

SUMARI

Agraïments	11
Introducció	13
La fibromiàlgia	15
Definició	15
Etiopatogènia.....	15
Clínica	16
Diagnòstic	16
Opcions terapèutiques.....	17
Com millorar la qualitat de vida	19
Un dia amb fibromiàlgia.....	19
Recomanacions a l'hora de menjar	22
La dieta antiinflamatòria	22
Factors a tenir en compte en l'alimentació	26
Suggeriments de receptes	28
Proposta de menús.....	31
Depenc del tabac. Què puc fer per deixar-lo?	34
Conèixer l'enemic. Com es manifesta la sín-	
drome d'abstinència.....	34
Els consells	36
Consells per a la supervivència en els pri-	
mers dies sense fumar.....	37
Consells pràctics per a reduir els símptomes	
d'abstinència	38

Hàbits saludables relacionats amb l'exercici..	39
Quin tipus d'exercici és el millor?	40
Pauta d'exercicis.....	45
Es pot saber la intensitat de l'exercici a fer?	47
I quina és la durada?.....	48
I el temps de recuperació?.....	49
Saber valorar les activitats d'oci i socials	49
Com abordar les alteracions sexuals.....	51
Què passa amb el sexe?	51
Què puc fer per a millorar les meves relacions sexuals?	54
Recomanacions pràctiques per a millorar el son.....	58
L'insomni	58
Conseqüències.....	59
Causes.....	59
Consells per a dormir millor	60
Gestió de les emocions.....	61
Reaccions emocionals i la seva gestió.....	62
Què cal saber i fer per adaptar-se a la nova situació.....	64
L'hora d'anar al metge.....	66
Metge d'atenció primària.....	66
Reumatòleg	67
Psicòleg.....	67
Psiquiatre.....	71
Fisioterapeuta	71
Infermeria.....	71
Clínica del dolor	72
Fibromiàlgia en homes.....	73

Informació, drets i recursos	75
Informació i drets	75
Recursos.....	76
Bibliografia	77

INTRODUCCIÓ

La fibromiàlgia és una malaltia molt freqüent que afecta sobretot les dones de mitjana edat, amb una repercussió molt important sobre la salut, el benestar i la qualitat de vida de qui la pateix ja que genera, moltes vegades, problemes personals, familiars, socials, laborals i/o econòmics.

Amb aquest llibre volem donar resposta a moltes preguntes que genera la fibromiàlgia, hem volgut utilitzar un llenguatge senzill, fàcil d'entendre, amb l'objectiu de donar a conèixer tot allò que pot ser necessari per a conviure amb la malaltia i adaptar-s'hi, i pretén ser un instrument pràctic d'ús per a millorar la salut del pacient i la seva qualitat de vida, com també la dels familiars. Amb la informació i les recomanacions de caràcter general que conté aquest llibre, fetes per professionals de diferents àmbits sanitaris, volem ajudar a trobar una resposta a les moltes preguntes relacionades amb la fibromiàlgia.

Des d'un primer moment aquest manual s'ha convertit en una de les prioritats de la Unitat de Síndromes de Sensibilització Central (SSC) de l'Hospital Universitari de Santa Maria de Lleida, per aquesta raó s'ha donat veu als que en formem part, i també a diversos professionals del món sanitari que fa temps que treballen, investiguen i publiquen sobre la fibromiàlgia. També hem donat veu a l'Associació de les Síndromes de Sensibilització Central Fibrolleida, ja que la seva experiència és necessària i imprescindible.

Les recomanacions no substitueixen les indicacions del metge o professional sanitari. L'objectiu és oferir ajut en el procés de la malaltia i procurar un millor control de la salut i qualitat de vida del pacient.

El fet que es parli de temes concrets no vol dir que hagin d'afectar un determinat pacient. Hem observat que no tothom pateix de la mateixa manera ni amb la mateixa intensitat aquesta malaltia. Amb tot, està bé conèixer algunes estratègies per si es necessita informació dels temes que tractem en aquest llibre.

LA FIBROMIÀLGIA

Definició

La fibromiàlgia és una malaltia crònica caracteritzada per un dolor muscoesquelètic generalitzat, amb una intensa hipersensibilitat en molts punts del cos sense alteracions orgàniques demostrables. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) la considera una malaltia des de l'any 1992. Afecta entre el 2 i el 5% de la població general, deu vegades més a les dones que als homes entre els vint i els cinquanta anys d'edat. Forma part de les síndromes de sensibilització central amb la síndrome de la fatiga crònica, la sensibilitat química múltiple o la hipersensibilitat electromagnètica, entre altres.

Etiopatogènia

La causa no és del tot coneguda i es barregen moltes teories. Una d'elles apunta la genètica com a possible causa perquè aquesta malaltia és fins a vuit vegades més freqüent entre membres de la mateixa família, malgrat que el gen responsable de la fibromiàlgia continua en estudi. Altres autors consideren que es tracta d'una alteració neurològica que detecta una major excitabilitat de les vies sensibles i doloroses de la segona neurona i, a la vegada, una modulació deficient de la resposta al dolor. També hi estan implicats el sistema neuroendocrí, amb alteracions de l'eix hipotalàmic-hipofisari-adrenal, i els trastorns del son.

L'associació freqüent de la malaltia a la depressió i a l'ansietat suggereix una relació causal.

Clínica

El dolor és el principal símptoma de la malaltia, acostuma a ser difús i generalitzat, malgrat que s'han descrit uns punts àlgids més sensibles que uns altres i que, fins i tot, van formar part dels criteris diagnòstics ACR 1990. Aquest dolor empitjora amb el fred, l'exercici físic intens o amb estressos emocionals, i molt sovint els pacients es queixen de mal de cap, sensació d'inflor de les mans, formigueig a la punta dels dits, picor i sequedat d'ulls o cames inquietes, entre altres. Un altre dels símptomes més freqüents és la fatiga, que és inexplicable, greu, i afecta tant l'activitat laboral com la personal sense que millori del tot amb el repòs nocturn.

Les dificultats cognitives de memòria i de concentració, l'insomni i els diferents trastorns del son o les crisis de depressió i ansietat s'afegeixen, també sovint, a la clínica d'aquesta malaltia, la qual cosa comporta una molt important disminució de la qualitat de vida.

Diagnòstic

Per a diagnosticar la fibromiàlgia cal ser molt rigorós a l'hora de fer la història clínica, ja que hi ha moltes malalties que poden donar una clínica semblant. Malauradament no s'ha trobat cap alteració analítica ni d'imatge ni patològica que n'asseguri el diagnòstic i ens hem de valdre de criteris diagnòstics que s'han anat actualitzant.

Els darrers que han estat validats són els de l'American College of Rheumatology (ACR) 2010-2016, que no requereixen la presència de punts de dolor i es

basen sobretot en la simptomatologia: índex de dolor generalitzat i escala de gravetat de símptomes que inclou la fatiga, el son no reparador, les alteracions de la memòria i concentració, i somàtics com l'insomni, la depressió, l'ansietat, la boca seca, el colon irritable, el mal de cap i altres. Així i tot, sovint es diagnostiquen fibromiàlgies sense ser-ho i molts pacients continuen patint sense ser diagnosticats durant anys.

Opcions terapèutiques

Malgrat que no disposem d'un tractament curatiu suficientment acceptat per la comunitat científica, cal comentar que hi ha estratègies que poden reduir de manera significativa el patiment de les persones afectades. Entre aquestes la més acceptada és aquella que implica diverses disciplines sanitàries i que es defineix com a tractament multidisciplinari. Els metges d'atenció primària, internistes, reumatòlegs, personal d'infermeria, fisioterapeutes, psicòlegs, clínica del dolor, i altres, treballen coordinats i amb un mateix objectiu, que no és sinó el de millorar la qualitat de vida de les persones afectades. A dia d'avui aquest tractament multidisciplinari és el més reconegut. Cal comentar, també, que s'han d'evitar els tractaments no contrastats, basats en una publicitat molts cops enganyosa i sense criteris científics que els avalin.

En aquest llibre es tracten un per un els esquemes terapèutics més importants, com l'exercici físic controlat, aeròbic i de reforç muscular, que s'aconsegueix amb caminar, la bicicleta estàtica o la natació. La teràpia cognitiva conductual se situa també a la primera línia terapèutica, de la mateixa manera que el tractament farmacològic, tot i que no hi ha cap fàrmac curatiu, però els antiàlgics, els antidepressius, els que afavoreixen el son, ansiolítics i relaxants musculars, els utilitzen les persones afectades.

El tractament farmacològic diferencia entre els fàrmacs amb evidència forta, és a dir, els que han ofert un millor resultat en estudis força contrastats, i els d'evidència moderada, d'eficàcia més dubtosa.

- Evidència forta:

Antidepressius tricíclics: amitriptilina, ciclobenzaprina.

Antidepressius IRSN: venlafaxina, duloxetina.

Antiepilèptics: gabapentina, pregabalina.

- Evidència moderada:

Opiacis menors: tramadol.

ISRN: fluoxetina, paroxetina, citalopram.

Agonistes de la dopamina: pramipexol.

COM MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA

Un dia amb fibromiàlgia

En aquest capítol volem explicar com pot ser un dia qualsevol de les persones que pateixen fibromiàlgia i donar alguns consells per afrontar-la.

De bon matí, ens despertem perquè ha sonat el despertador o perquè comença a haver enrenou pel carrer o dins de casa, o pels freqüents despertars propis del son fragmentat que acompanya la fibromiàlgia. Cal saber que en lloc de sortir de pressa del llit és bo que durant uns minuts fem moviments suaus, sense aguantar el pes dels membres que estem movent i centrant-nos en cadascuna de les articulacions del nostre cos.¹ Aquest moviment articular ens permetrà llevar-nos amb menys dolor i rigidesa.

Per esmorzar, si és possible, descartem els productes que continguin sucres refinats i/o greixos saturats (al capítol de dieta i fibromiàlgia hi està ben especificat).

Un cop adquirida l'energia saludable que ens aporta un bon esmorzar (si es tracta d'un d'aquells dies bons en què el cos no es rebel·la a la nostra voluntat expressant dolor i/o fatiga), l'aprofitem per fer la feina que no vam poder fer els dies que ens trobàvem ma-

1. A l'enllaç <www.youtube.com/watch?v=rSF5dJavYzY> hi trobareu exercicis de moviments suaus per alleujar el dolor i la rigidesa.

lament per a fer qualsevol activitat. Sempre seguirem un ritme moderat, amb pauses freqüents en les quals descansarem per evitar la fatiga i el dolor.

És aconsellable canviar d'activitat sovint, de manera que també fem gestos i adoptem postures diferents, ja que evitem sobrecarregar certs grups musculars i articulars a la vegada. Combinar els canvis d'activitat amb descansos també es pot fer amb les anomenades pauses actives que aprofitem per realitzar exercicis útils i grats que prevenen lesions.²

Ja és l'hora de dinar, és bo acceptar l'ajut d'aquells que ens envolten per a preparar els àpats o dur a terme altres tasques de la cuina. Si no vivim sols és un bon moment per a conversar, “fer taula i sobretaula”, i sortir de l'aïllament, del fet d'estar centrats en la recomposició de la identitat o de pensar només en les expectatives de vida després del trencament que suposa el diagnòstic d'una malaltia crònica limitadora. És bo que el nostre entorn entengui el que estem vivint.³

Havent dinat, un dels moments dolços és fer la migdiada. Per a això cal tenir en compte algunes precaucions, per exemple, que és millor trencar el son al llit que no pas al sofà, atès que pot ser dolent per a la columna cervical i la lumbar. També cal vigilar de no allargar la migdiada més enllà de la mitja hora perquè restarem temps al son de la nit.

A mitja tarda és un bon moment per fer una mica d'exercici aeròbic, sols o acompanyats; cal triar els exercicis que ens semblin millor, els trobem especificats a l'apartat “Hàbits saludables relacionats amb l'exercici” d'aquest llibre. Així mateix, podem caminar, nedar, fer

2. A l'enllaç <<https://youtu.be/yj2aqCq16Mo>> hi trobareu diferents tipus de pauses actives per tal de prevenir lesions.

3. Podeu consultar diverses estratègies per combatre el dolor a l'enllaç: <https://youtu.be/_FJWFcTlcGU>.

bicicleta o anar al gimnàs, val a dir, però, que també es pot fer exercici sense sortir de casa. També es pot anar a ballar, sempre que els moviments siguin suaus i rítmics, amb la consegüent potenciació de l'expressió corporal i emocional.

Aquesta estona del dia és un bon moment per a relaxar-se, per això cal buscar un racó agradable, encara que sigui per restar-hi només uns minuts al dia. Cal romandre en un lloc on es pugui estar tranquil, que no ens molestin, si hi ha una finestra exterior es podrà observar el defora i respirar aire sa. Cal evitar els sorolls del carrer per escoltar el silenci, d'aquesta manera relaxarem el cos i la ment. En aquest mateix lloc s'hi pot pintar, cosir, escoltar música, escriure, llegir..., o simplement meditar.

Al vespre, un bany o una dutxa d'aigua calenta ens ajudarà a relaxar-nos i a preparar-nos per l'hora d'anar a dormir. Ruixar les zones adolorides del cos amb aigua calenta resulta molt terapèutic i fer-nos un automassatge per tot el cos amb crema corporal suposarà un mitjà per a relacionar-nos amb el nostre cos, aportant-nos plaer. El nostre cos, contràriament al que podem pensar de vegades, és un aliat que posa límits allà on nosaltres voluntàriament no som capaços de fer-ho.

Un sopar lleuger serà una bona antesala del son. Per a dormir podem fer ús de diferents tècniques de relaxació, que també ens serveixen si ens despertem durant la nit.⁴ Amb tot això assolirem més hores de son reparador que ens permetrà la regeneració necessària per afrontar i gaudir d'un nou dia.

4. A l'enllaç <www.youtube.com/watch?v=TIOsG6GNlcc> hi trobareu tècniques de relaxació.

Amb la col·laboració de

AS&NL
ADVANCED SPORT & NUTRITIONS LAB

TRIMAX 10[®]
COMPLEMENTO ALIMENTICIO
Triptófano+Coenzima Q10+Magnesio

Aquest llibre és fruit d'una iniciativa de la Unitat d'Expertesa en Síndromes de Sensibilització Central de l'Hospital Universitari de Santa Maria de Lleida amb la col·laboració del Departament de Qualitat de l'Hospital Universitari de Santa Maria de Lleida.

© dels textos: Lluís Rosselló Aubach i Pilar Montesó Curto, 2023

© de les fotografies: Pilar Montesó Curto, 2023

© de la il·lustració de la coberta: Carme Campoy Guerrero, 2023

© d'aquesta edició: Pagès Editors, SL, 2023

C/ Sant Salvador, 8 — 25005 Lleida

editorial@pageseditors.cat

www.pageseditors.cat

Primera edició: desembre de 2023

DL: L 819-2023

ISBN: 978-84-1303-503-1

Imprès a Arts Gràfiques Bobalà, S L

www.bobala.cat

✦ imprès a **lleida** ▶

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat de l'excepció prevista per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necessiteu fotocopiar, escanejar o fer còpies digitals de fragments d'aquesta obra.