EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Fibromialgia

En esta información se explica qué es la fibromialgia. También se describen algunos de sus síntomas comunes y cómo se puede tratar.

Información sobre la fibromialgia



La fibromialgia es una enfermedad que provoca dolor en los músculos, ligamentos y tendones.

Los ligamentos son bandas de tejido que conectan un hueso con otro. Los ligamentos ayudan a mantener las articulaciones estables. Los tendones son bandas de tejido que conectan un músculo a un hueso. Ayudan a controlar el movimiento de las articulaciones.

En la mayoría de las personas, los síntomas de la fibromialgia aparecen entre los 30 y los 55 años. Esta enfermedad es más común en mujeres adultas, pero también puede presentarse en hombres y niños.

No se sabe qué causa la fibromialgia.

Síntomas de la fibromialgia

Esta sección contiene información sobre los síntomas más comunes de la fibromialgia. Hable con su proveedor de cuidados de la salud si tiene alguna

pregunta.

Haga clic en el módulo interactivo que aparece arriba para ver cómo la fibromialgia puede afectar su cuerpo.

Dolor

La fibromialgia causa dolor crónico (de larga duración) en muchas partes de su cuerpo. Es posible que sienta diferentes tipos de dolor en diferentes momentos. Usted probablemente sienta:

- Dolor, molestia o sensibilidad.
- Hormigueo (sensación de picazón o pinchazo leve).
- Dolor pulsante.
- Rigidez.
- Ardor.

El dolor puede empeorar si usted:

- No duerme bien.
- Está afuera en el frío, como estar en el exterior en un clima frío.
- Tiene ansiedad (fuerte sentimiento de preocupación o miedo).
- Tiene estrés.

Al principio, es posible que solo sienta dolor en una parte del cuerpo. El dolor puede empeorar y extenderse a otras partes de su cuerpo a medida que pasa el tiempo.

Fatiga y problemas para dormir

La fibromialgia también provoca fatiga (sentir más cansancio o debilidad que de costumbre). Cuando tiene fatiga, es posible que:

- Se siente débil.
- Tener problemas para concentrarse.

- Se sienta deprimido (fuerte sentimiento de tristeza).

Algunas personas tienen fatiga porque el cuerpo y la mente se cansan mucho tratando de combatir el dolor crónico. Otros tienen fatiga porque el dolor les impide dormir toda la noche.

Es habitual que las personas con fibromialgia tengan problemas para dormir. Es posible que tenga problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido. Muchas personas con fibromialgia también tienen trastornos del sueño, como apnea del sueño. La apnea del sueño hace que la persona deje de respirar por momentos mientras duerme.

Otros síntomas frecuentes

Muchas personas con fibromialgia también tienen:

- Depresión.
- Ansiedad.
- Migraña.
- Ojos secos.
- Mareo.
- Síndrome del intestino irritable (SII). El síndrome del intestino irritable es un grupo de síntomas relacionados con el intestino grueso (colon). Los síntomas del síndrome del intestino irritable son, entre otros:
  - Dolor abdominal (de vientre).
  - Abotagamiento.
  - Diarrea (heces sueltas o aguadas).
  - Estreñimiento (defecar con menos frecuencia de lo habitual).
- Molestias en el abdomen y la vejiga. La vejiga es el órgano que almacena la orina antes de que salga del cuerpo.
- Enfermedad de Raynaud. Enfermedad en la que algunas partes del cuerpo (normalmente los dedos de la mano o del pie) se sienten entumecidas y frías.

Diagnóstico de la fibromialgia

Para diagnosticar (encontrar la causa) la fibromialgia no se usa ningún examen específico. Para saber si tiene fibromialgia, su proveedor de cuidados de la salud:

- Revisará sus antecedentes médicos.
- Estudiará sus síntomas.
- Le hará un examen físico.

Es posible que le pida que se realice análisis de sangre y radiografías. Estas pruebas pueden ayudar a descartar otras posibles causas del dolor.

Tratamiento de la fibromialgia

Existen tratamientos que pueden ayudar a aliviar los síntomas de la fibromialgia. El tiempo que tardan los síntomas en mejorar es diferente para cada persona.

El tipo de tratamiento que reciba depende de la duración de los síntomas. También puede depender de la gravedad de los síntomas. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre cuál sería el mejor tratamiento para usted.

Medicamentos

Su proveedor de cuidados de la salud podría darle algún medicamento para tratar los síntomas de la fibromialgia. Esto puede ayudar a aliviar su dolor, mejorar su estado de ánimo y dormir mejor.

Fisioterapia

Hacer fisioterapia puede ayudar a mejorar sus síntomas. Hable con su proveedor de cuidados de la salud para que le indique qué ejercicios pueden ayudarle.

Asesoramiento de salud mental

Consultar con un profesional de la salud mental, como un consejero o

psiquiatra, puede ayudarle a hacer frente a la fibromialgia. La terapia también puede ayudarle si se siente ansioso o deprimido.

El Centro de Orientación de MSK ofrece servicios de orientación que pueden resultarle útiles. Para obtener más información o para programar una cita, pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud o llame al 646-888-0200.

Terapias complementarias

Las terapias complementarias son tratamientos que puede usar para complementar los otros tratamientos. Pueden ayudar a aliviar los síntomas. Algunos ejemplos son taichi, yoga, acupuntura y masajes. Si le interesan las terapias complementarias, pida a su proveedor de cuidados de la salud que le haga una derivación para el servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK. Además, puede visitar www.msk.org/integrativemedicine o llamar al 646-449-1010.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Fibromyalgia - Last updated on October 7, 2025
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center