

## **Expertos en fisioterapia fortalecen la educación sobre los síndromes de fatiga crónica y fibromialgia**

utpl  
20/06/2024

Categorías:  
Alumnos, Covid19, UTPL

**El síndrome de fatiga crónica y la fibromialgia son dos condiciones médicas que, aunque diferentes, comparten algunas similitudes clínicas y afectan significativamente la calidad de vida de quienes las padecen.** Ambas enfermedades se caracterizan por síntomas persistentes y debilitantes, pero difieren en sus manifestaciones predominantes. Estudiantes de la [UTPL](#) [1], de la modalidad presencial en Loja, han analizado con expertos estas condiciones para mejorar la comprensión, la educación y el tratamiento de estas enfermedades.



La fibromialgia es un dolor general en todo el cuerpo

**La fibromialgia se distingue principalmente por el dolor generalizado en el cuerpo**, que se extiende por diversas zonas durante largos períodos de tiempo, mientras que el síndrome de **fatiga crónica se caracteriza por un cansancio profundo que no se alivia con el reposo** y que

interfiere en la capacidad para cumplir actividades diarias que antes se realizaban con normalidad.

Alberto Heredia Rizo, fisioterapeuta e investigador en cronicidad, destaca que, aunque **ambas condiciones comparten características como dificultades para conciliar el sueño y problemas de concentración**, es importante reconocer sus diferencias para un diagnóstico y tratamiento adecuado y personalizado para cada paciente. Asimismo, indica que es vital escuchar a nuestro cuerpo para reconocer posibles síntomas que no sean habituales y que persistan en el tiempo.

Por su parte, Hermann Fricke Comellas, experto en fisioterapia, añade que es fundamental basarse en los criterios diagnósticos actuales, así como **identificar la naturaleza del dolor y/o de la fatiga que presente el paciente, antes de ponerle la etiqueta**.

## Un proceso de diagnóstico complejo

**El diagnóstico de estas condiciones es complejo y se basa en la persistencia de los síntomas** durante un período considerable, generalmente al menos seis meses. Además, es crucial realizar un diagnóstico diferencial exhaustivo para descartar otras posibles patologías con síntomas similares. Esto implica monitorear y evaluar si los síntomas coinciden con otros cuadros clínicos antes de considerar la posibilidad de fibromialgia o síndrome de fatiga crónica.

**La pandemia de covid-19 ha puesto de manifiesto la existencia de personas que padecen estas condiciones, muchas de las cuales no estaban diagnosticadas previamente.** Según Heredia, parece que pudiera existir un vínculo estrecho entre síndromes como el poscovid o el long covid y problemas como la fatiga crónica, ya que clínicamente parecen ser condiciones similares.

Ante este escenario, Fricke señala que, como resultado de la pandemia, también se ha observado un aumento en los casos, lo que subraya la importancia de investigar más sobre estos vínculos para comprender mejor las patologías y desarrollar tratamientos efectivos.

## Enfoque terapéutico: movimiento y educación

Dado que no existe un tratamiento médico curativo para la fatiga crónica y la fibromialgia, el movimiento y la actividad física se consideran pilares esenciales en el manejo de los síntomas. Sin embargo, es fundamental proponer ejercicios y movimientos solo a aquellos que se sientan preparados, adaptando el programa a sus necesidades y objetivos, avanzando gradualmente.



La actividad física permite manejar los síntomas

La educación del paciente también desempeña un papel crucial. **Es importante que las personas comprendan que estas son condiciones complejas** influenciadas por diversos factores, incluidos el estado emocional y la capacidad de gestionar el estrés. Los profesionales de la salud deben comunicar de manera efectiva para que los pacientes no se sientan culpables de sus síntomas y comprendan la naturaleza de su condición.

## La profesionalidad y el enfoque biopsicosocial

---

Enfrentarse a estas enfermedades requiere una formación continua y una actualización

constante en el conocimiento médico. Ante ello, Hermann Fricke Comellas subraya la importancia de escuchar atentamente a los pacientes antes de “etiquetar” rápidamente su situación. “El enfoque biopsicosocial, aunque debatido, sigue siendo fundamental en el tratamiento de estas condiciones, ya que no hay fármacos directamente efectivos”, acota.

**El manejo de la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica implica un enfoque multidisciplinario que abarca terapia física, educación y ajustes en el estilo de vida** para mejorar los síntomas y minimizar las limitaciones. La clave está en reconocer y validar la experiencia de los pacientes, garantizando que se sientan escuchados y comprendidos en su lucha contra estas condiciones invisibles.

**UTPL, la universidad más innovadora del Ecuador. Sumérgete en nuestro entorno de aprendizaje sostenible, dinámico e innovador.**

[Revisa la oferta académica UTPL](#)

[1]

**Source URL:** <https://noticias.utpl.edu.ec/expertos-en-fisioterapia-fortalecen-la-educacion-sobre-los-sindromes-de-fatiga-cronica-y-fibromialgia>

#### Links

[1] <http://utpl.edu.ec>