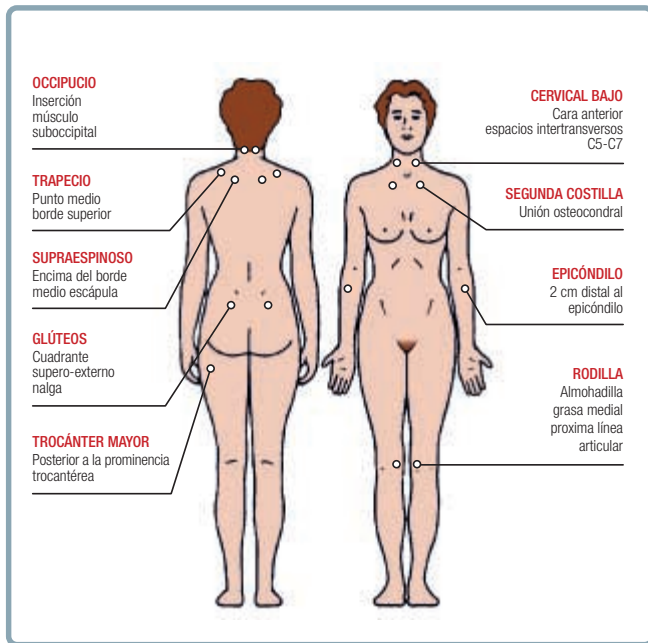


## ASOCIACIÓN AMERICANA DE REUMATOLOGÍA (ACR):

Dolor a la presión durante más de 3 meses en, al menos, 11 de los 18 puntos (nueve pares) que se muestran en el gráfico



### Enfermedades que pueden coexistir con el síndrome fibromiálgico o compartir manifestaciones clínicas

Lupus eritematoso sistémico	Miopatía (metabólica o inflamatoria)
Artritis reumatoide	Polimialgia reumática
Espondiloartropatías	Trastornos somatomorfos
Esclerosis Múltiple	Trastorno depresivo mayor
Hipotiroidismo	Trastornos ficticios
Neuropatías periféricas	Simulación
Alteraciones estructurales mecánicas o degenerativas del raquis	

### Pruebas complementarias recomendadas para descartar patologías asociadas

Hemograma
VSG
Glucemia
Urea y Creatinina
Enzimas hepáticas: AST, ALT, GGT, Fosfatasa Alcalina
Creatinincasa (CK)
Proteína C reactiva (PCR)
TSH
Calcio
Fósforo
Sistemático de orina
CPK
Rx raquis (estudio lumbar con 2 proyecciones)



## Protocolo para el Manejo de la **Fibromialgia** en el Sistema de Salud de Aragón



### Estrategias terapéuticas según el grado de afectación

Secuencia terapéutica	Grado de afectación	Estrategia terapéutica
Primera fase	Leve (mínima interferencia)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Educación.</li> <li>● Ejercicio físico no supervisado.</li> <li>● Higiene del sueño.</li> <li>● Tratamiento farmacológico:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Amitriptilina 10-50 mg/día o Ciclobenzaprina 10-30 mg/día.</li> <li>– En caso de dolor de origen osteoarticular: Paracetamol 1 g/8 horas o Ibuprofeno 400 mg/8 horas (por tiempo limitado).</li> </ul> </li> </ul>
Segunda fase	Moderada interferencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Programa educacional.</li> <li>● Intervención familiar.</li> <li>● Ejercicio físico supervisado.</li> <li>● Tratamiento farmacológico:                             <p><b>Para control del dolor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Amitriptilina 10-75 mg/día. Si no responde, se asocia con Fluoxetina.</li> <li>– Tramadol 50-400 mg/día.</li> <li>– Paracetamol 1 g/8 horas y/o Ibuprofeno 400 mg/8 horas (por tiempo limitado).</li> </ul> <p><b>Para trastornos del sueño:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ciclobenzaprina 10-30mg/día, Zolpidem 10 mg/día o Zopiclona 7,5 mg/día.</li> </ul> <p><b>Para trastornos depresivos o de ansiedad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Fluoxetina o Paroxetina 20 mg/día. Si la ansiedad no se controla: Alprazolam 0,75-1,5 mg/día.</li> </ul> </li> </ul>
Tercera fase	Marcada interferencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Programa de tratamiento multidisciplinar: Farmacológico + Rehabilitador + Psicológico + Educativo y social.</li> </ul>

### CUESTIONARIO ESPAÑOL DE AFECTACIÓN DEL PACIENTE CON FIBROMIALGIA: SPANISH FIQ (S-FIQ):

#### 1 ¿Usted pudo?

	Siempre	La mayoría de las veces	Ocasionalmente	Nunca
Ir a comprar	0	1	2	3
Lavar la ropa usando la lavadora y la secadora	0	1	2	3
Preparar la comida	0	1	2	3
Lavar los platos a mano	0	1	2	3
Pasar la aspiradora por la alfombra	0	1	2	3
Hacer las camas	0	1	2	3
Caminar varios centenares de metros	0	1	2	3
Visitar a los amigos o a los parientes	0	1	2	3
Cuidar el jardín	0	1	2	3
Conducir un coche	0	1	2	3

#### 2 De los 7 días de la semana pasada, ¿cuántos se sintió bien?

0    1    2    3    4    5    6    7

#### 3 ¿Cuántos días de trabajo perdió la semana pasada por su fibromialgia?

(si no trabaja fuera de casa, no conteste esta pregunta)

0    1    2    3    4    5    6    7

Para las preguntas 4 a la 10, marque en la línea el punto que mejor indique cómo se sintió usted la última semana

#### 4 Cuando trabajó, ¿cuánto afectó el dolor u otros síntomas de la fibromialgia a su capacidad para trabajar?

No tuve problemas ----- Tuve grandes dificultades

#### 5 ¿Hasta qué punto ha sentido dolor?

No he sentido dolor ----- He sentido un dolor muy intenso

#### 6 ¿Hasta qué punto se ha sentido cansado?

No me he sentido cansado ----- Me he sentido muy cansado

#### 7 ¿Cómo se ha sentido al levantarse por la mañana?

Me he despertado descansado ----- Me he despertado muy cansado

#### 8 ¿Hasta qué punto se ha sentido agarrotado?

No me he sentido agarrotado ----- Me he sentido muy agarrotado

#### 9 ¿Hasta qué punto se ha sentido tenso, nervioso o ansioso?

No me he sentido nervioso ----- Me he sentido muy nervioso

#### 10 ¿Hasta qué punto se ha sentido deprimido o triste?

No me he sentido deprimido ----- Me he sentido muy deprimido

Punto de corte a partir del cual es significativa la afectación del paciente: la puntuación total se obtiene con 30 puntos máximo en la primera pregunta, 7 en las dos siguientes y de 0-10 en las siete últimas preguntas. Los pacientes con fibromialgia suelen presentar puntuaciones del FIQ en torno a 50 puntos de media aunque en los casos graves las puntuaciones son superiores a 70. Es un cuestionario muy sensible a los cambios y especialmente útil en la valoración de la respuesta terapéutica. Cambios inferiores al 30% sobre la valoración inicial (poca o ninguna mejoría) no suelen presentar cambios en la puntuación del FIQ. Sin embargo, aquellos pacientes que mejoran más de un 30% presentan cambios en el FIQ de entre el 21%-41% (12-18 puntos).