



Cuando el descanso no llega, la fibromialgia pesa el doble

► Especialistas de Quirónsalud visan de que los problemas de sueño en pacientes con fibromialgia agravan el dolor, la fatiga y también el impacto emocional de la enfermedad en la vida diaria

REDACCIÓN

PONTEVEDRA. La dificultad para dormir bien forma parte del día a día de muchas personas con Fibromialgia y sus efectos van mucho más allá del simple cansancio. La falta de un descanso reparador agrava síntomas habituales de la enfermedad y repercute en distintos ámbitos de la vida diaria. El dolor y la fatiga aumentan. También se resienten la concentración, el rendimiento en el trabajo y el equilibrio emocional.

El doctor Emilio Rodríguez

Saez explica que muchos pacientes comienzan la jornada ya agotados. Ese cansancio persiste durante todo el día y condiciona el estado de ánimo y la capacidad de atención. En la consulta resulta frecuente detectar irritabilidad, ansiedad o dificultades para mantener el ritmo habitual en el trabajo y en la vida familiar.

Los especialistas advierten además de un fenómeno que complica la evolución de la enfermedad. Existe una relación directa entre



El doctor Emilio Rodríguez Saez, de QuirónSalud. DP

el descanso y el dolor. Dormir mal intensifica la percepción dolorosa al día siguiente. A su vez, un mayor dolor durante la jornada dificulta el sueño nocturno. Ese ciclo

puede repetirse durante semanas o meses y termina por cronificar el malestar.

Cuando el problema se prolonga en el tiempo, el desgaste

físico y emocional gana peso. La falta continuada de descanso puede favorecer la aparición de síntomas depresivos que requieren atención médica específica. Los expertos subrayan que el impacto del sueño deficiente no se limita a una mala noche. Su influencia alcanza al bienestar general y a la calidad de vida de los pacientes.

Desde el grupo sanitario Quirónsalud recuerdan que no todos los casos requieren un estudio especializado del sueño. Sin embargo, los profesionales aconsejan acudir a consulta cuando la mala calidad del descanso se convierte en uno de los síntomas predominantes o también cuando existen sospechas de trastornos asociados, como el Síndrome de piernas inquietas. Mejorar el sueño no elimina la fibromialgia, pero sí que ayuda a reducir la carga de síntomas y a recuperar parte del bienestar cotidiano.