Dr. Talyz
Educación médica

El volumen del dolor

Fibromialgia: por qué duele, qué no ayuda y cómo calmar el sistema nervioso



Músculos y fascia sanos: en la fibromialgia el dolor no nace de un tejido dañado.

1 ¿Por qué duele si los análisis salen bien?

2 Tres mitos, desmontados

3 Tres pasos para los días difíciles

4 Las preguntas más frecuentes

Dolor crónico · Octubre de 2026 · drtalyz.com

Tu dolor es real, y se puede bajar el volumen.

Si te duele el cuerpo entero, duermes y no descansas, y los análisis salen perfectos, esta guía es para ti. La fibromialgia no es imaginación ni debilidad: es un sistema nervioso que procesa el dolor con el volumen al máximo. Aquí entenderás qué pasa, qué mitos te frenan y qué puedes hacer desde hoy.

Cómo leer esta guía

Cuatro capítulos, cuatro preguntas. Cada uno lleva su ficha de datos con la fuente de cada cifra y termina en un **punto clave** que se puede recordar sin el resto.

Las imágenes son fotogramas del video en 3D del canal. Al final hay una lista de cosas que puedes hacer hoy y una tarjeta de bolsillo para recortar.

Punto clave de toda la guía

No es un problema del músculo, sino de cómo el sistema nervioso procesa las señales. Por eso el tratamiento apunta al sistema nervioso, no al músculo.

1 ¿Por qué duele si los análisis salen bien? pág. 3

2 Tres mitos, desmontados pág. 5

3 Tres pasos para los días difíciles pág. 6

4 Las preguntas más frecuentes pág. 7

Aviso médico

Contenido educativo. No sustituye la consulta, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. Ante fiebre con dolor articular, una articulación hinchada y caliente o una pérdida brusca de fuerza, acude a urgencias.

Próximamente · La guía completa: fibromialgia

- Un plan de 30 días, semana a semana.
- Cómo subir el ejercicio sin crisis.
- El semáforo de síntomas.
- Preguntas para llevar a la consulta.

Te avisaremos por correo cuando esté lista.

1 ¿Por qué duele si los análisis salen bien?

En la fibromialgia, los músculos y las articulaciones están sanos: no hay roturas, inflamación ni desgaste. Por eso los análisis y las radiografías salen normales. El problema está en el sistema de alarma del cuerpo, el sistema nervioso central.

Imagina una perilla de volumen para el dolor. En la fibromialgia se quedó atascada en el máximo: un roce, un cambio de temperatura o un esfuerzo pequeño llegan al cerebro como una señal intensa. Los médicos lo llaman sensibilización central.

A la vez, el sistema que normalmente baja ese volumen trabaja a media marcha. Por eso duele más de lo necesario, cuesta más calmarlo y se suman el cansancio, el sueño que no repara y la niebla mental.

Punto clave

No es un problema del músculo, sino de cómo el sistema nervioso procesa las señales. Por eso el tratamiento apunta al sistema nervioso, no al músculo.

QUÉ ES
Un dolor crónico generalizado con fatiga, sueño no reparador y dificultad para concentrarse. OMS

CUÁNTOS LA TIENEN
Entre 2 y 4 de cada 100 adultos, con más frecuencia mujeres. EULAR, ACR, OMS

CÓMO SE DIAGNOSTICA
Por la historia y la exploración: no hay un análisis que la confirme, pero sí se piden pruebas para descartar otras causas. ACR 2016

QUÉ NO HACE
No daña las articulaciones ni los órganos y no acorta la vida. OMS

QUÉ AYUDA MÁS
El ejercicio suave y progresivo, el sueño y el manejo del estrés. EULAR

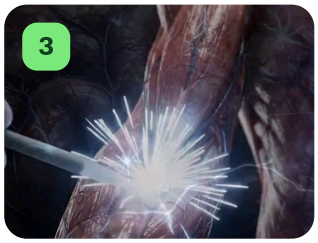
Por qué duele, paso a paso



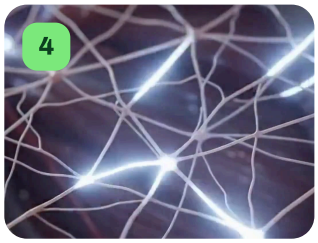
Músculos sanos
Los tejidos están bien: por eso las pruebas salen normales.



El volumen al máximo
El sistema nervioso amplifica las señales que recibe.



Un roce se vuelve dolor
Un estímulo leve se siente como dolor intenso.

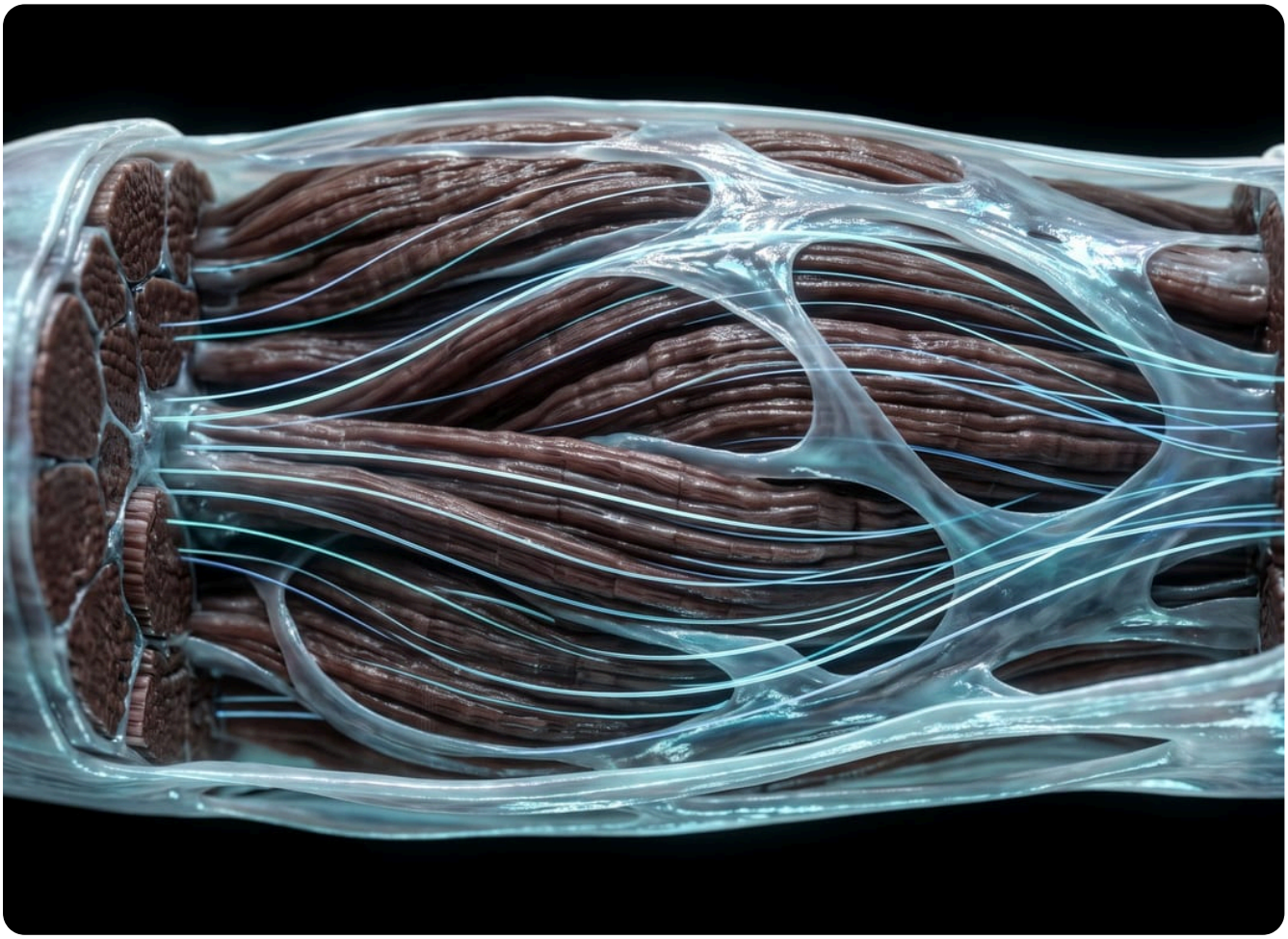


Cansancio y niebla
El sueño no repara y cuesta concentrarse.

Las cifras que conviene conocer

SITUACIÓN	CIFRA
Tiempo con síntomas Para pensar en fibromialgia	**3 meses o más**
Dolor generalizado Regiones del cuerpo con dolor	**Al menos 4 de 5**
Frecuencia Adultos con fibromialgia	**2 a 4 de cada 100**
Bloques de actividad Con pausas de 5 minutos entre uno y otro	**15 a 20 minutos**
Ejercicio al empezar A un ritmo que te deje conversar	**5 a 10 minutos al día**
Rigidez de la mañana Si dura mucho más, consulta	**Cede en 20 a 30 minutos**

Criterios diagnósticos del American College of Rheumatology (2016). El diagnóstico lo hace el médico, que además descarta otras causas, como problemas de tiroides o enfermedades reumáticas.



Se siente como un músculo tenso y adolorido, aunque el tejido está sano y el dolor cambia de lugar.

2 Tres mitos, desmontados

Tres ideas muy repetidas hacen que la fibromialgia se trate tarde o mal.

MITO 1

«Todo está en tu cabeza, es solo estrés»

LA REALIDAD

El dolor es real: hay cambios medibles en cómo el sistema nervioso procesa el dolor. El estrés influye, pero no es un dolor inventado.

MITO 2

«Si me duele todo, lo mejor es quedarme en cama»

LA REALIDAD

El reposo prolongado debilita, aumenta la rigidez y alarga las crisis. El movimiento dosificado y progresivo es la medida con más evidencia.

MITO 3

«Va a ir empeorando con los años»

LA REALIDAD

No destruye las articulaciones ni los órganos y no acorta la vida. Con un plan integral, muchas personas pasan largas temporadas con poco dolor.

Repaso: ¿verdadero o falso?

AFIRMACIÓN	¿ES CIERTO?	POR QUÉ
Si los análisis salen normales, no hay nada	Falso	La fibromialgia no se ve en las pruebas de rutina.
Caminar un poco cada día ayuda	Cierto	El ejercicio suave recalibra el sistema de alarma.
El colágeno o el calcio la curan	Falso	No actúan sobre el sistema nervioso.
Dormir bien reduce el dolor	Cierto	El sueño que repara baja la sensibilidad.
En un día bueno hay que hacerlo todo	Falso	El «todo o nada» provoca crisis.
Una articulación hinchada y roja es fibromialgia	Falso	Hay que descartar artritis o infección.

Punto clave La fibromialgia no se vence con reposo ni con suplementos: se controla con movimiento, sueño y paciencia.

3 Tres pasos para los días difíciles

El médico decide si hacen falta medicamentos; el resto está en tus manos. Tres pasos para los días difíciles:

PASO 1

Respira

Baja el interruptor del estrés

4 s / 6–8 s
inhalar y exhalar

Siéntate con una mano en el abdomen. Inhala por la nariz inflando el vientre durante 4 segundos y exhala muy lento por la boca durante 6 a 8. Repite unos minutos, dos veces al día.

PASO 2

Muévete

Poco, pero cada día

3–5 min
de movimiento suave cada 45 min

Si estás en crisis, nada de pesas ni trote: levántate cada 45 minutos y mueve suave brazos, hombros y tobillos. En los días buenos, camina unos minutos más que la semana anterior.

PASO 3

Descansa

Prepara la noche

1 h
sin pantallas antes de dormir

Toma una ducha tibia una hora antes de acostarte, aleja las pantallas y mantén el mismo horario. Por la mañana, sal a la luz del día.

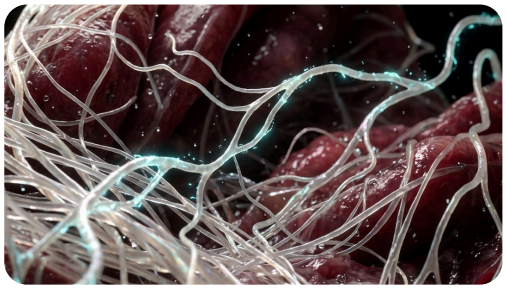
¿Cuándo consultar?

SI UNA CRISIS NO MEJORA
Tras 7 a 10 días de autocuidado, pide cita. EULAR

SI DUERMES MAL DURANTE SEMANAS
El sueño es parte del tratamiento: coméntalo. EULAR 2017

SI EL ÁNIMO SE VIENE ABAJO
Desánimo, ansiedad o niebla mental que interfieren con tu vida. NICE, ACR

SI EL DOLOR CAMBIA
Si aparece hinchazón en una articulación, fiebre o pérdida de fuerza. ACR



Las fibras nerviosas llevan las señales al cerebro, que en la fibromialgia las amplifica.

Punto clave Detente antes de agotarte, no cuando ya te agotaste: dosificar la energía evita muchas crisis.

4 Las preguntas más frecuentes

1 ¿Por qué mis análisis y radiografías siempre salen normales?

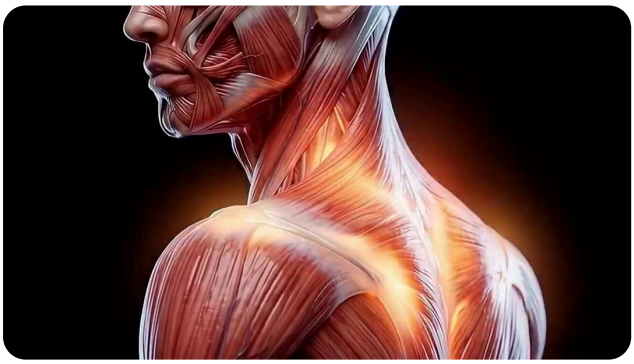
Porque la fibromialgia no deja una lesión visible, como un hueso roto o un cartílago gastado: lo que cambia es cómo funciona el sistema nervioso. Las pruebas sirven para descartar otras enfermedades que pueden parecerse.

2 ¿Qué es la «niebla mental»?

Es la dificultad para concentrarse, recordar cosas o encontrar palabras. Aparece porque el cerebro gasta muchos recursos en manejar el dolor y el cansancio. No es demencia, y mejora cuando mejoran el dolor y el sueño.

3 ¿Tendré que tomar medicamentos toda la vida?

No necesariamente. Algunos medicamentos ayudan en ciertos momentos y los indica el médico según tu caso. La base del tratamiento a largo plazo es el ejercicio progresivo, el sueño y el manejo del estrés.



Con un plan de movimiento, sueño y calma, el volumen del dolor puede bajar. Fotograma del video «Fibromialgia».

Ve a urgencias, sin esperar a la cita

Estas señales no son fibromialgia y hay que verlas de inmediato:

- Fiebre alta sin explicación junto con dolor en las articulaciones.
- Una articulación hinchada, roja y caliente.
- Pérdida brusca de fuerza en un brazo o una pierna, o pérdida del control de la orina o de las deposiciones.

Qué puedo hacer hoy

- [ ] Dividir mis tareas de hoy en bloques de 15 a 20 minutos con pausas.
- [ ] Caminar unos minutos a un ritmo que me deje conversar.
- [ ] Salir a la luz del día en la primera hora después de levantarme.
- [ ] Practicar la respiración lenta dos veces al día.
- [ ] Apagar las pantallas una hora antes de dormir.
- [ ] Compartir esta guía con alguien a quien «le duele todo».

TARJETA DE BOLSILLO · RECORTA POR LA LÍNEA

Fibromialgia: lo esencial
Dr. Talyz · drtalyz.com

10	El volumen del dolor, atascado en el máximo: no es imaginación.
15–20	Minutos por bloque de actividad, con pausas.
Cada día	Un poco de movimiento, aunque duela un poco.
1 h	Sin pantallas antes de dormir.
Urgencias	Fiebre con dolor articular o pérdida brusca de fuerza.

Fuentes

1. **EULAR.** Recomendaciones revisadas para el manejo de la fibromialgia. Annals of the Rheumatic Diseases, 2017. doi.org/10.1136/annrheumdis-2016-209724
2. **American College of Rheumatology.** Revisión de 2016 de los criterios diagnósticos de fibromialgia. Seminars in Arthritis and Rheumatism, 2016. doi.org/10.1016/j.semarthrit.2016.08.012
3. **NICE.** Dolor crónico primario y secundario en mayores de 16 años (NG193), 2021. nice.org.uk/guidance/ng193
4. **IASP.** Clasificación del dolor crónico para la CIE-11: dolor crónico primario. PAIN, 2019. doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001390



Sigue aprendiendo en el canal
Anatomía, enfermedad y tratamiento explicados en 3D, con la evidencia a la vista. Las imágenes de esta guía salen del video «Fibromialgia».

youtube.com/@DrTalyz

Aviso médico

Contenido educativo. No sustituye la consulta, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. Ante fiebre con dolor articular, una articulación hinchada y caliente o una pérdida brusca de fuerza, acude a urgencias.