

Fibromialgia: entender para avanzar

Guía práctica para comprender el dolor, manejar los brotes y recuperar actividades importantes.



**Tu dolor
es real**



Pablo Carey · Kinesiólogo y acupunturista
@bodaisalud

Material educativo.
No reemplaza una evaluación
profesional individual.

ANTES DE COMENZAR

Una guía para volver a confiar

Si vives con dolor, cansancio o días muy distintos entre sí, es comprensible que a veces no sepas qué hacer. Esta guía quiere darte claridad, no exigirte perfección.

NO NECESITAS TENERLO TODO RESUELTO

Comprender → adaptar → avanzar

La meta es encontrar recursos que te ayuden a participar más en tu vida, incluso cuando haya días difíciles.

TRES IDEAS PARA LEER CON CALMA

1 Comprender

Tu dolor es real. Saber más puede reducir incertidumbre.

2 Adaptar

No todos los días permiten el mismo esfuerzo.

3 Recuperar

Elige actividades que le den sentido a tu proceso.

01 • ENTENDER

La fibromialgia no es solo dolor

Es una condición de salud crónica que puede afectar cómo sientes, descansas, piensas y funcionas en el día a día. No todas las personas presentan los mismos síntomas.

1**DOLOR EXTENDIDO**

Puede sentirse en distintas zonas y cambiar de intensidad.

2**FATIGA**

Cansancio que no siempre mejora al descansar.

3**SUEÑO POCO REPARADOR**

Dormir, pero despertar sin sentir recuperación.

4**FIBRONIEBLA**

Dificultad para concentrarte o recordar cosas.

5**MAYOR SENSIBILIDAD**

Al tacto, ruido, luz, temperatura u otros estímulos.

6**OTROS SÍNTOMAS**

Rigidez, molestias digestivas u otras manifestaciones.

Que un examen sea normal no invalida lo que sientes.

02 • COMPRENDER EL DOLOR

Un sistema de alarma más sensible

En la fibromialgia, las señales de dolor pueden procesarse de forma diferente. La intensidad que sientes no siempre guarda una relación directa con una lesión en los tejidos.

UNA IMAGEN SENCILLA



Más sensibilidad ≠ más daño

Como una alarma con el volumen elevado, algunas señales se sienten más intensas. Es una comparación útil, no una explicación completa de toda la enfermedad.

El dolor no es imaginario

El sistema nervioso, el sueño, el contexto, experiencias previas y otros factores pueden influir. No significa que «todo esté en tu cabeza».

03 • INTERPRETAR

Dolor no siempre significa daño

Cuando duele, es fácil pensar: «Me estoy dañando». Pero un aumento del dolor no demuestra, por sí solo, que exista una nueva lesión.

¿QUÉ HAGO CON ESTA INFORMACIÓN?

No ignores lo que sientes: úsalo para decidir y ajustar.

PRUEBA CAMBIAR LA PREGUNTA

1

En vez de...

«¿Cómo evito todo movimiento que duela?»

2

Prueba...

«¿Qué actividad quiero recuperar y cuál es una dosis posible hoy?»

3

Y observa...

«¿Cómo respondo durante, después y al día siguiente?»

04 • VARIABILIDAD

¿Por qué hay días tan distintos?

Un día tienes energía para salir. Al siguiente, actividades pequeñas cuestan más. Esa variabilidad es frecuente y no significa que estés «volviendo a cero».



Sueño y fatiga

Descansar mal puede aumentar la sensibilidad.

Carga de actividad

Un día de mucho esfuerzo puede pasar factura.

Estrés y contexto

Las exigencias también influyen en el cuerpo.

Sensibilidad

Algunos estímulos pueden sentirse más intensos.

05 • MANEJO INTEGRAL

No hay una solución única

Lo que suele ayudar combina varias herramientas. Las estrategias se eligen según la persona, sus síntomas, sus preferencias y las actividades que quiere recuperar.

1 Educación

Comprender el dolor favorece decisiones informadas y disminuye incertidumbre.

2 Ejercicio adaptado

Comenzar con una dosis tolerable y avanzar de forma gradual.

3 Hábitos y recuperación

Sueño, pausas, actividad cotidiana y manejo del estrés.

4 Equipo y apoyo

Atención médica, apoyo psicológico y seguimiento según cada caso.

Los medicamentos pueden formar parte del manejo.

No los cambies ni suspendas por tu cuenta. Conversa las dudas con tu equipo tratante.

06 • MOVIMIENTO

Moverte con más confianza

El ejercicio adaptado es uno de los componentes con mejor respaldo científico. El desafío no es hacer más de golpe: es encontrar una actividad que puedas sostener.

1. Empieza bajo

Elige una cantidad posible para tu punto de partida.

2. Observa

Mira cómo respondes durante, después y al día siguiente.

3. Ajusta

Modifica duración, intensidad o tipo de actividad.

4. Progresa

Aumenta gradualmente con criterio y apoyo cuando lo necesites.



La meta no es «cero dolor» para volver a vivir.

07 • RECONOCER UN BROTE

¿Qué es un brote?

Es un aumento de los síntomas respecto de tu nivel habitual: más dolor, fatiga, rigidez, dificultad para pensar con claridad o peor sueño. Su duración e intensidad varían.

UN BROTE NO ES UN FRACASO

Un día difícil no borra lo avanzado.

Puede haber desencadenantes identificables, o no. No necesitas encontrar una causa perfecta ni culparte.

LO QUE PUEDES NOTAR**Más síntomas**

Dolor, cansancio o sensibilidad más intensos.

**Menos tolerancia**

Lo que ayer era fácil, hoy puede costar más.

**Más necesidad de adaptar**

Cambiar el ritmo puede ser la mejor respuesta.

08 • PRIMEROS PASOS

Qué hacer en un día difícil

Antes de exigirte rendir igual que ayer, revisa qué necesitas hoy. Un plan simple puede ayudarte a responder con menos incertidumbre.

1**Reconoce el cambio**

¿Se parece a otros brotes? ¿Hay algo nuevo o diferente?

2**Elige lo esencial**

Prioriza una actividad. Posterga el resto o pide ayuda.

3**Ajusta la carga**

Reduce duración, intensidad o complejidad. Alterna con pausas.

4**Sigue el plan acordado**

Respetar las indicaciones de tu equipo y revisar los cambios necesarios.

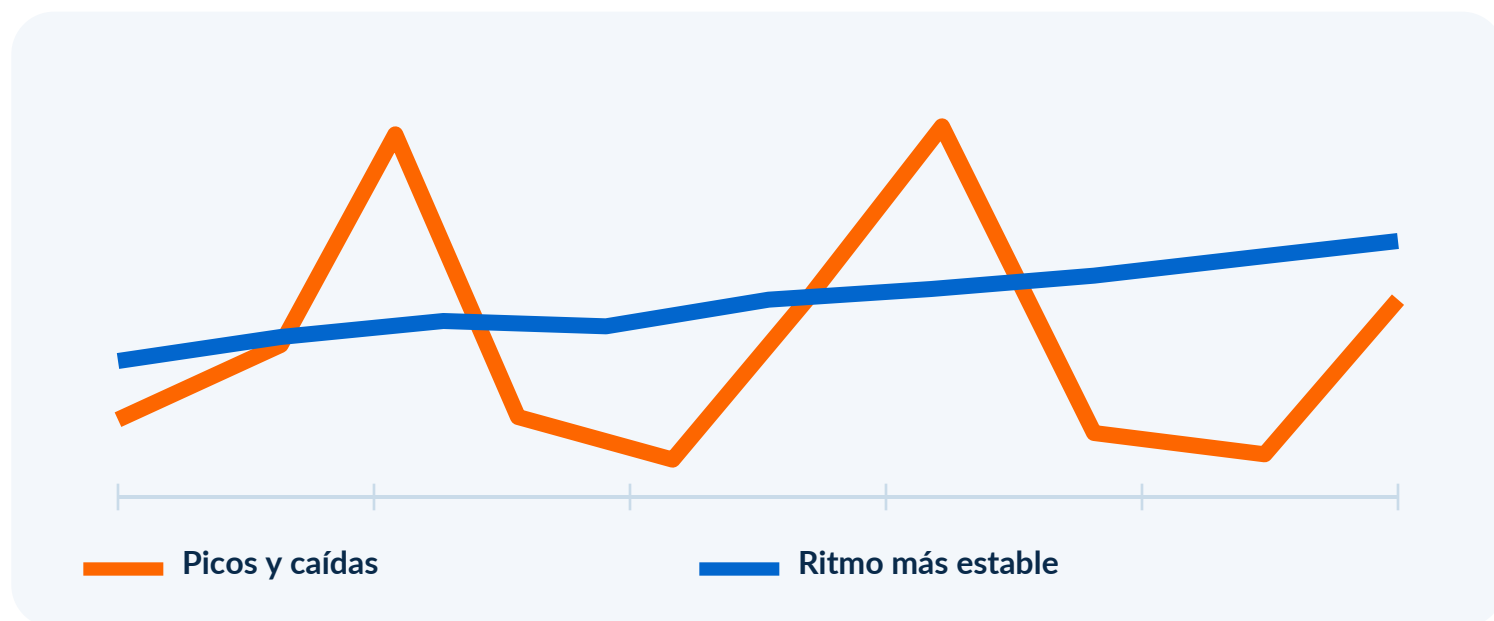
«Hoy necesito otro ritmo. Eso también es cuidarme».

09 • RITMO SOSTENIBLE

El día bueno también cuenta

Sentirte mejor no te obliga a recuperar todos los pendientes. Dosificar la actividad busca distribuir esfuerzos y pausas para crear un ritmo más sostenible.

UNA COMPARACIÓN VISUAL



Esquema ilustrativo, no una medición clínica.

Divide

Una tarea grande puede hacerse en etapas.

Alterna

Intercala tareas exigentes, livianas y pausas útiles.

Deja margen

En un día mejor, evita agotar toda tu energía.

10 • MOVIMIENTO Y DESCANSO

En un brote, adapta el plan

No necesitas forzar. Tampoco esperar siempre a dolor cero. Si es seguro y tolerable, prueba una versión más simple de una actividad conocida.

MOVIMIENTO CON CRITERIO

Menos tiempo, menos intensidad o movimientos suaves pueden ser una alternativa. Observa la respuesta después y al día siguiente.

RECUPERACIÓN SIN CULPA

Haz pausas reales. Baja los estímulos si te molestan. Mantén hábitos de sueño razonables y consulta si el mal dormir persiste.

¿Y si el empeoramiento es marcado y prolongado?

No aumentes automáticamente la carga. Busca orientación clínica para revisar tu situación y ajustar el plan.

11 • VIDA COTIDIANA

Adaptar también es avanzar

No se trata de dejar de vivir. Se trata de buscar versiones posibles de lo que para ti tiene valor, sin exigirle lo mismo a tu cuerpo cada día.

Trabajo o estudio

Divide la tarea y acuerda prioridades realistas.

Trámites y traslados

Evita encadenar demasiadas salidas en un solo día.

Vida social

Prueba encuentros más breves o lugares tranquilos.

Actividades que disfrutas

Leer, caminar o cocinar en una versión más corta también cuenta.

PEDIR APOYO TAMBIÉN ES UNA HERRAMIENTA

«Hoy estoy con más síntomas. ¿Podrías ayudarme con esta tarea y dejar lo demás para otro momento?»

No todo síntoma es un brote

La fibromialgia no explica automáticamente cada síntoma nuevo. Si algo es diferente de lo habitual, conviene evaluarlo.

BUSCA ATENCIÓN DE URGENCIA

- Dolor de pecho nuevo o intenso; dificultad para respirar.
- Desmayo, debilidad súbita de un lado del cuerpo.
- Dificultad repentina para hablar.

SOLICITA EVALUACIÓN MÉDICA

- Fiebre o una articulación roja e hinchada.
- Debilidad nueva, cambios al caminar o dolor inusual.
- Empeoramiento que impide comer, beber o cuidarte.

13 • MI PLAN DE AUTOCUIDADO

Mi plan para los días difíciles

Completa estas preguntas cuando estés más tranquila o tranquilo. Si puedes, revísalas con tu equipo de salud.

Señales que reconozco en mis brotes

¿Qué suelo notar primero?

Actividad importante que quiero mantener

¿Qué tiene valor para mí?

Su versión más simple

¿Cómo puedo adaptarla hoy?

Qué puedo postergar o delegar

¿Qué no es urgente?

A quién puedo pedir apoyo

Persona o red de confianza.

A quién consultaré si algo cambia

Mi equipo o servicio de salud.

14 • SEGUIR AVANZANDO

Tu avance también se mide en vida

Progresar puede ser volver a salir, terminar una tarea, pedir ayuda a tiempo o moverte con menos miedo. No todos los avances se ven en una escala de dolor.

COMPRENDER • PRACTICAR • AJUSTAR

Una transformación que se construye.

Educación, movimiento adaptado, hábitos relevantes y acompañamiento pueden ayudarte a recuperar actividades importantes con mayor autonomía.

TRES PREGUNTAS PARA LLEVARTE

- 1 ¿Qué he comprendido?**
Escribe una idea que te dé más claridad.
- 2 ¿Qué puedo probar?**
Elige una acción pequeña y realista.
- 3 ¿Qué quiero recuperar?**
Piensa en una actividad que importe para ti.

FUENTES Y NOTA EDITORIAL

Lecturas fiables para ampliar

Esta guía resume recomendaciones y recursos oficiales. No ofrece una cura, un diagnóstico ni una rutina universal; las decisiones se individualizan con el equipo de salud.

01**NIAMS • Fibromialgia: diagnóstico y manejo (2024)**

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel

02**NIAMS • Fibromyalgia (2024)**

Síntomas, sensibilidad al dolor y factores asociados

03**NHS • Fibromyalgia: Self-help**

Ejercicio adaptado, autocuidado, sueño y manejo del estrés

04**CDC • Fibromyalgia**

Autogestión, actividad física y equipos de atención

05**EULAR • Recomendaciones revisadas (2017)**

Guía clínica que respalda especialmente el ejercicio adaptado

BODAI • Pablo Carey • Kinesiólogo y acupunturista • @bodaisalud

Material educativo revisado en octubre de 2026.