



CÓMO VIVIR MEJOR CON FIBROMIALGIA

¿QUÉ ES LA FIBROMIALGIA?

La fibromialgia es una **condición crónica** que se caracteriza por **dolor musculoesquelético generalizado, fatiga, alteraciones del sueño y sensibilidad** aumentada en diversas partes del cuerpo. Afecta a millones de personas, especialmente mujeres, y puede **impactar la vida diaria, el estado de ánimo y el bienestar general**.

Aunque la causa exacta no se conoce, se relaciona con factores como el estrés, predisposición genética, cambios hormonales y desequilibrios en la forma en que el cerebro procesa el dolor.

No existe una cura, pero **un manejo integral** puede ayudar a reducir los síntomas y mejorar la calidad de vida.

Adoptar **buenos hábitos**, conocer los propios límites y contar con **apoyo médico y emocional** son claves para vivir mejor.

El manejo de la fibromialgia combina movimiento suave, descanso, manejo del estrés y hábitos saludables.

SEÑALES MÁS COMUNES



Dolor generalizado en músculos y articulaciones



Fatiga persistente, incluso después de descansar



Problemas para conciliar o mantener el sueño



Dificultad para concentrarse y "niebla mental"



Sensibilidad aumentada al dolor, al tacto o a la luz



Dolores de cabeza, ansiedad y cambios de ánimo



CUATRO PILARES PARA CUIDAR TU BIENESTAR



1. Movimiento gradual

La **actividad física regular** es uno de los componentes más importantes del manejo de la fibromialgia. Se recomienda comenzar suavemente y aumentar de manera gradual según la capacidad de cada persona. Caminar, nadar, hacer ejercicios en agua, yoga o Tai Chi son opciones de bajo impacto.



2. Sueño reparador

Mantener **horarios estables**, crear una rutina relajante y reducir estímulos antes de dormir puede ayudar a mejorar el descanso.



3. Manejo del estrés

La **respiración**, la **meditación**, el **mindfulness** y el **acompañamiento psicológico** pueden ayudar a manejar la carga emocional asociada con el dolor. La **terapia cognitivo-conductual** y la **terapia de aceptación y compromiso** forman parte de las opciones recomendadas para el dolor crónico.



4. Organización de la energía

No esperar a quedar completamente agotado para descansar. Conviene **alternar actividad y pausas**, **dividir las tareas grandes** y establecer **objetivos pequeños**.

“ Ni reposo absoluto ni sobreesfuerzo:
busca un ritmo sostenible. ”



ALIMENTACIÓN PARA CUIDAR TU ENERGÍA



Algunos estudios recientes muestran resultados prometedores con patrones de alimentación similares a la dieta mediterránea, pero la **evidencia aún no permite afirmar** que una dieta determinada funcione para todas las personas con fibromialgia.



✓ Mantener una alimentación variada y equilibrada.



✓ Priorizar verduras, frutas, menestras y cereales integrales.



✓ Incluir fuentes de proteína en las comidas.



✓ Elegir grasas saludables, como palta, frutos secos, aceite de oliva y pescado.



✓ Beber suficiente agua durante el día.



✓ Mantener horarios de comida relativamente regulares.



✓ Reducir el consumo frecuente de productos ultraprocesados y bebidas muy azucaradas.



✓ Observar si algún alimento empeora síntomas digestivos y comentarlo con un profesional.



✓ Evitar iniciar dietas muy restrictivas sin evaluación médica o nutricional.



✓ No tomar vitaminas o suplementos únicamente porque se promocionen para la fibromialgia.



RECUERDA

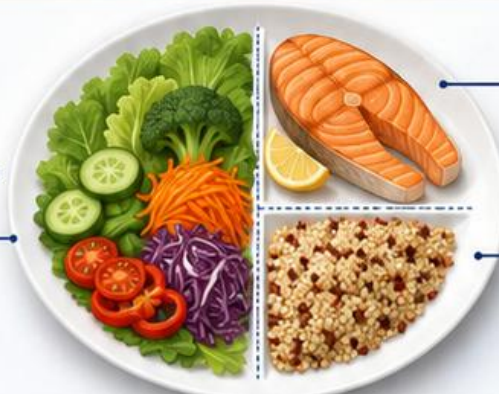
No elimines gluten, lácteos u otros grupos de alimentos sin una razón médica o nutricional.



EJEMPLO PRÁCTICO DE PLATO

Una guía sencilla para armar comidas balanceadas.

1/2
verduras



1/4
proteína

1/4
cereal, tubérculo o menestra



Agua como
bebida
principal



Pequeños cambios sostenibles pueden ayudarte a **cuidar tu energía día a día.**



EJERCICIOS SUAVES DE TAI CHI PARA **FIBROMIALGIA**

Realice estos movimientos de Tai Chi lentamente. Estos ejercicios suaves ayudan a disminuir el dolor y favorecen la relajación.

1



Posición inicial

- Pies separados al ancho de los hombros.
- Rodillas ligeramente flexionadas.
- Respire profundo y suelte tensión.

2



Levante los brazos

- Inhale y levante los brazos lentamente al frente y luego hacia los lados.
- Hombros relajados.
- Exhale al bajar.

3



Abra el pecho

- Inhale y abra los brazos hacia los lados.
- Exhale y lleve las manos hacia el centro del pecho.
- Sienta el estiramiento suave en pecho y espalda.



Recuerde

- Estos ejercicios ayudan a complementar su tratamiento.
- Siga siempre las indicaciones de su médico.

4



Empujar nubes

- Inhale y lleve las manos juntas al lado derecho.
- Exhale y empuje suavemente hacia adelante con las palmas.
- Repita hacia el lado izquierdo.

5



Gire la cintura

- Gire lentamente el torso hacia un lado.
- Inhala al girar, exhale al volver al centro.
- Mantenga el movimiento suave y controlado.

6



Relajación

- Junte las manos frente al abdomen.
- Respire profundo.
- Cierre los ojos y permanezca unos segundos sintiendo su cuerpo relajado.



Recomendaciones

- Practique de 15 a 20 minutos.
- 3 veces por semana.
- Use ropa cómoda.
- Deténgase si siente dolor intenso.

DESCANSAR TAMBIÉN FORMA PARTE DEL CUIDADO



Sueño

- ✓ Dormir y levantarse aproximadamente a la misma hora.
- ✓ Mantener el dormitorio oscuro, tranquilo y cómodo.
- ✓ Evitar usar el celular en la cama.
- ✓ Reducir cafeína en las últimas horas del día.
- ✓ Crear una rutina relajante antes de dormir.
- ✓ Consultar si existen ronquidos intensos, pausas respiratorias o insomnio persistente.



Estas recomendaciones coinciden con la orientación del **NIAMS** para manejar la fatiga asociada con fibromialgia.



Manejo del estrés

- ✓ Respirar lentamente durante algunos minutos.
- ✓ Practicar meditación o mindfulness.
- ✓ Mantener actividades agradables.
- ✓ Conversar con familiares sobre las limitaciones reales.
- ✓ Buscar apoyo psicológico cuando el dolor afecte el ánimo o la vida diaria.
- ✓ Evitar aislarse completamente.



Organización de actividades

Planifica – Prioriza – Haz pausas

En lugar de realizar toda la limpieza en una mañana, divide la actividad en partes pequeñas durante el día o la semana.

