



El estigma de la "enfermedad invisible": El doble peso que cargan los pacientes

Cada 12 de mayo desde 1993, se conmemora internacionalmente el Día Mundial de la Fibromialgia y del Síndrome de Fatiga Crónica. La fecha se asocia al nacimiento de Florence Nightingale en 1820, quien fue una reconocida enfermera, estadista y escritora británica pionera de la enfermería moderna y que padecía una enfermedad debilitante de similares características. Este día nos invita a reflexionar, visibilizar y generar conciencia sobre estas enfermedades muchas veces silenciosas, pero que sin embargo

afectan significativamente la calidad de vida de un número importante de personas. La fibromialgia es un síndrome clínico que afecta entre un 2% y un 5% de la población en países desarrollados, siendo mucho más frecuente en mujeres que en hombres.

En Chile, si bien no existen estudios epidemiológicos, se estima que la prevalencia sería entre un 1% y un 2%. Se refiere así a una enfermedad crónica que se caracteriza principalmente por dolor músculo esquelético generalizado con hipersensibilidad en

múltiples puntos de dolor, fatiga, cefaleas, alteraciones del sueño, molestias digestivas, niveles elevados de ansiedad, bajo estado de ánimo, dificultades para concentrarse. ¿Se imagina enfrentar los desafíos que la vida nos propone bajo estas condiciones?

En este contexto, vale mencionar que no hablamos de un dolor "imaginario" sino de una alteración del procesamiento del dolor: el sistema nervioso cuyo diagnóstico es clínico y no existe una única prueba o indicador de laboratorio, lo cual en muchas personas aún

sin diagnóstico genera múltiples consultas médicas e incertidumbre dada la naturaleza variada de la sintomatología. En este sentido, el diagnóstico precoz es importante para un tratamiento oportuno e interdisciplinario desde un punto de vista biopsicosocial, considerando la afectación que esta enfermedad puede significar en la adaptación y funcionalidad en distintos contextos de desarrollo fundamentales, como la vida familiar, social y laboral.

Actualmente, no existe un único tratamiento para la fibromial-

gia, siendo la búsqueda de alivio sintomático y el favorecimiento de la funcionalidad para la calidad de vida ejes fundamentales. Algunas estrategias de abordaje terapéutico al respecto incluyen el apoyo fisioterapéutico, el cuidado de hábitos de sueño, ejercicio físico suave y progresivo en relación a la tolerancia de cada persona, el apoyo psicológico, médico y social. En este sentido, la comprensión y concientización de la ciudadanía es fundamental en este ámbito, por lo que días como hoy nos invitan a la refle-

xión para contribuir hacia la reducción del posible estigma que en muchas ocasiones recae sobre estas personas y así favorecer su integración y desarrollo favorable en nuestra sociedad.



Freddy Salas,
Psicólogo clínico
Director del Centro
de Estudios y
Atención Psicológica
Universidad San
Sebastián