

Fibromialgia: tratamiento a través de la Medicina Tradicional China



La fibromialgia es una enfermedad crónica caracterizada principalmente por dolor musculoesquelético generalizado, fatiga intensa y problemas de sueño. También puede afectar a la memoria, la concentración y el estado de ánimo.



Durante años fue el Gran Cajón desastre de todos los Profesionales de la Salud, ya que, no sabían cómo diagnosticarla, ni qué tipo de tratamiento requería, incluso se pensaba que era un dolor que el paciente creaba en su mente o era de carácter psicológico, ya que no había forma empírica de demostrar la patología.

Es un síndrome doloroso crónico que afecta los músculos, tendones y nervios, pero no produce inflamación en las articulaciones. El término significa literalmente *dolor en los músculos y tejido fibroso* (ligamentos, tendones y fascias musculares).

Se estima que afecta entre el 2% y el 6% de la población, siendo más frecuente en mujeres.

No se conocen bien los mecanismos por los que se produce esta enfermedad, por ello, no se encuentran alteraciones en análisis o estudios de imagen que permitan establecer el diagnóstico. La fibromialgia comparte algunas características con el síndrome de astenia o fatiga crónica o, en ocasiones, se confunden, pero tienen síntomas claros que las diferencian.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA FIBROMIALGIA

- Dolor **crónico generalizado** en varias zonas del cuerpo.

- Fatiga **persistente** y agotamiento.
- Trastornos **del sueño**: sueño no reparador.
- Problemas **cognitivos**: dificultad para concentrarse, pérdida de memoria.
- Incremento de **dolores de cabeza** o de la cara.
- **Malestar abdominal**: trastornos digestivos, dolores abdominales, meteorismo estreñimiento y/o diarrea.
- **Sensibilidad** a la temperatura.
- **Sensibilidad ambiental**: hipersensibilidad a la luz, ruidos, olores y cambios del tiempo.
- **Sensaciones en las piernas**: "síndrome de las piernas inquietas" (impulso incontrolable de mover las piernas, sobre todo cuando se está descansando o reposando).
- Otros **síntomas frecuentes**: cefaleas, rigidez, hormigueos, ansiedad, depresión y problemas.

CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO

La causa exacta es desconocida, pero se cree que existe una alteración en el procesamiento del dolor en el sistema nervioso central. No se conoce la causa exacta de la fibromialgia. Los estudios del cerebro de personas con fibromialgia encontraron que parecen procesar el dolor de manera diferente que aquellas que no la tienen. Pueden sentir dolor cuando otras no lo sienten y también pueden tener una reacción más severa al dolor. Factores desencadenantes: estrés, infecciones, traumatismos físicos o emocionales.

¿CÓMO DIAGNOSTICAR LA FIBROMIALGIA?

Es muy difícil de Diagnosticar, ya que debido a los múltiples síntomas que pueden aparecer, se puede confundir con otras enfermedades. En ocasiones se necesita ver a varios profesionales de la salud para obtener un diagnóstico, y sus principales síntomas, como el dolor y la fatiga, son comunes en muchas otras afecciones. Los profesionales de la salud deben descartar otras causas de los síntomas antes de hacer un diagnóstico de fibromialgia. A esto se le llama diagnóstico diferencial.

Prueba de los puntos gatillo: durante años ha sido un criterio clave para el

La causa exacta de la fibromialgia es desconocida, pero se cree que existe una alteración en el procesamiento del dolor en el sistema nervioso central



diagnóstico de la fibromialgia, aunque hoy se usa menos y se complementa con otros criterios clínicos. Consiste en evaluar la sensibilidad dolorosa en 18 puntos específicos del cuerpo mediante presión controlada. Se aplica una presión de unos 4 kg, si 11 puntos son positivos o reactivos al dolor se considera que puede sufrir la patología.

Los puntos están localizados en zonas como:

- Cuello (región cervical baja y trapecios).
- Hombros.
- Codos.
- Rodillas.
- Cadera.
- Zona lumbar.

Desde 2010 la *American College of Rheumatology* (ACR) amplió los criterios diagnósticos, incluyendo:

- Dolor generalizado en al menos 4 de 5 regiones del cuerpo.
- Síntomas persistentes durante más de 3 meses.
- Evaluación de fatiga, sueño no reparador y problemas cognitivos.

TRATAMIENTO

Aunque no tiene cura, el tratamiento busca aliviar síntomas:

- **Medicamentos:** analgésicos, antidepresivos y anticonvulsivos.
- **Ejercicio físico moderado:** caminar, nadar, yoga.
- **Terapias psicológicas:** manejo del estrés, terapia cognitivo-conductual.
- **Hábitos saludables:** higiene del sueño, alimentación equilibrada, técnicas de relajación.

QUÉ ES LA FIBROMIALGIA SEGÚN LA MEDICINA CHINA

La fibromialgia es una afección caracterizada por dolor muscular generalizado, fatiga y alteraciones del sueño. Desde la perspectiva de la Medicina China, se considera un desequilibrio del Qi (energía vital), la sangre y los fluidos corporales, afectando órganos como el Bazo, el Hígado y los Riñones. La acumulación de humedad, el estancamiento de Qi y la deficiencia de sangre pueden contribuir a los síntomas. Por tanto, el desequilibrio viene



Factores desencadenantes: estrés, infecciones, traumatismos físicos o emocionales

como consecuencia de la combinación de factores climáticos, como la humedad y el frío, y de factores emocionales como ansiedad y estrés...

Las causas o síntomas según la MTC (Medicina Tradicional China) son:

- **Estancamiento de Qi y sangre:** Provoca dolor persistente y rigidez.
- **Deficiencia de Bazo y Riñón:** Debilita la energía del cuerpo, generando fatiga crónica.
- **Humedad y flema:** Se acumulan en los tejidos, causando sensación de pesadez y malestar.
- **Estrés y emociones reprimidas:** Alteran la energía del Hígado, intensificando el dolor y la tensión muscular.

TRATAMIENTO A TRAVÉS DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

ACUPUNTURA

La acupuntura ayuda a aliviar el dolor y mejorar la energía al estimular puntos específicos, tales como, IG4, H3, E36, B6, V60, C7, etc. Estudios han demostrado que puede reducir la percepción del dolor y mejorar el bienestar general.

FITOTERAPIA

Las formulaciones se personalizan según los síntomas del paciente. Algunas hierbas comunes incluyen:

Dang Gui (*Angelica sinensis*): Mejora la circulación sanguínea.

Huang Qi (*Astragalus membranaceus*): Aumenta la energía y refuerza el sistema inmunológico.

Bai Shao (*Paeonia lactiflora*): Relaja los músculos y calma el estrés.

DIETOTERAPIA

La alimentación es fundamental para reducir los síntomas y mejorar el estado general y la calidad de vida de la persona que sufre fibromialgia.

Evitar alimentos fríos y crudos que agraven la humedad.

Consumir sopas y guisos calientes para fortalecer el Bazo y el Riñón.

Incluir especias como canela, jengibre y cúrcuma para reducir la inflamación.

TERAPIAS MANUALES

Masaje como el Tui Na o aplicación de Ventosas o Cupping suave, ayudan a mejorar la circulación, reducir dolor o liberar tensiones musculares.

EJERCICIO TERAPÉUTICO

El Qi Gong y el Tai Chi promueven la movilidad, fortalecen el cuerpo y mejoran la energía vital.

Los Beneficios a través del enfoque de la Medicina Tradicional China en la Fibromialgia son:

- La reducción del Dolor y la Fatiga.
- Fortalecimiento del Sistema Inmunitario.
- Mejora del Equilibrio emocional.
- Reducción del estrés y mejora en la calidad del sueño.
- Restablecimiento del Equilibrio Energético (Qi y Xue).

CONCLUSIONES

La Fibromialgia desde la perspectiva de la Medicina Tradicional China es un problema físico, energético y emocional. El tratamiento combina diferentes técnicas con un cambio en el estilo de vida de la persona afectada, para recuperar la armonía del organismo. No sustituye a la Medicina Occidental, sino que se pueden integrar o complementar perfectamente, para mejorar la calidad de vida de quien padece esta patología.

JUAN JOSÉ GARRE ALBALADEJO

Fisioterapeuta Col nº 590 de la Región de Murcia
Profesor de la ESMTC
Miembro del Observatorio de MTC



Juan José Garre Albaladejo

La alimentación es fundamental para reducir los síntomas y mejorar el estado general y la calidad de vida de la persona que sufre fibromialgia