

# TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS EN LA FIBROMIALGIA (FM) Y EL SINDROME DE FATIGA CRÓNICA (SFC)

**Autor: Cayetano Alegre de Miguel**

**Jefe de Sección del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario de la Vall d'Hebrón. Barcelona**

## 1. CONCEPTO Y DEFINICIÓN

La mayoría de las enfermedades reumáticas son crónicas y frecuentemente provocan discapacidad e importantes alteraciones en la calidad de vida de los pacientes que las presentan. En algunos casos, el tratamiento convencional no proporciona una eficacia satisfactoria o puede provocar efectos adversos y no siempre alivia las molestias por lo que el enfermo busca otras alternativas de tratamiento basándose en valores y creencias propias para tener control sobre la enfermedad o simplemente obtener un mayor alivio, principalmente cuando el síntoma predominante es el dolor.

El aumento en la frecuencia del uso de terapias alternativas o complementarias (TCA) refleja las limitaciones de la medicina actual.

Las TCA se definen como tratamientos cuestionables, no probados, dudosos, no ortodoxos o no convencionales, que no forman parte del arsenal médico y cuya eficacia y seguridad no se han probado siguiendo el método científico universalmente aceptado.

Hasta la fecha se han descrito más de 130 modalidades de tratamiento no convencional y más de 500 remedios para el tratamiento de diversas enfermedades. Muchas de las TCA, no siempre tienen una explicación racional, y aunque los pacientes suelen conceptualizarlas como terapias "naturales" y seguras, muchas de ellas son de uso dudoso y poco recomendable, con **riesgo de efectos adversos**.

## 2. TCA UTILIZADAS EN LA FM Y EL SFC

En la actualidad, además del tratamiento farmacológico, se emplean otras medidas basadas en la medicina alternativa y complementaria tanto en la Fibromialgia (FM) como en el síndrome de Fatiga Crónica (SFC).

La National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) estadounidense define la medicina complementaria y alternativa como «un conjunto diverso de sistemas, prácticas y productos médicos y de atención de la salud que no se considera actualmente parte de la medicina convencional». Una distinción que el NCCAM hace es que la medicina complementaria se usa **conjuntamente** con la medicina convencional mientras la medicina alternativa se usa **en lugar de** la medicina convencional.

Dentro de las intervenciones no farmacológicas y de los tratamientos basados en la medicina alternativa y complementaria que se utilizan en los pacientes con FM hay que destacar:

1. Terapia basadas en el ejercicio físico, especialmente el aeróbico (ejercicio aeróbico es cualquier actividad continuada que haga que su corazón y sus pulmones trabajen a mayor velocidad.)
2. Terapias mente-cuerpo: se consideran todas aquellas intervenciones psicológicas que intentan que el paciente modifique sus creencias sobre la enfermedad, así como las respuestas frente al dolor y otros síntomas. Incluyen: psicoterapia cognitivo conductual, entrenamiento de relajación, meditación, etc
3. Quiropraxia, quieren decir 'hacer con las manos'. Es un tratamiento de medicina alternativa que se fundamenta en la relación de la estructura de la columna vertebral y la función corporal y la forma en que esa relación influye en la salud.
4. Masajes terapéuticos, es la manipulación de los tejidos blandos de todo el cuerpo que puede generar una mejoría generalizada de la salud a través de la relajación, la mejoría del sueño o el alivio de los dolores musculares.
5. Campos electromagnéticos: se utilizan como alternativa en el tratamiento de los trastornos dolorosos.
6. Dietas: pueden dividirse en 3 categorías:
  - a. suplementos nutricionales: vitaminas, minerales, productos animales y vegetales

- b. Modificaciones dietéticas: cambios en el patrón dietético, dietas vegetarianas, etc.
  - c. Sistemas terapéuticos: consiste en la eliminación de productos de la dieta, por ejemplo por intolerancia, alergia y la neuropatía.
7. Ozonoterapia, está basada en los efectos benéficos del gas en el organismo que pueden ser muy variados. El ozono se dice que actúa como antioxidante o como inmunomodulador, además también dicen que es un poderoso germicida: elimina hongos, bacterias y virus, sin ninguna evidencia de estas acciones y sin evidencia de eficacia en el dolor. Incluso se ha producido una muerte asociada a una embolia gaseosa por su forma de administración.
  8. Acupuntura, se basa en la premisa de que existe una energía vital Qi, que fluye por todo el cuerpo a lo largo de canales meridianos esencial para mantener la salud. La enfermedad se produce por un desequilibrio de la energía Qi.
  9. Homeopatía, son preparaciones de disoluciones extremas de principios activos en ocasiones potencialmente tóxicos.
  10. Hay muchas otras, menos usuales como la atlas-praxis que consiste en una manipulación sobre el raquis cervical, la exéresis de los nódulos fibrosos o de los mismos puntos fibromiálgicos, numerosos aparatos de estimulación eléctrica, plataformas vibratorias y un etc... difícil de abarcar en este folleto, ninguno de ellos con evidencia suficiente de alivio del dolor para poder ser recomendado.

Una revisión sistemática de la Sociedad Española de Reumatología sobre las distintas alternativas realizadas en la Fibromialgia concluye diciendo que:

- Cabe destacar el efecto beneficioso del ejercicio físico, especialmente el aeróbico.
- Señala la Terapia Cognitivo Conductual, para la mejora sintomática de los pacientes.
- No hay publicaciones con rigor científico que avalen la ozonoterapia o suplementos dietéticos.

- Y por último señala que aunque existen algunas evidencias sobre la eficacia de la homeopatía, la acupuntura y los masajes, el bajo número de pacientes incluidos en ellos impide sacar conclusiones válidas sobre la eficacia en la FM.

El SFC, igual que en la FM, se desconoce su causa. Algunos investigadores sospechan que podría ser desencadenado por una infección vírica, como el virus de Epstein-Barr (VEB) o el virus del herpes humano tipo 6 (HHV-6). Sin embargo, no se ha identificado ningún virus específico.

Los estudios sugieren que el SFC podría ser causado por la inflamación a lo largo del sistema nervioso, y que esta inflamación podría ser una especie de proceso o respuesta inmunitaria (es la forma en que el cuerpo reconoce y se defiende a sí mismo contra las bacterias, virus y sustancias que parecen extrañas y dañinas para el organismo.)

En la actualidad no existe cura para el SFC por lo que se tratan los síntomas (tratamiento sintomático).

Muchas personas con este trastorno experimentan depresión y otros problemas asociados que si pueden ser mejorados con tratamiento.

A los pacientes afectados por este síndrome se los anima a tener una vida social activa. El ejercicio físico suave también puede ser útil.

Se recomiendan prácticamente los mismos tratamientos alternativos que en la FM, pero la mayoría de los tratamientos evaluados han mostrado resultados ambiguos. La estrategia más apropiada en el manejo de estos pacientes parece ser la utilización de terapias cognitivas conductuales (TCC) y los programas de ejercicios graduados.

La TCC, porque ayuda a entender al paciente su enfermedad y como manejarla, al trabajar con un terapeuta en terapia cognitiva el paciente puede examinar sus creencias y preocupaciones y adoptar comportamientos y modificar aquellos que sean necesarios para manejar su enfermedad de manera más efectiva. No es una cura pero es una herramienta efectiva para pacientes con enfermedades crónicas.

Y ejercicios graduados porque ayuda a mantener el tono muscular y la flexibilidad, mejora el dolor muscular. Se recomienda realizar actividad física aeróbica con aumentos graduales de intensidad, tratando de sostener la misma -aunque sea en un nivel menor- durante los episodios de recaídas de los síntomas.