Dolor crónico y sin causa visible: por qué la fibromialgia afecta más a mujeres entre los 30 y 60 años

- *Factores hormonales, genéticos y psicosociales explican por qué esta patología, reconocida por la OMS, presenta una mayor prevalencia femenina y sigue enfrentando mitos que retrasan su diagnóstico oportuno.*

Dolor muscular generalizado, fatiga persistente, trastornos del sueño y alteraciones en la memoria o el estado de ánimo son parte de una realidad silenciosa que viven millones de personas con fibromialgia, una enfermedad crónica que, según evidencia médica, afecta con mucha mayor frecuencia a mujeres que a hombres.

En el marco del Día Internacional de la Fibromialgia, el académico de la Facultad de Medicina y kinesiólogo de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), Cristian Yáñez, explicó que “esta condición corresponde a un trastorno musculoesquelético caracterizado por dolor generalizado acompañado de cansancio constante, cuyos síntomas pueden surgir tras eventos traumáticos físicos, cirugías, infecciones o episodios de estrés psicológico significativo”.

“La fibromialgia amplifica las sensaciones de dolor porque afecta el modo en que el cerebro y la médula espinal procesan las señales dolorosas en el cuerpo”, detalló el especialista, quien agregó que en muchos casos los síntomas se desarrollan de manera progresiva, dificultando su identificación temprana.

Uno de los aspectos más relevantes de esta enfermedad es su marcada prevalencia en mujeres, especialmente entre los 30 y 60 años. Según explicó Yáñez, esta diferencia responde a múltiples factores. “La fibromialgia afecta con mayor frecuencia a mujeres, con una proporción que puede ir de 3 a 1 hasta 9 a 1 respecto de los hombres. Esto se debe a factores hormonales, como la influencia del estrógeno; genéticos, por predisposición hereditaria; y psicológicos o psicosociales, relacionados con la calidad de vida y el impacto en las actividades diarias”, señaló.

Esta combinación de elementos biológicos y sociales ha llevado a que muchas mujeres enfrenten mayores dificultades para sobrellevar una enfermedad que, además del dolor físico, suele generar incomprensión social.

Aunque actualmente no existe una cura definitiva, desde la kinesiología existen diversas estrategias para reducir el impacto de la enfermedad. El académico UCSC enfatizó que el tratamiento apunta principalmente a mejorar la funcionalidad, disminuir el dolor y fortalecer la autonomía de quienes viven con esta condición.

“El manejo kinésico incluye dosificación de la actividad física, ejercicios terapéuticos y terapias manuales, pero siempre debe estar integrado a un enfoque interdisciplinario y transdisciplinario”, sostuvo.

Pese a ser una enfermedad reconocida por la Organización Mundial de la Salud, aún persisten prejuicios que afectan a quienes la padecen. Entre ellos, la falsa creencia de que se trata de un problema exclusivamente psicológico o que solo afecta a mujeres.

Para Yáñez, el diagnóstico oportuno resulta fundamental. “Permite iniciar un tratamiento multidisciplinario temprano, mejorar la calidad de vida y evitar la cronificación o una incapacidad severa”, afirmó. En ese contexto, el especialista

llamó a fortalecer la educación y sensibilización social sobre esta enfermedad, entendiendo que visibilizar sus síntomas y complejidad es clave para avanzar hacia una atención más empática y efectiva.

En una fecha que busca generar conciencia sobre esta condición, el llamado es a reconocer que la fibromialgia no solo implica dolor físico, sino también desafíos emocionales, sociales y funcionales que impactan profundamente la vida de quienes la padecen. Avanzar en información, diagnóstico temprano y abordajes integrales no solo permite mejorar el bienestar de los pacientes, sino también derribar estigmas históricos en torno a una enfermedad que, pese a afectar mayoritariamente a mujeres, requiere comprensión, validación y atención para toda la población.