

mero de casos entre los 30 a 60 años.

Entre los factores que podrían influir en su aparición están las situaciones de alto estrés o traumas emocionales, las enfermedades previas como artritis o lupus, antecedentes familiares de fibromialgia y problemas persistentes de sueño o fatiga

No existe una cura definitiva para este problema, pero sí hay muchas maneras de controlar los síntomas y, de cierta manera, mejorar la calidad de vida. Entre ellas están el realizar ejercicios físicos suaves, como caminar, nadar o hacer yoga, manejar el estrés, a través de técnicas como la meditación o el mindfulness, el acceso a terapias psicológicas, especialmente para tratar la ansiedad y el tratamiento farmacológico, indicado por el médico tratante. Para esto, la base es el conocimiento y desarrollar la empatía hacia quienes la padecen.

Sara Contreras Sandoval

Fibromialgia

● La fibromialgia es un síndrome que se caracteriza por la presencia de dolor generalizado, fatiga y trastornos del sueño; quienes la padecen suelen sentirse agotados, aún después de descansar, y muchas veces también presentan dificultad para concentrarse o recordar cosas.

La prevalencia en Chile se estima entre el 1% y el 4%, siendo más frecuente en mujeres, en una proporción de 3 mujeres por cada hombre diagnosticado, existiendo también un mayor nú-