

PROGRAMA DE FIBROMIALGIA

DAVID MARTÍNEZ SÁNCHEZ

PSICÓLOGO



Introducción:

La fibromialgia, como otras enfermedades crónicas, se ve influenciada por factores biológicos, psicológicos y sociológicos.

Las características psicológicas y de conducta pueden influir en la impresión global, de forma que aumente la percepción de padecer más dolor del que realmente se está sufriendo. Dos de las conductas que se han estudiado con más frecuencia y que incorrectamente se diagnostica en la fibromialgia son la depresión y la ansiedad. Sin embargo, siempre que la depresión y la ansiedad ocurran con la fibromialgia, es importante su tratamiento ya que estas condiciones pueden exacerbar la FM e interferir con el manejo exitoso de los síntomas.

Se sabe en la actualidad que la FM no tiene cura y que los tratamientos se enfocan en el manejo de los síntomas de la Fibromialgia. Desde la Psicología, y más concretamente desde la Terapia Cognitiva-Conductual se pretende acercar al afectado a su actividad cognitiva y conductual, tomando conciencia de ambas. Su actividad cognitiva, es decir, pensamientos, creencias, actitudes...etc. pueden indicar y predecir el éxito que tendrá en el manejo de la FM. Pueden ayudar a exacerbar la percepción del dolor. Los pensamientos negativos, actitudes y creencias irracionales pueden llevar al afectado a adoptar comportamientos desadaptativos de enfermedad (es decir, actitud de desesperanza, victimismo...) no iniciando conductas positivas como el ejercicio, la medicación o la valoración y actitud positiva frente al dolor y demás síntomas del Síndrome.

Así pues, el programa que aquí se presenta trata de ofrecer unas herramientas Psicoeducativas y de prevención que trate de complementar el aspecto médico y sociológico de la enfermedad.

Programa:




Diseño:

Pre-Post (A-B-A)

I. Participantes:

- De 10 a 15 personas por grupo.
- Psicólogo.

II. Instrumentos de evaluación:

- Evaluación pre-post midiendo variables:
 - a. Psicológicas.
 - b. Emocionales.
 - c. Físicas.
- Evaluación continua semanalmente:
 - a. Se comprueba la interiorización de las habilidades aprendidas mediante:
 -  Tareas para casa
 -  Lecturas complementarias
 -  Participación en las sesiones
- Instrumentos:
 - a. Cuestionario de impacto de la Fibromialgia (FIQ).
 - b. Inventario d Depresión de Beck (BDI).
 - c. Autorregistros diarios del dolor y del sueño.
 - d. Inventario de Ansiedad-rasgo (STAI-R).
 - e. HADS.
 - f. Inventario de afrontamiento del dolor crónico (CPCI).

III. Procedimiento:

- Dos meses y medio dura el programa. Diez semanas.
- Seguimiento tras un mes de tratamiento.
- Aquellos que presenten altos niveles de dolor y quieran aprender estrategias de afrontamiento.
- Anamnesis psicológica.
- Evaluación pre-post.
- Terapia cognitivo-conductual.
- 10 sesiones.
- Una hora y media o dos horas por sesión.
- Material escrito en todas las sesiones: (resúmenes, ejercicios para casa.)
- Antes del comienzo de cada sesión:
 - a. Revisión de las tareas para casa.
 - b. Se recogerán los ejercicios mandados en la sesión anterior.

IV. Objetivos del programa:

- Eliminar o aliviar situaciones potencialmente estresantes.
- Potenciar la calidad de vida y satisfacción con ella.
- Ofrecer un programa de habilidades y estrategias de afrontamiento frente al dolor.
- Modular variables personales relevantes en la respuesta del dolor.

Contenidos sesión a sesión:

1ª sesión

Introducción al tratamiento:

- ¿Qué es la Fibromialgia?
- ¿Cuál es la causa de la Fibromialgia?
- ¿Por qué un programa Psicológico para el tratamiento de la Fibromialgia?
- ¿El tratamiento Psicológico del dolor crónico?

2ª sesión

La relajación:

- Relación entre factores de estrés, ansiedad, irritación y el dolor.
- Técnicas de relajación como método de afrontamiento.

3ª sesión

Las emociones en la Fibromialgia:

- Relación entre emociones negativas y dolor.
- Señales de alarma que anticipan emociones negativas.

4ª sesión

Actividades diarias y dolor:

- Patrones de actividad en afectados de Fibromialgia.
- Normalización del ritmo de actividad.

5ª sesión

Trastornos asociados a la Fibromialgia:

- El insomnio:
 - ✓ Conceptualización.
 - ✓ Condiciones del ambiente en el que duerme.
 - ✓ Hábitos que ayudan a conciliar y mantener el sueño.
- Las disfunciones sexuales:

- ✓ **Conceptualización.**
- ✓ **Disfunciones más frecuentes en los pacientes de fibromialgia.**
- ✓ **Fármacos y Fibromialgia.**
- ✓ **Hormonas y Fibromialgia.**
- ✓ **Estrategias para mejorar la satisfacción sexual.**

6ª sesión

Solución de problemas:

- **Definición y pasos en la solución de problemas.**

7ª sesión

La focalización de la atención y las quejas en el mantenimiento del dolor:

- **Atención y preocupación. Atención focalizada en el dolor.**
- **El dolor como tema de comunicación. Las quejas y comentarios del dolor. Repercusiones.**
- **Estrategias:**
 - ✓ **Focalización externa de la atención.**
 - ✓ **Asertividad.**

8ª sesión

Deterioro cognitivo:

- **La depresión.**
- **La memoria:**
 - ✓ **La alimentación.**
 - ✓ **El sueño.**
 - ✓ **Los fármacos.**
 - ✓ **El paso del tiempo.**
- **Estrategias para afrontar el deterioro cognitivo.**
- **Estrategias para fomentar la memoria.**

9ª sesión

Pensamientos negativos:

- **Relación entre pensamientos negativos, depresión y dolor crónico.**
- **Romper el círculo vicioso.**
- **Actitud positiva y constructiva.**

- **Hacer lo que se puede y dejar lo que se era.**
- **Actividades placenteras.**

10ª sesión:

Revisión:

- **Las estrategias de control sobre la fibromialgia aprendidas durante este tratamiento.**

David Martínez Sánchez

C/Francisco Pons, 64

46740- Carcaixent

Telf.: 638624944

E-mail: davidms@cop.es

www.psicologoenvalencia.es