

## Sofrología y fibromialgia

*“Las personas que padecen fibromialgia necesitan implicarse activamente en su tratamiento para poder recuperar la salud, la sofrología les enseña cómo hacerlo”*

La fibromialgia es una patología que afecta mucho a la calidad de vida. Las personas que la padecen ven disminuida su salud y sus posibilidades de llevar una vida normal. Una de las variables que más influyen en su evolución es la estabilidad emocional de la persona que la padece. El estrés en exceso y las emociones fuertes favorecen la contracción de los músculos, con la consiguiente perpetuación del dolor. La ansiedad y la depresión actúan como amplificadores del mismo por lo que, si no son tratadas a tiempo, se corre el riesgo de prolongar el proceso. En este sentido, la práctica del Método de Relajación Dinámica (MARD) puede ayudar a recuperar la salud, viniendo necesariamente el impulso de uno mismo.

### ¿Qué es la fibromialgia?

Es una patología que se caracteriza por un dolor generalizado en músculos, tendones y ligamentos de todo el cuerpo. A menudo estas personas duermen mal, tienen un sueño irregular, no reparador y se despiertan a veces más cansadas que el día anterior. También se acompaña de otros síntomas como son, dolor de cabeza, colon irritable, irritación vesical, cansancio y fatiga crónica. Si predomina la fatiga, se describe otra patología llamada Síndrome de Fatiga Crónica (SFC).

### ¿A quién afecta esta enfermedad?

Afecta principalmente a mujeres en una proporción de 9 a 1 comparado con los hombres. La padece alrededor del 3.5% de la población femenina y un 0.5% de la población masculina. Suele aparecer en mujeres jóvenes. Este síndrome puede presentarse a cualquier edad, incluso en la adolescencia. La fibromialgia no es una enfermedad grave, pero la persistencia de los síntomas en el tiempo da lugar a un gran desgaste psicofísico en las personas que la padecen, disminuyendo su calidad de vida.

### ¿Por qué aparece la fibromialgia?

Aunque se desconoce su etiología, se han postulado como posibles causas: el mal funcionamiento del sistema nervioso autónomo (predominando el sistema activador del organismo), disfunciones hormonales, alteración de determinados neurotransmisores (serotonina), desregulación de los mecanismos del sueño y trastornos emocionales como la depresión, ansiedad y estrés crónico. Puede presentarse acompañando a otras patologías como la artrosis y artritis reumatoide. Se ha encontrado que puede haber

cierta predisposición genética. Tiene semejanzas con otras enfermedades como el dolor miofascial o el síndrome de fatiga crónica (SFC). Algunos autores consideran que son la misma patología; de hecho, el síndrome de fatiga crónica se acompaña muchas veces de fibromialgia.

## ¿Cómo se lleva a cabo el diagnóstico?

El diagnóstico se lleva a cabo explorando unas zonas específicas del cuerpo que pueden doler al presionarlas. Se valora también la presencia de otras patologías asociadas: colon y vejiga irritable, dolores de cabeza, depresión y ansiedad. Las pruebas analíticas suelen dar negativas. No es recomendable someter a las personas que padecen fibromialgia a un excesivo número de pruebas diagnósticas, ya que puede generar gran preocupación en ellas. Inicialmente, una vez hecho el diagnóstico, la persona afectada se alivia al saber que no padece una enfermedad grave, pero pasado el tiempo vuelve a sentirse mal al ver que los síntomas no desaparecen.

Una vez confirmado el diagnóstico por el reumatólogo deben ser evaluados para saber si presentan alteraciones emocionales tales como depresión y ansiedad. También se determina la calidad de vida que tienen. Todo ello va a ayudar a instaurar un adecuado tratamiento.

## ¿Qué variables influyen en el pronóstico de la enfermedad?

Hablar de pronóstico en fibromialgia es hablar de calidad de vida. Las personas afectadas sufren al pensar que siempre van a vivir y sentirse así. Se preguntan si se cura la enfermedad y la respuesta es sí. No todas las personas la padecen de por vida y lo que es más importante, el resto pueden tener una calidad de vida compatible con la normalidad, disfrutando del día a día, de la familia, del tiempo libre, de un trabajo fuera o dentro de casa. Una de las variables más determinantes en el pronóstico de la fibromialgia es la estabilidad emocional que se pueda alcanzar. El estrés, la ansiedad y la ira tienden a contraer los músculos y a perpetuar el dolor; el exceso de activación y la depresión actúan como amplificadores del mismo, por ello deben ser tratadas para no mantener el proceso. Todas las emociones se corporalizan y pueden dar lugar en estas personas, si son intensas, frecuentes o prolongadas, a la aparición de los síntomas antes descritos: cefaleas, colon y vejiga irritable, dolor muscular, insomnio, cansancio y fatiga. Estos síntomas reflejan el exceso de activación de los órganos y del sistema nervioso, mejorando sensiblemente o desapareciendo al alcanzar una estabilidad emocional.

## ¿Cómo se trata esta enfermedad?

La fibromialgia debe ser tratada de forma multidisciplinar. En sofromed se realiza un tratamiento que abarca las principales posibilidades terapéuticas. Con el Método de

Relajación Dinámica (MARD), enseñamos a las personas algo tan elemental como conocer su tono vital, reflejo de cómo se encuentran a nivel mental y muscular. Al ejercitarlo aprenden a eliminar las tensiones, a modular sus emociones, a conocerse a sí mismos y a responder de forma adecuada en esos momentos difíciles que alteran el equilibrio emocional. Este Método, con sus ejercicios y técnicas, facilita la emergencia de vivencias positivas desde el cuerpo, que ascienden a la mente y la equilibran. Mejora la autoestima y ejercita el autocontrol, reforzando con ello a la persona y su personalidad. A la vez se trabajan aspectos meditativos, los cuales facilitan la tranquilidad de la consciencia. La estabilidad mental y el equilibrio corporal, poco a poco, van dando lugar a toda una dinámica positiva de restauración y equilibrio a nivel psicosomático.

También se enseñan unos ejercicios que ejercitan el cuerpo de manera suave, trabajan la respiración y estiran los músculos y ligamentos. Con ello se consigue rehabilitar la función muscular y articular, sumándose estos beneficios al trabajo con el MARD.

## ¿Por último, qué les diría a las personas que padecen fibromialgia?

Lo más importante sería saber que uno mismo es el que más puede hacer para recuperar la salud, ayudado por un terapeuta. Está demostrado que personas que padecen fibromialgia, cuando saben qué les pasa, el porqué y cómo mejorarlo, se sienten mucho más tranquilas.

La fibromialgia no es una enfermedad grave y el objetivo a corto plazo no es curarse, sino vivir con una buena calidad de vida. A día de hoy no hay ninguna medicina que cure. El compromiso activo de uno mismo en la sofroterapia y el tiempo necesario para conseguirlo, son las dos variables más importantes para conseguir sentirse mejor.