

Estimada/o paciente:

La fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga crónica son trastornos complejos que acarrearán síntomas desagradables como dolor crónico, generalizado, fatiga, quejas cognitivas, alteraciones del sueño, y dificultades en el estado de ánimo. Los pacientes que sufrís cualquiera de estos síndromes, con frecuencia manifestáis otros síntomas menos específicos que ocurren con diversos grados de severidad, incluyendo dolor de cabeza, síntomas gastrointestinales, mareos, intolerancia al calor o al frío, entumecimiento u hormigueo y febrículas. Estos síntomas pueden experimentar períodos de exacerbación o empeoramiento, coloquialmente llamados "brotos".

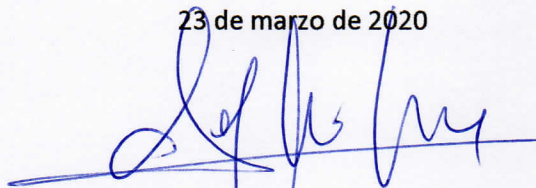
Aunque no existen estudios científicos profundos acerca de estos "brotos", puede afirmarse que se manifiestan como un empeoramiento de los síntomas existentes (por ejemplo, aumento o alteración del dolor, aumento de la fatiga), mientras que en otras ocasiones aparecen nuevos síntomas (síntomas similares a una gripe).

La situación actual y las medidas contra el coronavirus pueden provocar estados individuales, familiares y sociales de estrés, alteraciones del sueño, dramatización y catastrofismo, circunstancias que, junto con los cambios climáticos, fomentan la aparición de los "brotos". Es muy importante evitar que estas circunstancias de riesgo desequilibren tu estabilidad física y mental, y afrontar esta etapa de tu vida con la convicción de que es posible superarla y volver a la normalidad. Es fundamental que te mantengas activo; estar activo ayuda a mejorar tus síntomas.

Sabes que no estás sola/o, sigue los ejercicios preparados específicamente para personas con Fibromialgia o Síndrome e Fatiga, y también las terapias psicológicas on line. Sigue los tratamientos farmacológicos que tengas pautados, con los ajustes que precisen por parte de tu médico. Tu actitud tiene un gran efecto en cómo sientes el dolor. Haz tu mejor esfuerzo para ser positivo.

Un afectuoso saludo

23 de marzo de 2020

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Antonio del Arco Luengo', written over a horizontal line.

Antonio del Arco Luengo  
Médico. Asesor Afinsyfacro