

FIBROMIALGIA

INDICACIÓN FARMACÉUTICA

Alimentación saludable

Consumir alimentos sin procesar, ricos en fibra. Verduras, legumbres y frutas.

Ingesta de vitaminas

Alimentos que contengan vitamina B6, C, E, coenzima Q10, zinc, magnesio y ácidos omega 3.

Control de peso

Índice de masa corporal adecuado. Evitar el consumo de grasas y refinados.

Actividad física diaria

Parte fundamental del tratamiento, produce mejoras clínicas y cambios en la neuroplasticidad. Ejercicio aeróbico.

Educación Sanitaria

Informar al paciente que el tratamiento puede tardar de 2 a 6 semanas en hacer efecto.

Tratamiento

Benzodiacepinas y opioides menores en periodos cortos de tiempo. Como tratamiento coadyuvante: Melatonina.

Bibliografía:
Torres Morera LM, Córcoles Ferrándiz ME, González Rodríguez A, Neira Reina F, Villaverde Veiras L, Mora Pérez F et al. Experto universitario en dolor Para Farmacéuticos [Internet]. Fundación Universidad de Cádiz; [cited 2024 Mar 21]. Available from: https://formacion.fueca.es/?curso=aeu21528_experto-en-dolor