

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

www.sefac.org  @sefac_aldia  @farmaciafamiliarcomunitaria  @sefac_aldia

Citar como: Escudero Rivera I, Palma López S, Rodríguez Sampedro A. Fibromialgia [Infografía]. Madrid: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC); 2024 Doi: [https://doi.org/10.33620/FC.2173-9218.\(2024\).IFG.006](https://doi.org/10.33620/FC.2173-9218.(2024).IFG.006)

©SEFAC. El propietario del copyright no puede ser considerado legalmente responsable de la aparición de información inexacta, errónea o difamatoria, siendo los autores los responsables de la misma. Los autores declaran no tener conflicto de intereses. Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada, transmitida en cualquier forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso del titular del copyright.