



## Fibromialgia: cuando el cuerpo duele

Esta patología afecta, aproximadamente, al 2% de la población mundial. En 1992 fue reconocida por la OMS y otras organizaciones médicas como una enfermedad de reumatismo no articular.

“Me duele todo”, con esta frase muchos pacientes describen la fibromialgia, patología que se caracteriza por provocar un intenso dolor músculo-esquelético sin razón aparente. Otra definición es que se trata de una sensibilidad exacerbada de situaciones que, en otras personas, solo representarían incomodidad.

Los afectados son, principalmente, mujeres entre los 30 y 60 años, con alta sensibilidad a las temperaturas, es decir, que toleran poco el frío y el calor.

Los síntomas asociados a esta enfermedad son dolores crónicos en la espalda alta y baja, tórax, muslos y brazos. Las personas afectadas alternan ciclos estables sin dolor con otros de crisis sintomáticas.

Otras señales recurrentes tienen relación con el equilibrio (o desequilibrio); muchos pacientes experimentan mareos, vértigos o sensación de desmayo. La fibromialgia con frecuencia se asocia a otros trastornos como depresión, ansiedad, problemas de sueño, colon irritable y cefalea.

### Diagnóstico:

Para determinar la existencia del cuadro, los síntomas deben presentarse por un periodo mínimo de tres meses, y tienen que cumplir con dos criterios establecidos por el Colegio Americano de Reumatología:

1) que el dolor se manifieste de manera generalizada (derecha, izquierda, arriba y abajo)

2) que en el examen físico se encuentren al menos 12 puntos dolorosos de un total de 18.

Frente a la sospecha de padecer este cuadro, la recomendación es visitar a un reumatólogo o neurólogo, para que lo confirme o lo descarte.

### Tratamiento:

Hasta ahora no existe cura ni prevención para la fibromialgia, solo el manejo de los síntomas. Para esto, los especialistas manejan tres alternativas que utilizadas en complemento funcionan mejor:

- Practicar actividad física moderada y ajustada a cada paciente. Entre las más recomendadas destacan hidro gimnasia, Pilates, Yoga o Taichi, y aeróbica.
- Utilizar fármacos (analgésicos, relajantes musculares y antidepressivos).
- Asistir a psicoterapia.

Para la Corporación de Fibromialgia de Chile existen tratamientos adicionales a los antes mencionados como el baile entretenido, el arte-terapia, y los juegos de lógica. Asimismo, hace hincapié en que una alimentación rica en vegetales (con altos niveles de potasio, zinc, silicio y selenio), pero reducida en grasas y proteínas de origen animal, contribuye a mantener los músculos y tendones en buen estado. Técnicas y estrategias que, a la larga, ayudan a disminuir la sensación de dolor.

No obstante, el éxito de la terapia para la Fibromialgia requiere de la seriedad y el compromiso del paciente, y su círculo cercano. 🍀

\*Este artículo fue realizado con la colaboración de la Unidad de Reumatología de Clínica Alemana.

# Infografía

## Terapias complementarias

Entendidas como un apoyo a la medicina y psicología tradicionales, estas terapias también tienen por objetivo final el bienestar físico y emocional de las personas. Lo invitamos a conocer dos de las más atractivas.

### Arte-Terapia:

#### ¿Qué es?

Es una forma de psicoterapia que usa las artes plásticas, principalmente, como medio para recuperar o mejorar el bienestar emocional y social de las personas, cuando la terapia verbal resulta insuficiente.

#### ¿Qué beneficios tiene?

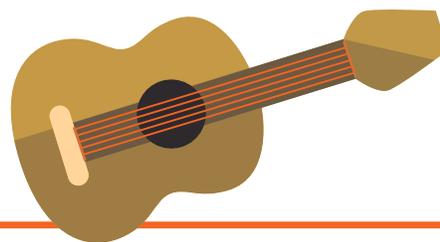
**Motricidad fina:** la pintura, por ejemplo, requiere movimientos precisos para su ejecución.

**Memoria:** al crear una escultura, el artista necesita ejercitar sus recuerdos para darle forma a su obra.

**Autoestima:** descubrir nuevas habilidades como pintar en tela o hacer un mandala de lana, potencia la salud emocional.

#### ¿Dónde se imparte?

Si está interesado en incorporar el arte a su vida, lo invitamos a revisar el siguiente link  
<https://www.terapeutasdechile.cl/arte-terapia>



### Música-Terapia:

#### ¿Qué es?

Es el uso de la música (o de sus elementos) para facilitar y promover la comunicación, el aprendizaje y la expresión de los pacientes que requieren satisfacer necesidades físicas, emocionales, cognitivas o sociales.

#### ¿Qué beneficios tiene?

**Aprendizaje:** refuerza la capacidad de atención y mejora las habilidades comunicativas.

**Movimiento:** promueve la movilidad de las articulaciones y la fuerza muscular.

**Relajación:** reduce los niveles de estrés.

**Social:** refuerza la interacción con otros y la autoestima.

#### ¿Dónde se imparte?

Si está interesado en utilizar la música como método terapéutico, le recomendamos revisar  
<https://www.terapeutasdechile.cl/sonoterapia>  
<https://www.terapeutasdechile.cl/musicoterapia>

# PRO-ACTIVOS:



*“Llegué a los talleres de la Corporación en una etapa difícil de mi vida, había perdido hace poco a mi marido y me había encerrado en mi misma; incorporarme a estas actividades se transformó en una esperanza. Estoy cien por ciento agradecida por la acogida y el cariño que me brindan cada martes, miércoles y jueves. Fue una decisión muy acertada, tanto que mi salud y mi ánimo han mejorado considerablemente desde mi primera clase a fines de 2016”, cuenta la señora **Teresa Misleh**, una entusiasta participante de Vida Proactiva.*



# Breves:



## Alimentación y prevención del cáncer

Cenar dos horas antes de dormir reduce el riesgo de padecer cáncer de próstata y mamas. A esa conclusión llegó un estudio del Instituto de Salud Global de Barcelona.

La investigación reveló que las personas que comen y esperan por lo menos 120 minutos antes de acostarse tienen un 20% menos de riesgo de padecer estos tipos de cáncer, en comparación con quienes duermen luego de cenar. El análisis que recogió 621 casos de cáncer de próstata y 1.205 de mama; 872 hombres y 1.321 mujeres, determinó que seguir patrones diurnos de alimentación se asocia con menos riesgo de cáncer.

Revise más en: [www.isglobal.org/es/new/-/asset\\_publisher/JZ9fGljXnWpl/content/cenar-temprano-se-asocia-con-menos-riesgo-de-canceres-de-mama-y-de-prostata](http://www.isglobal.org/es/new/-/asset_publisher/JZ9fGljXnWpl/content/cenar-temprano-se-asocia-con-menos-riesgo-de-canceres-de-mama-y-de-prostata)

## Panorama: Museo interactivo gratuito

El Museo Interactivo Mirador (MIM) instauró la gratuidad para las personas mayores de 60 años. Con solo presentar la cédula de identidad, quienes superen las seis décadas podrán disfrutar, de manera gratuita, de todas las instalaciones y actividades que ofrece el museo.

El propósito de esta iniciativa es promover la convivencia de los adultos mayores con sus hijos y nietos, a fin de

generar una nueva experiencia entre generaciones.

Más información en: <https://www.mim.cl/index.php/cecilia-morel-anuncia-entrada-gratuita-para-adultos-mayores-en-el-mim-en-forma-indefinida>



## Los beneficios de vivir rodeado de naturaleza

Una investigación del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) señaló que la pérdida de las funciones cognitivas, asociadas al envejecimiento, es ligeramente más lenta en personas que viven en vecindarios más verdes.

El estudio mostró que la disminución en los resultados de las pruebas cognitivas a lo largo de una década de seguimiento fue 4,6% menor en los participantes que vivían en barrios con más naturaleza.

Conozca más en: [https://www.isglobal.org/es/new/-/asset\\_publisher/JZ9fGljXnWpl/content/vivir-en-vecindarios-mas-verdes-se-asocia-con-un-deterioro-cognitivo-mas-lento-en-personas-mayores](https://www.isglobal.org/es/new/-/asset_publisher/JZ9fGljXnWpl/content/vivir-en-vecindarios-mas-verdes-se-asocia-con-un-deterioro-cognitivo-mas-lento-en-personas-mayores)

## Diabetes y cáncer

Una investigación del Instituto George de Salud Global en Sídney (Australia), reveló que existe una relación entre la Diabetes y algunos tipos de cáncer.

El análisis concluyó que las mujeres diabéticas presentan hasta un 27% más de probabilidades de padecer cáncer, mientras que en el caso de los hombres la cifra llega a un 19%.

En el caso de las mujeres los principales riesgos están asociados a leucemia, tumor de estómago, cáncer oral y cáncer renal. En tanto, los varones tienen más probabilidad de desarrollar un cáncer hepático.

Conozca más en: [https://www.abc.es/salud/enfermedades/abci-diabetes-aumenta-riesgo-cancer-201807191745\\_noticia.html](https://www.abc.es/salud/enfermedades/abci-diabetes-aumenta-riesgo-cancer-201807191745_noticia.html)

## Charlas Sept. - Oct. Clínica Alemana

**Tema:** ¿Cuándo sospechar un Alzheimer?

Día: martes 25 de septiembre  
Horario: 19:00 horas.

**Tema:** Alzheimer, desafíos para la convivencia familiar

Día: jueves 27 de septiembre  
Horario: 19:00 horas

**Tema:** Depresión y ansiedad en el adulto mayor

Día: lunes 8 de octubre  
Horario: 11:00 horas

**Inscripciones sin costo en el Centro de Extensión:**

**Teléfono:** 22586 6082 - 22586 6083

**Email:** [centroextension@alemana.cl](mailto:centroextension@alemana.cl)

## EQUIPO VIDA PROACTIVA

<b>Director:</b>	Dr. Marcelo Blacutt C.
<b>Coordinadora de Socios:</b>	Verónica Schilling C.
<b>Terapeuta Ocupacional:</b>	Cristopher Aceituno G.
<b>Fonoaudióloga:</b>	Natalia Cruz V.
<b>Kinesióloga:</b>	Gisela Wendt I.
<b>Periodista:</b>	María José Lombardo M.
<b>Asesoría:</b>	Unidad de Geriatría de Clínica Alemana
<b>Diseñadora:</b>	Camila Santa Cruz F.