LITORALPRESS

Fecha: 15-05-2025
Medio: El Mercurio de Calama
Supl. : El Mercurio de Calama
Tipo: Noticia general
Título: **Fibromialgia**

Pág. : 13
Cm2: 121,2
VPE: $ 135.019

Tiraje: 2.400
Lectoría: 7.200
Favorabilidad: No Definida

tarde. Con el salitre tuvimos el recurso, pero no la estrategia. Con el litio, tenemos ambas cosas: una ventana de oportunidad única y la decisión de aprovecharla con responsabilidad. Hoy, que el mundo avanza hacia la electromovilidad y la descarbonización, Chile no puede quedarse estancado en debates. Chile necesita canalizar el valor del litio con visión a largo plazo, pero también con sentido de urgencia.

Como el mineral que le da su nombre, este acuerdo es una fuente de energía. Una que puede movernos más lejos de lo que imaginamos, si somos capaces de sostenerla.

Constanza Cruz, Académica UCN

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 número 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

El Mercurio de Calama invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a **cartas@mercuriocalama.cl**