

ATENCIÓN INTEGRAL A LAS PERSONAS CON FIBROMIALGIA

1. Sospecha clínica



Fibromyalgia Rapid Screening Tool (FiRST). Versión española		
Tengo dolores por todo el cuerpo.	Sí	No
Mis dolores se acompañan de una fatiga general permanente.	Sí	No
Mis dolores son como quemaduras, descargas eléctricas o calambres.	Sí	No
Mis dolores vienen acompañados de otras sensaciones anormales por todo el cuerpo, como pinchazos, entumecimiento, adormecimiento u hormigueos.	Sí	No
Mis dolores vienen acompañados de otros problemas de salud, como problemas digestivos, urinarios, dolor de cabeza o piernas inquietas.	Sí	No
Mis dolores tienen una repercusión importante en mi vida diaria, especialmente en el sueño y en la capacidad de concentración, teniendo la sensación de realizar mis actividades con lentitud.	Sí	No
Positivo: >= 5 respuestas afirmativas (Sensibilidad 90,5; Especificidad 85,7).		

La base del diagnóstico de la fibromialgia es la **historia clínica** junto con la **exploración física**.

2. Criterios diagnósticos



- **Dolor generalizado**, definido como dolor presente, al menos, en **4 de 5 regiones**.
- Los síntomas han estado presentes a un nivel similar durante al menos **3 meses**.
- **Puntuación en las escalas** : WPI >= 7 y SSS >= 5 / WPI 4-6 y SSS >= 9.
- **Escala de gravedad de la fibromialgia** (Fibromialgia severity (FS) o Escala de distrés polisintomático): FS= WPI + SSS

Región 1 (superior izquierda):	Región 2 (superior derecha):	Escala de severidad de los síntomas (Symptom Severity Score – SSS) Valor total 0-12	
<input type="checkbox"/> Mandíbula. <input type="checkbox"/> Cintura escapular. <input type="checkbox"/> Brazo <input type="checkbox"/> Antebrazo.	<input type="checkbox"/> Mandíbula <input type="checkbox"/> Cintura escapular. <input type="checkbox"/> Brazo. <input type="checkbox"/> Antebrazo.	Parte A	Parte B
Región 3 (inferior izquierda): <input type="checkbox"/> Cadera (nalga, trocánter). <input type="checkbox"/> Muslo. <input type="checkbox"/> Pierna..	Región 4 (inferior derecha): <input type="checkbox"/> Cadera (nalga, trocánter). <input type="checkbox"/> Muslo. <input type="checkbox"/> Pierna.	Nivel de gravedad durante la última semana.	Presencia durante los últimos 6 meses.
Región 5 (axial): <input type="checkbox"/> Cuello. <input type="checkbox"/> Espalda alta. <input type="checkbox"/> Zona lumbar. <input type="checkbox"/> Tórax. <input type="checkbox"/> Abdomen.	Índice de dolor generalizado (Widespread Pain Index –WPI) Durante la última semana Valor total 0-19	(0-3) Fatiga.	(0-1) Dolores de cabeza.
		(0-3) Sueño no reparador.	(0-1) Dolor o calambres en la parte inferior del abdomen.
		(0-3) Síntomas cognitivos.	(0-1) Depresión.
		(0) No ha sido un problema. (1) Leve, ocasional, intermitente. (2) Moderada, casi siempre. (3) Grave, persistente, grandes problemas, que altera la vida.	(0) No presente. (1) Presente.

El diagnóstico de fibromialgia es válido independientemente de otros diagnósticos.
Un diagnóstico de fibromialgia no excluye la presencia de otras enfermedades.

ATENCIÓN INTEGRAL A LAS PERSONAS CON FIBROMIALGIA

3. Valoración clínica e impacto en la calidad de vida



Anamnesis :

- **Características de dolor:** tipo, localización, intensidad, duración, ritmo, factores agravantes y de mejora.
- **Sintomatología acompañante:** síndrome constitucional, lesiones dérmicas, procesos diarreicos, fatigabilidad-astenia, cansancio matutino, trastornos del sueño, estado de ánimo (questionario PHQ-9), rigidez articular matutina, parestesias en manos y pies.
- Perfil de **personalidad y patrón de conducta**; nivel de apoyo **familiar y social**.
- **Situación laboral y funcionalidad**.

Exploración física:

- Valoración del estado general (incluida exploración neurológica). Toma de constantes.
- Estática corporal en bipedestación.
- Existencia de puntos fibromiálgicos dolorosos; movilidad del raquis, movilidad activa/pasiva de hombros, codos, manos, caderas, rodillas, tobillos y pies.
- Presencia y/o ausencia de inflamación articular.

Pruebas complementarias (no diagnósticas) a valorar individualmente:

- Analítica: hemograma; VSG; Glucemia; Creatinina; AST, ALT, GGT, FA; calcio y fósforo; creatinquinasa; proteína C reactiva; factor reumatoide; ANA; TSH; inmunoglobulinas.
- No se precisan pruebas radiológicas (RX, TAC, RNM, gammagrafía ósea) ni EMG, excepto si existe sospecha de patología articular, ósea o muscular asociada.

Cuestionario de Impacto de la Fibromialgia revisado (FIQR):

- Multidimensional y autoadministrado por el paciente.
- Se puede usar semanalmente.
- Rango de puntuación de 0-100. Resultado:
 - **Impacto leve** (< =38).
 - **Impacto moderado** (39-58).
 - **Impacto grave** (>=59).

En la HCE se encuentran los **cuestionarios y las escalas** necesarias para conocer **la evolución temporal del paciente** e individualizar el **plan terapéutico**

4. Plan de acción y seguimiento



- **Plan de cuidados personalizado.**
- **Educación para la salud individual:**
 - conocimiento de la enfermedad.
 - hábitos de alimentación, sueño, ejercicio, etc.
- Educación grupal: **grupo de ayuda mutua.**
- Tratamiento **fisioterapéutico.**
- Terapia **psicológica.**
- Atención a las necesidades **familiares, sociales y laborales.**
- Tratamiento **farmacológico:**
<https://www.ser.es/wp-content/uploads/2021/02/Triptico-FM.pdf/>

- **Monitorización** de la sintomatología predominante y limitante para objetivar avances y detectar retrocesos.

OBJETIVO: mejoría en la puntuación global del FIQR, al menos, del 14% a los 6 meses de la evaluación inicial del nivel sintomático.



- **Evaluaciones presenciales por el EAP** (perioricidad según FIQR) para favorecer la adherencia al plan terapéutico consensuado.
- Valorar **interconsulta** ante duda diagnóstica/no mejoría clínica: Reumatología, Medicina Interna, Rehabilitación, Salud Mental, etc.
- **Actualización del plan terapéutico** con objetivos personalizados.