

Dolor Miofascial

Condición: El dolor miofascial o síndrome de dolor miofascial (SDM) es un término médico que se utiliza para describir el dolor y la rigidez de los músculos. En ocasiones puede asociarse con debilidad y cambios sensoriales. Esta afección puede ser diagnosticada y tratada de manera precisa y confiable por un médico fisiatra.

Antecedentes: El SDM puede ser de naturaleza aguda o crónica. Puede afectar uno o un grupo de músculos y a menudo comienza como resultado de sobreuso o por una lesión. Se estima que el SDM afecta a casi 9 millones de personas en los EE. UU. y la gran mayoría de los afectados tienen dolor crónico. Se cree que es una de las principales causas de dolor en quienes buscan atención médica.

Factores de riesgo: Varias actividades y condiciones médicas pueden poner a las personas en mayor riesgo de desarrollar dolor miofascial. Las actividades que pueden causar SDM incluyen ejercicio intenso o no acostumbrado, sobreuso muscular o trabajo físico repetitivo, mala postura y estaciones de trabajo mal diseñadas. Algunas condiciones médicas que pueden causar SDM incluyen problemas articulares subyacentes, trastornos del sueño, ansiedad y fatiga, además de algunas anomalías de vitaminas y hormonas.

Historial y síntomas: El SDM generalmente se presenta como dolor a menudo descrito como rigidez u opresión en un área muscular particular. Los síntomas pueden comenzar repentinamente o desarrollarse más lentamente con el tiempo. El dolor suele empeorar con el movimiento y puede estar asociado con uno o varios "puntos de gatillo". Éstos son áreas sensibles en los músculos que causan dolor cuando se estimulan. Aunque el dolor es a menudo el síntoma principal, algunas personas pueden desarrollar otros síntomas como cansancio o depresión.

Examen físico: Durante la examinación, el profesional de salud verificará su arco de movimiento y observará el área dolorosa. Es posible que aplique una presión suave en el área para evaluar si hay bandas musculares tensas o "puntos de gatillo" que puedan causar cierta incomodidad. Su proveedor puede verificar su fuerza y sensación además de intentar reproducir su dolor con varias posiciones o maniobras.

Proceso de diagnóstico: Un médico especialista en medicina física y rehabilitación (fisiatra) tiene la capacidad de diagnosticar con precisión el dolor miofascial después de un historial y un examen detallados. El médico puede optar por ordenar algún análisis de laboratorio o imágenes adicionales, pero esto normalmente no es necesario. Si le diagnostican dolor miofascial, su médico podrá guiarlo a través de las diversas opciones de tratamiento disponibles.

Manejo de la rehabilitación: El pilar del tratamiento incluye estiramiento, fisioterapia, uso generoso de hielo y calor, analgésicos tópicos u orales y ocasionalmente la inyección de medicamentos en el área dolorosa. Su médico fisiatra también puede aconsejarle sobre cómo corregir su postura, ajustar su actividad física y evitar el sobreuso de ciertos músculos hasta que mejore su condición.

Otros recursos para pacientes y familias: La División de Salud y Seguridad Ocupacional del Instituto Nacional de Salud ofrece consejos sobre cómo hacer que un lugar de trabajo sea ergonómicamente amigable. La sección sobre ubicación y uso de computadoras puede beneficiar tanto a los trabajadores como a los no trabajadores.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.