

Fibromialgia: el dolor invisible y su tratamiento integral

Gabriela Alejandra Grover Baltazar
Martha Betzaida Altamirano Martínez
Alexis Missael Vizcaino Quirarte



“Si no aparece en los análisis, entonces no tienes nada”

Claudia escuchó esa frase en más de una ocasión. El cuerpo le dolía todos los días, pero nadie parecía notarlo. Tenía 34 años, y una palabra poco conocida, *fibromialgia*, comenzaba a darle sentido a lo que sentía, aunque aún no lograba explicarlo.

Como Claudia, muchas personas con fibromialgia no solo enfrentan dolor crónico persistente, sino también una forma silenciosa de exclusión: la duda sobre la legitimidad de su padecimiento. En medio del dolor físico, emerge otro más profundo: el de que ninguna persona lo entienda.

La fibromialgia afecta a entre el 2%-6% de la población mundial, y aproximadamente al 4.5% de la población mexicana, siendo más frecuente en mujeres y con un importante subdiagnóstico. Se caracteriza por dolor generalizado, fatiga, trastornos del sueño, hipersensibilidad, afectaciones psicológicas y dificultades cognitivas, comúnmente descritas como “niebla mental” [1]. A diferencia de otras enfermedades, no existe una prueba de laboratorio única que confirme su diagnóstico; este se basa en la historia clínica de síntomas y en la exclusión de otras condiciones, lo que suele prolongar el tiempo para obtener un diagnóstico y acceder a una atención adecuada.

Más allá de lo clínico, la fibromialgia tiene una dimensión social: muchas personas experimentan procesos de marginación, aislamiento laboral y cuestionamientos por parte de su entorno familiar sobre la legitimidad de su dolor. Este sufrimiento social agrava el malestar físico y emocional [1].

Frente a esta realidad, la comunicación empática y asertiva se vuelve fundamental para reconocer la experiencia de quienes viven con fibromialgia y acompañarles de manera integral.

Comunicar también es cuidar

En este contexto, la comunicación empática y asertiva se convierte en una herramienta clave en el cuidado de las personas con fibromialgia. Se ha observado que valoran ser escuchadas con respeto, sin juicios ni prisa, así como recibir explicaciones claras sobre su condición [2].

Expresiones como “te creo” o “buscaremos opciones juntos” tienen un impacto tangible en el bienestar emocional del paciente. Por el contrario, frases como “solo es estrés” o “pon de tu parte” pueden constituir formas de invalidación emocional que incrementan el aislamiento.

Reconocer la experiencia de la persona no solo valida su vivencia, sino que también favorece el seguimiento a los tratamientos y el compromiso con hábitos saludables. Entre estos hábitos, la alimentación ocupa un lugar central, ya que puede influir en procesos del organismo relacionados con la regulación del dolor y la respuesta del cuerpo ante distintos estímulos, incluyendo algunos procesos relacionados con la inflamación.

Es importante precisar que la fibromialgia no se considera una enfermedad inflamatoria clásica, como ocurre en otras condiciones reumatológicas; sin embargo, diversos mecanismos biológicos asociados al estrés, el metabolismo y la respuesta inmune pueden contribuir a la percepción del dolor y otros síntomas [2].

Disminuir la inflamación: el rol de los alimentos

Diversos estudios señalan que la alimentación puede influir en la intensidad de los síntomas de la fibromialgia. Se recomienda priorizar alimentos frescos y limitar aquellos que pueden favorecer procesos inflamatorios (figura 1). Mantener un peso corporal saludable se asocia con mejor movilidad, menos dolor y mejor calidad del sueño [3].

Con base en la evidencia disponible, se sugiere:

- Reducir el consumo de alimentos industrializados que contienen altos niveles de sustancias que mejoran la apariencia y el sabor de los productos, como el glutamato monosódico (potenciador del sabor) y el aspartame (sustituto de azúcar).

- Incrementar el consumo de pescados ricos en grasas saludables omega-3, así como de frutas, verduras frescas, bayas y cereales integrales.
- Asegurar una ingesta adecuada de energía y proteínas conforme a las necesidades individuales.

Algunas personas pueden presentar sensibilidad a ciertos carbohidratos fermentables, los cuales pueden provocar molestias gastrointestinales como distensión, gases y dolor. En estos casos, puede considerarse una dieta de eliminación bajo supervisión profesional [3].

Una alimentación saludable contribuye a la regulación de la inflamación y proporciona la energía necesaria para enfrentar el día a día; sin embargo, la alimentación por sí sola no es suficiente para mejorar la movilidad ni la capacidad funcional. Por ello, el movimiento corporal y el ejercicio constituyen un complemento esencial.

¡A moverse!: el ejercicio también ayuda

El ejercicio físico es una estrategia eficaz para reducir el dolor y mejorar la funcionalidad en personas con fibromialgia. La evidencia indica que los mayores beneficios se obtienen cuando el ejercicio es regular, gradual y adaptado a las capacidades individuales [4].

Tipo de alimentos	Ejemplos	Efecto en la inflamación	Recomendación práctica
 Antiinflamatorios	Pescados grasos (salmón, sardina) nueces, semillas de chía y linaza	Ricos en omega-3, ayudan a modular la respuesta inflamatoria	 Consumir 2-3 veces por semana
 Frutas y verduras frescas	Espinaca, brócoli, zanahoria, frutos rojos	Aportan antioxidantes que reducen el daño celular	 Incluir en cada comida
 Cereales integrales	Avena, arroz integral, quinoa	Favorecen la salud intestinal y la regulación metabólica	 Sustituir refinados por integrales
 Consumo moderado	Lácteos, carnes rojas	Pueden ser bien tolerados en algunas personas	 Ajustar según tolerancia individual
 Proinflamatorios	Ultraprocesados, embutidos, comida rápida	Favorecen procesos inflamatorios y aumento de síntomas	 Reducir al mínimo
 Aditivos alimentarios	Glutamato monosódico, aspartame	Asociados con exacerbación de síntomas en algunos pacientes	 Evitar o limitar consumo
 Azúcares refinados	Refrescos, dulces, pan dulce	Aumentan la inflamación sistémica	 Sustituir por opciones naturales

Figura 1. Alimentos que favorecen y que pueden aumentar la inflamación.

Las opciones que cuentan con respaldo científico incluyen:

- Yoga y estiramientos conscientes, que disminuyen la rigidez y mejoran el bienestar general.
- Ejercicio acuático, que reduce la carga sobre las articulaciones.
- Programas combinados de ejercicios que benefician la respiración, el corazón (aeróbico) y que fortalecen los músculos (resistencia).

Como se muestra en la figura 2, el ejercicio en fibromalgia combina distintas modalidades que favorecen tanto la función física como el bienestar general.

El ejercicio contribuye a reducir el dolor físico y a mejorar la funcionalidad; no obstante, factores como la ansiedad, el estrés y la sobrecarga emocional pueden intensificar la percepción del dolor. Por ello, resulta pertinente incorporar estrategias dirigidas a la regulación emocional, como la atención plena.

Estar consciente puede ser un apoyo

Vivir con fibromalgia se asocia con un mayor riesgo de ansiedad y depresión, lo que puede intensificar la percepción del dolor. En este contexto, la atención psicológica, especialmente enfoques como la terapia cognitivo-conductual, puede contribuir al manejo de los síntomas y al bienestar emocional [5]. Asimismo, la meditación basada en atención plena (*mindfulness*) ha mostrado beneficios moderados pero consistentes en la reducción del estrés, la mejora del sueño y la disminución de síntomas depresivos [6].

Estas estrategias no solo favorecen la regulación emocional durante el día, también contribuyen a preparar al cuerpo y la mente para un descanso nocturno más reparador. En este sentido, el sueño constituye otro pilar fundamental en el manejo integral de la fibromalgia.

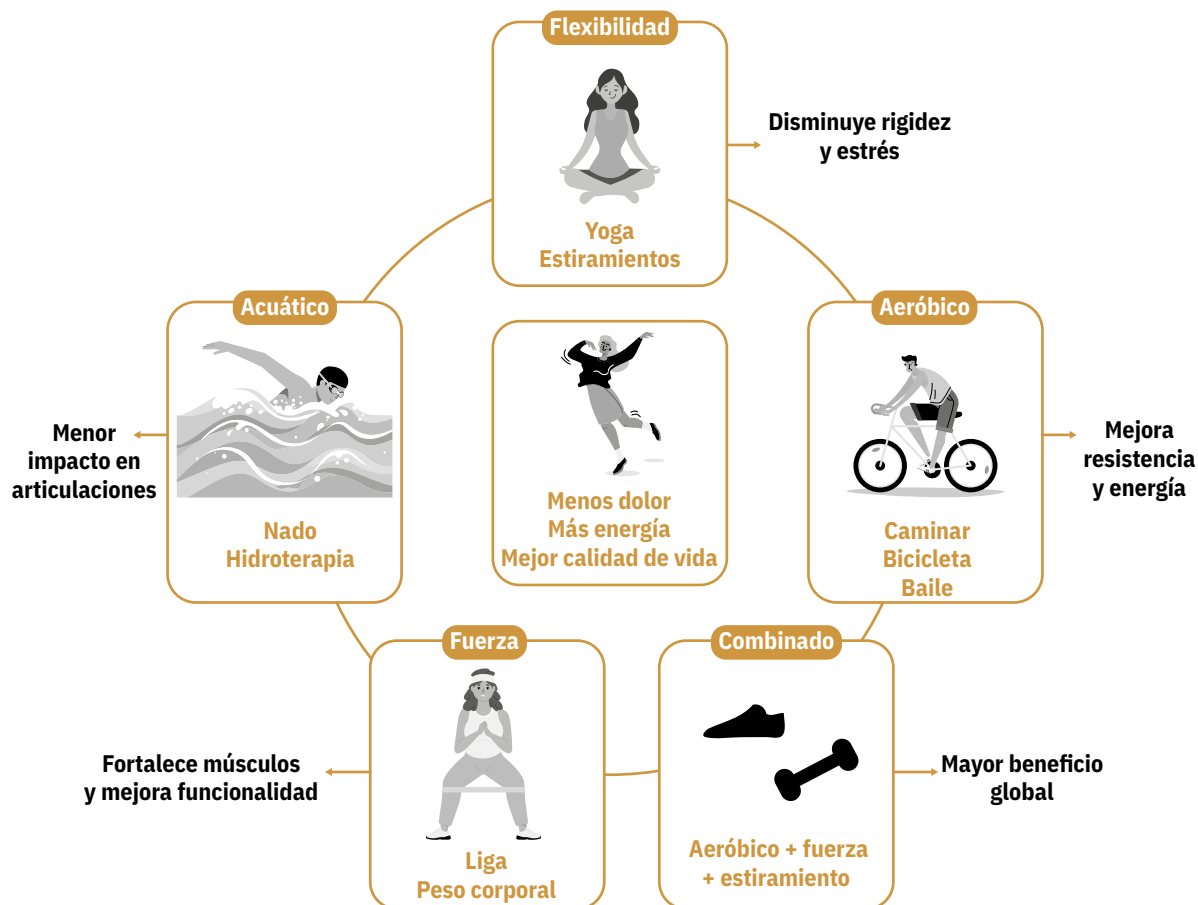


Figura 2. Ejercicio en fibromalgia: tipos recomendados y beneficios asociados. Es recomendable avanzar progresivamente para evitar brotes de dolor y favorecer la constancia [4].



Dormir bien importa

Las personas con fibromialgia suelen presentar alteraciones en las fases más reparadoras del sueño, lo que amplifica el dolor y afecta el estado de ánimo. Por ello, se recomienda:

- ▶ Mantener horarios regulares de sueño.
- ▶ Evitar el uso de pantallas entre 30 y 60 minutos antes de acostarse.
- ▶ Crear un ambiente oscuro, tranquilo y confortable.
- ▶ Practicar técnicas relajantes antes de dormir.

Conclusiones

La adopción de estas estrategias no elimina la fibromialgia; sin embargo, puede mejorar notablemente la calidad de vida de quienes la padecen. La alimentación equilibrada, el ejercicio regular, la atención plena y un adecuado descanso constituyen herramientas con sustento científico para su manejo.

Como Claudia, miles de personas con fibromialgia merecen ser escuchadas y acompañadas con respeto. Nombrar su dolor es el primer paso para dignificar su experiencia y abrir caminos hacia una vida más plena.

Referencias

1. Brown N. The Social Course of Fibromyalgia: Resisting Processes of Marginalisation. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Ene 1;19(1):333.
2. Maza-de la Torre G, Motta-Ramírez GA, Motta-Ramírez G, Monserrat Jarquin-Hernández P. Empathy, effective communication and assertiveness in current medical practice. *Rev Sanid Milit*. 2023 Mar 13;77(1):1-13.

3. Kadayifci FZ, Bradley MJ, Onat AM, Shi HN, Zheng S. Review of nutritional approaches to fibromyalgia. *Nutr Rev* [Internet]. 2022 Dic 1 [citado 2025 Abr 7];80(12):2260–74. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35674686/>
4. Goodwin B, Khan D, Mehta A, Brancaccio H, Goud M, Rubin D, *et al*. Exercise Therapies for Fibromyalgia Pain Catastrophizing: A Systematic Review and Comparative Analysis. *Prim care companion CNS Disord* [Internet]. 2025 Mar 27 [citado 2025 Abr 28];27(2):24r03817. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40163350/>
5. Climent-Sanz C, Valenzuela-Pascual F, Martínez-Navarro O, Blanco-Blanco J, Rubí-Carnacea F, García-Martínez E, *et al*. Cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I) in patients with fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis. *Disability and Rehabilitation* [Internet]. 2022 [citado 2026 Abr 30];44(20):5770-5783. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/09638288.2021.1954706>
6. Meng S, Cao C, Zhang M, Dong J, Lu M. Mindfulness Meditation for Fibromyalgia Syndrome: A Systematic Review and Meta-analysis. *Pain Physician* [Internet]. 2024 Nov 1 [citado 2025 Abr 28];27(8):479–94. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39621973/>

Gabriela Alejandra Grover Baltazar Departamento de Salud Pública del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG). Secretaría de Salud Jalisco.

Martha Betzaida Altamirano Martínez Departamento de Alimentación y Nutrición, CUCS, UdeG.

Alexis Missael Vizcaino Quirarte Departamento de Ciencias Sociales, CUCS, UdeG.

Contacto: martha.altamirano@academicos.udg.mx