

 CARTAS**Fibromialgia: más allá del dolor**

Señora Directora:

La fibromialgia es reconocida por la OMS en 1992. Es una patología medianamente joven, pero que se ha transformado en un problema de salud pública debido al aumento explosivo en adultos. En Chile, la prevalencia varía entre el 1% a 2% de la población, siendo más frecuente en mujeres. Se caracteriza por presentar dolor crónico generalizado en la musculatura, fatiga, trastornos del sueño y problemas cognitivos. Algunos pacientes, presentan síntomas como dolores de cabeza, trastornos del ánimo y ansiedad.

Diversos estudios apuntan a que la fibromialgia no tiene una causa específica, sin embargo, hay acuerdos en que el deterioro en la calidad de vida debido a los trastornos de salud mental es uno de los principales problemas.

Es por esto que desde la sociedad civil se ha presionado y a contar de febrero de 2023 se crea la Ley 21.531 sobre fibromialgia y dolores crónicos no oncológicos, la que establece un avance en materia de derechos, pues busca mejorar la calidad de vida de personas a partir de la detección temprana y tratamiento oportuno, además abre una oportunidad en materia de intervenciones, pues la legislación invita a la colaboración de la me-

dicina tradicional y complementaria, al reconocer que no existen tratamientos específicos y que estos varían dependiendo de las características de las personas.

Asimismo, entrenamientos para mejorar la flexibilidad, la resistencia y la fuerza muscular, reducen la fatiga, facilitan el descanso y el sueño. Técnicas que ayudan a manejar el dolor percibido y mejoran la capacidad para realizar actividades de la vida diaria.

Por lo mismo, resulta importante incorporar en los tratamientos interdisciplinarios técnicas terapéuticas de bajo costo que permitan reducir la sintomatología. A través de la meditación como el mindfulness, es posible que las personas tengan mayor conciencia de las sensaciones del cuerpo, se desvinculen de los pensamientos negativos y procesos emocionales, y aumente su capacidad de autorregulación. Esto, complementario a la atención especializada, el apoyo social, farmacológico, entre otros.

Es por ello que los avances en materia de derechos que ha tenido el país también deben ir de la mano con la implementación de un enfoque de tratamiento integral, que eduque y concientice a la población general en torno a esta enfermedad y ofrezca tratamientos oportunos con el propósito de mejorar el bienestar y la calidad de vida, pues todo indica que la fibro-

mialgia es mucho más que el dolor.

Rodrigo Burgos

Nuevos bordes previsionales

Señora Directora:

El contundente triunfo de la derecha en la elección de consejeros constitucionales, es un nuevo golpe para la reforma previsional del Gobierno, lo que sumado al portazo a las cuentas nocionales por parte de partidos oficialistas, obliga al Gobierno a replantear nuevos bordes previsionales.

Insistir en que la cotización adicional vaya íntegramente a un sistema de reparto es dar por cerrado cualquier acuerdo en pensiones, por lo que la mejor estrategia del Gobierno es rápidamente exponer qué porcentaje de la cotización adicional está dispuesto a destinar a las cuentas individuales, y que porcentaje destinará a reparto, y como redistribuirá esas cotizaciones a los actuales pensionados. El espíritu refundacional de la reforma previsional debe pasar a una discusión de cómo perfeccionar el sistema previsional, por que mientras antes se conozcan los nuevos bordes previsionales, mayor la probabilidad de sacar adelante una reforma previsional, la cual hoy está en punto muerto.

Eduardo Jerez Sanhueza