****

**Se trata de una patología que afecta a la calidad de vida de las personas**

**el ejercicio físico y la fortaleza muscUlar, CLAVEs PARA superar LA FIBROMIALGIA**

* Más de un millón de personas padecen esta enfermedad en España y la mayoría son mujeres, aproximadamente 9 de cada 10 casos
* El Dr. Juan Pérez Cajaraville, director de la Unidad Funcional del Tratamiento del Dolor de HM Hospitales, recomienda realizar una exploración completa para diagnosticarla
* Los primeros síntomas suelen aparecer entre los 35 y los 55 años de edad incluyen dolor crónico generalizado y sensación de fatiga

**Madrid, 5 de octubre de 2018.** La fibromialgia es una enfermedad crónica que afecta a más de un millón de personas en España. La mayoría de ellas son mujeres, aproximadamente 9 de cada 10 casos, y los primeros síntomas suelen aparecer entre los 35 y los 55 años de edad. El Dr. Juan Pérez Cajaraville, director de la Unidad Funcional del Tratamiento del Dolor de HM Hospitales, da las claves para combatir esta patología. Un tratamiento multidisciplinar e individualizado resulta esencial para hacerle frente y obtener resultados positivos.

Este tipo de estrategia permite que la calidad de vida de los pacientes mejore, sobre todo a medio y largo plazo. El Dr. Pérez Cajaraville indica que “de todas las medidas que se han empleado en el tratamiento de la fibromialgia, el ejercicio físico orientado a conseguir una adecuada fortaleza muscular es la más eficaz”.

Los tratamientos farmacológicos resultan más efectivos cuando se asocian con otras modalidades terapéuticas como la intervención cognitivo-conductual o la terapia ocupacional. Asimismo, los masajes, estiramientos musculares, calor focal o electroterapia pueden ser de gran ayuda.

La fibromialgia tiene un origen desconocido. Sus síntomas son el dolor musculoesquelético generalizado y la sensación de fatiga. Además, también puede tener asociadas alteraciones cognitivas y del ánimo. El Dr. Pérez Cajaraville explica que “el síntoma principal es el dolor crónico generalizado, pero también son frecuentes las parestesias (sensación de cosquilleo, calor o frío) en brazos y piernas”. Además, entre un 30% y un 50% de las personas que la sufren también pueden presentar síntomas de depresión y ansiedad, así como cefaleas.

El especialista de HM Hospitales señala que “para diagnosticar la fibromialgia, se debe realizar una exploración completa, haciendo especial hincapié en el apartado neurológico y del aparato locomotor”. Cabe recordar que no existe un tratamiento estándar para todos los pacientes que sufren esta patología y, por lo tanto, este debe ser individualizado.

**Calidad de vida**

La fibromialgia no afecta a la esperanza de vida, pero sí que tiene un grave impacto sobre la calidad de vida de las personas que la padecen. Además de la fatiga o el dolor crónico generalizado, la patología puede presentar gran variedad de síntomas como dolores abdominales, torácicos o pélvicos, trastornos de la micción, palpitaciones, sequedad ocular, disnea (ahogo o dificultad de respiración), vulvodinia, dismenorrea, disfagia, cambios de peso o bruxismo. Además, el Dr. Pérez Cajaraville afirma que “también puede haber un componente genético, ya que los familiares de primer grado tienen hasta ocho veces más de probabilidades de presentar la enfermedad que la población general”.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la innovación tecnológica constante y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.700 profesionales que ejercen una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 38 centros asistenciales: 14 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)

Más información para medios:

DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES

Marcos García Rodríguez

Tel.: 914 444 244 Ext 167 / Móvil 667 184 600

E-mail: [mgarciarodriguez@hmhospitales.com](mailto:mgarciarodriguez@hmhospitales.com)

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)