circular icon with a right-pointing arrow. The menu items are: Boletines institucionales, Buzón notificaciones judiciales, Calendario de actividades, Convocatorias, Especialistas y especialidades, Gobierno en linea, Grupo de apoyo ACV, Grupo de apoyo Fibromialgia (circled in red), Plan de participación ciudadana, Proveedores, Rendición de cuentas, and Transparencia de la información. To the right of the menu is a large graphic for a public account rendering. The graphic features a stylized blue and white head profile. The main text reads 'Rendición de cuentas'. Below it, in italics, is 'Con su participación nuestra ges'. Further down, it lists: 'Fecha: 25 de ab', 'Hora: 10:00 am. a', and 'Lugar: Auditorio E'. At the bottom of the graphic, it says 'Invitación a la Rendición Pública' and 'Conozca el documento diagnóst'. Below that, in smaller text, it says 'Para mayor información comuniquen'.

¡Cuidamos a
nuestra gente!