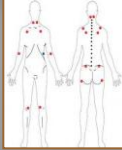


CUIDADOS DE ENFERMERIA EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA

LUCIA LLÁCER PLA – ANA M^o POLOP MARTINEZ (Enfermeras Unidad del Servicio General de Urgencias del Hospital LLuis Alcanys de Xàtiva)

INTRODUCCIÓN:

- La Fibromialgia fue reconocida oficialmente por la OMS en 1993
- Se caracteriza por ser una enfermedad crónica en la que se presentan dolores generalizados en músculos y articulaciones y sensación dolorosa a la presión en 11 de 18 puntos
- No produce deformidad ni destrucción de articulaciones, pero incapacita a la persona
- La causa de la enfermedad es desconocida
- Se diagnostica mediante la clínica del paciente
- La edad de aparición es alrededor de los 35-50 años
- Sintomatología asociada: sueño no reparador, rigidez muscular, astenia crónica, ansiedad, depresión, colon irritable



TALLER DE FIBROMIALGÍA:

- Consta de 4 sesiones
- De 60 minutos duración
- El formato es grupal, para poner en común sus experiencias
- Con un máximo de 10 pacientes para dar una atención más personalizada

1.- “INFORMACIÓN GENERAL”

- Información general sobre el desarrollo del taller
- Información general sobre la fibromialgia
- Peso y talla
- Importancia de la dieta
- Ejercicio físico

2.- “IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FISICO”

Hacer ejercicio físico y mantener un tono muscular adecuado son las medidas más eficaces a largo plazo. Se aconseja realizar ejercicio físico aeróbico poco intenso, como la natación, ejercicios en el agua o bicicleta estática a velocidad e intensidad controladas. Puede iniciarse con ejercicio poco intenso durante 3-5 minutos, a días alternos e ir aumentando un minuto cada día. Si aparece dolor, reduzca la intensidad y el tiempo hasta niveles no dolorosos y vuelva a aumentarlos progresivamente. El tiempo de ejercicio a alcanzar es de 60 minutos 3-4 veces a la semana. Una vez alcanzado, realice ejercicios aeróbicos de mayor intensidad, como caminar, correr o jugar al tenis. Se recomienda mantenerse tan activo como sea posible, evitando la sobreactividad o exceso de ejercicio puntual.

3.- “DIETAS FIBRO-SALUDABLES CONTROL DEL PESO”

Mantenga el peso adecuado con una dieta alimenticia equilibrada, rica en vitaminas y minerales (para potenciar el sistema inmunitario), con bajo contenido en especias y alimentos o bebidas excitantes (café, alcohol) y bien distribuida en las cinco comidas del día, especialmente cuidando las cenas ligeras.

4.- “NORMAS POSTURALES”

Para evitar un daño sobreañadido. Aprender los gestos de la vida diaria que son perjudiciales y las alternativas inocuas, llevando a cabo posturas y ejercicios seguros, proporcionando un refuerzo de la musculatura del tronco y de las extremidades.

“HÁBITOS SUEÑO”

Las alteraciones del sueño son comunes en estos pacientes. Algunos tienen problemas para quedarse dormidos, mientras otros tienen un sueño muy ligero y se despiertan frecuentemente durante la noche. En ocasiones se recetan ansiolíticos, relajantes e hipnóticos.

OBJETIVOS:

- Aceptación y manejo de la enfermedad
- Mejorar el dolor
- Disminuir el cansancio
- Disminuir la ansiedad

TRATAMIENTO:

- La educación sanitaria es primordial para tener la colaboración del paciente
- Las estrategias terapéuticas más empleadas son:
 - Tratamientos farmacológicos
 - Tratamientos físicos/rehabilitadores
 - Terapia psicológica
 - Grupos de ayuda

CONCLUSIÓN:

- Alto nivel de satisfacción de las pacientes que han asistido
- Mejoría constatada tanto física como psicológica
- Darle continuidad al taller de enfermería

RESUMEN:

La fibromialgia es una enfermedad crónica, benigna, con múltiples factores que influyen en ella. Por eso debe afrontarse con múltiples estrategias y ser perseverante (ejercicio físico, hábitos de vida, medicación, etc...). Aunque no exista una cura, puede hacer muchas cosas para sentirse mejor. En algunas personas la terapia de apoyo psicológico tiene buenos resultados: es muy importante conocer la enfermedad y los síntomas de cada caso, aprender a identificarlos y controlarlos, manteniendo una actitud positiva. Puede ponerse en contacto con asociaciones de pacientes de fibromialgia que pueden ayudarle y orientarle. Es también importante que las personas que conviven con el paciente conozcan la enfermedad y colaboren, facilitando el mantenimiento del ritmo de vida, de la actividad social, la realización de ejercicio físico o el control de la dieta alimenticia.

BIBLIOGRAFIA:

- Wolfe F, K Ross, Anderson J, Russell IJ. Aspectos de la fibromialgia en la población general: el sexo, el umbral del dolor y síntomas de la fibromialgia. *J Rheumatol* 1995; 22: 151-6
- Treating Fibromyalgia by PJ Millea, M.D., M.S., and RL Holloway, PH.D. (*American Family Physician* octubre 01, 2000,
- Abeles M, Solitar BM, Pillinger MH, Abeles AM. Update on fibromyalgia therapy. *Am J Med.* 2008;121:555-561.