

**NUEVO**

**FIBROALIV**



AYUDA A COMBATIR TUS  
DOLORES CRONICOS

Coenzima Q10 Triptofano

# ¿Qué es la Fibromialgia?

Enfermedad que ataca al sistema músculo-esquelético en líneas generales, afectando por ello a músculos, articulaciones, ligamentos y tendones. Genera dolor crónico y fatiga, condicionando de esta forma, los movimientos.



Afecta con mucha más frecuencia a **mujeres** que a hombres (6 veces más), abarcando una incidencia poblacional actual del 5%.

## Causas

Por ahora es de causa desconocida. No se descartan predisposiciones genéticas, con mayor predisposición a padecerla en quienes tienen familiares directos afectados. Se sabe que estrés, traumatismos e infecciones previas pueden exacerbar los síntomas. Los pacientes se caracterizan por tener un umbral más bajo a la percepción del dolor. Posiblemente existan mecanismos que alteran la salida de neurotransmisores relacionados con la sensibilidad al dolor, y que en la medida que estos hechos se sucedan, se va generando una retroalimentación a nivel central que determina una suerte de "memoria al dolor" en las zonas del cuerpo más vulnerables.

# FIBRO

## Síntomas

El dolor en músculos, articulaciones, tendones y ligamentos es la constante de esta enfermedad, con múltiples puntos sensibles a la presión de los dedos del examinador.

Es una enfermedad que si bien no compromete o pone en peligro la salud del paciente, lo que sí es cierto es que compromete mucho su calidad de vida (en lo social, laboral, deportivo, etc.).



Se han descrito 18 puntos sensibles al dolor, los cuales se ubican en cuello, en la región situada entre ambos hombros, parte superior del tórax, parte externa de codos, parte superior y lateral de caderas y parte interna de rodillas.

La fatiga durante el desarrollo de tareas habituales puede alcanzar hasta el 90% de los casos, no siendo de causa cardíaca vale señalar. La sensación de cansancio y sueño permanentes son una constante, pudiéndose sumar hormigueos en los dedos, cefaleas, tumefacciones articulares, fotofobia (sensibilidad a la luz), percepción aumentada de los olores y ruidos fuertes, trastornos de equilibrio, mareos, ahogos, depresión, taquicardia, y alteraciones en la evacuación intestinal (constipación que alterna con diarrea).

En las mujeres no es infrecuente la alteración del ritmo menstrual, dolores incrementados en mamas, ciclos menstruales dolorosos y hasta dolor coital. También se asocian síntomas urinarios (deseo urgente por orinar) que simulan cuadros de infección urinaria.

Distribución y características clínicas. Si bien los factores emocionales (estrés), traumatismos físicos, cambios en el tiempo (mayor humedad), son desencadenantes o exacerbantes habituales de las molestias, en muchas ocasiones la fibromialgia se dispara sin dichos antecedentes. La bilateralidad del dolor, la percepción aumentada del mismo sin causa aparente, la migración de una región anatómica a otra, son característicos de esta enfermedad.



## Complicaciones

Hay que tener en cuenta que la presencia y constancia de los síntomas dolorosos no genera complicaciones orgánicas per se, más allá del malestar subjetivo que experimenta la persona. En cambio, se ha visto que existen otras enfermedades que suelen asociarse a la fibromialgia o aparecer con mayor incidencia que en otros grupos poblacionales, entre las que destacan:

- Depresión
- Síndrome de fatiga crónica
- Lupus
- Osteoartritis y artritis reumatoidea
- Endometriosis
- Síndrome de piernas inquietas



## Tratamiento

Al no conocerse la causa determinante de esta enfermedad, no existe un tratamiento o fármaco preciso. Sin embargo hay medidas que demostraron aliviar significativamente los síntomas. Los analgésicos, miorelajantes e incluso psicofármacos (antidepresivos y anticonvulsivantes) han sido propuestos por la medicina convencional. Si bien pueden paliar síntomas dolorosos importantes, el largo plazo de toma puede acarrear efectos adversos importantes.

**Actividad física:** Es fundamental, principalmente ejercicios de estiramiento (streeching) y gimnasia de bajo impacto (caminatas, bicicleta, natación) son ideales. Debe mantenerse el ritmo y hacer la actividad con regularidad. No hay que realizar esfuerzos desmedidos porque puede ese hecho exacerbar los dolores.

**Psicoterapia:** La terapia cognitiva conductual puede ser un aliado importante para evitar las señales disparadoras del dolor y convivir de manera más armónica con la enfermedad. Aceptarla pero trabajar psicológicamente para que no afecte el plano emocional, es en realidad minimizarla y relegarla a un segundo plano.

**Otras técnicas:** El Yoga, las Aguas Termales, el Tai Chi Chuan, la Meditación y la Digitopuntura pueden ser de muchísimo valor (incluso mayor al de analgésicos convencionales, que tienen muy poca eficacia en estos cuadros). Se requiere constancia y regularidad en las sesiones que se tomen.

**Fitoterapia:** Las plantas medicinales han demostrado a través de varios trabajos científicos, generar mejorías significativas en el abordaje de los síntomas de la Fibromialgia. Por ejemplo las **plantas adaptógenas** (plantas que tratan problemas de estrés y falta de adaptación a circunstancias desfavorables de la vida) resultan eficaces. Entre las plantas adaptógenas conocidas, cuenta principalmente el Ginseng (*Panax ginseng*), con actividad energizante, revitalizante y mejorador de la inmunidad.

En lo que respecta al **déficit de energía**, resulta muy beneficioso el suministro de **Coenzima Q-10**, ya que tiene un efecto reparador sobre la cadena respiratoria celular a nivel mitocondrial, optimizando e incrementando la producción de ATP (fuente de energía o combustible celular).

Los suplementos de **Zinc y Vitamina D3** aportan buenos resultados a nivel muscular, reduciendo la hipersensibilidad al dolor y mejorando los cuadros depresivos que pueden afectar a muchos pacientes. De hecho, las mediciones de Zinc y Vitamina D3 en estos pacientes suelen estar bajas. Entre los aminoácidos estudiados en Fibromialgia, se destaca el **5-HO-triptofano** el cual aparece en concentraciones bajas al medirse en sangre en estos pacientes. Al ser precursor de serotonina dentro del organismo, modifica favorablemente el cuadro emocional: colabora en el buen dormir, generando tranquilidad diurna y mejorando el ritmo evacuatorio alterado.

## Ingesta recomendada

Iniciar con 2 cápsulas diarias (una a la mañana y otra a la noche). Pueden ingerirse un poco alejadas de las comidas. Puede tomarse durante 3 meses, descansar una semana y volver a iniciar un nuevo ciclo en función de las necesidades. Pasado un tiempo, podrá reducirse la toma a una cápsula diaria.

Atención al Consumidor

11 6045-4243

consultas@plenavida.com.ar

www.plenavida.com.ar



INFORMACION NUTRICIONAL POR INGESTA DIARIA: 2 Cápsulas	% IDR
Vitamina D: 15 mcg (600 UI)	19 - 50 años: 300 % (supera la IDR) 51 - 65 años: 150 % (supera la IDR) + 65 años: 100 %
Zinc: 4 mg	57 %
Metionina: 148 mg	---
Triptófano: 222 mg	---
Extracto seco de Panax Ginseng: 300 mg	---
Coenzima Q10: 300 mg	---

Valores diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. No aporta cantidades significativas de valor energético, carbohidratos, proteínas, grasas, fibra alimentaria y sodio. IDR: INGESTA DIARIA DE REFERENCIA.

Consulte a su médico y/o farmacéutico.

## Referencias

Akar N, Sayiner Çağlar N, Aytekin E, Akar A, Aksu Ö, Öz N. Low levels of serum vitamin D3 are associated with fibromyalgia syndrome in pre-menopausal women: A pilot study. Turk J Phys Med Rehabil. 2020; 66(1):67-72.

Alonso J. (2017). Curso on line de Medicina Ortomolecular, Soc. Latinoamericana de Fitomedicina.

Batista ED, Andretta A, de Miranda RC, Nehring J, Dos Santos Paiva E, Schieferdecker ME. Food intake assessment and quality of life in women with fibromyalgia. Rev Bras Reumatol Engl Ed. 2016; 56(2):105-10.

Birdsall TC. 5-Hydroxytryptophan: a clinically-effective serotonin precursor. Altern Med Rev. 1998; 3(4):271-80.

Braz AS, Morais LC, Paula AP, Diniz MF, Almeida RN. Effects of Panax ginseng extract in patients with fibromyalgia: a 12-week, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Braz J Psychiatry. 2013; 35(1):21-8.

Garrido-Maraver J, Cordero MD, Oropesa-Avila M, Vega AF, de la Mata M, Pavon AD. Nutritional Supplementation With Coenzyme Q10, Tryptophan and Magnesium in Fibromyalgia Treatment: A Letter to Editor. Reumatol Clin (Engl Ed). 2020; S1699-258X(20)30106-6.

Gómez E, Calero CP, Paz MV, Alanis M, de Laveria I, Cotan D, Sanchez-Alcazar JA. Clinical applications of coenzyme Q10. Front Biosci (Landmark Ed). 2014; 19:619-33.

Holton K. The role of diet in the treatment of fibromyalgia. Pain Manag. 2016; 6(4):317-20.

Martínez-Rodríguez A, Rubio-Arias JA, Ramos-Campo DJ, Reche-García C, Leyva-Vela B, Nadal-Nicolás Y. Psychological and Sleep Effects of Tryptophan and Magnesium-Enriched Mediterranean Diet in Women with Fibromyalgia. Int J Environ Res Public Health. 2020; 17(7):2227.

Mateos F, Valero C, Olmos JM, Casanueva B, Castillo J, Martínez J, Hernández JL, González Macías J. Bone mass and vitamin D levels in women with a diagnosis of fibromyalgia. Osteoporos Int. 2014; 25(2):525-33.

McSorley E, Allsopp P, Kerr D. Dietary Interventions in the Management of Fibromyalgia: A Systematic Review and Best-Evidence Synthesis. Nutrients. 2020; 12(9):2664.

Sawaddiruk P, Apaijai N, Paibonworachai S, Kaewchur T, Kasitanon N, Jaiwongkam T, Kerdpoo S, Chattipakorn N, Chattipakorn SC. Coenzyme Q10 supplementation alleviates pain in pregabalin-treated fibromyalgia patients via reducing brain activity and mitochondrial dysfunction. Free Radic Res. 2019; 53(8):901-909.

Sood B, Keenaghan M. Coenzyme Q10. 2021 Feb 24. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan--; PMID: 30285386.

Tavakoly R, Arab A. Effect of coenzyme Q10 supplementation on fatigue: A systematic review of interventional studies. Complement Ther Med. 2019; 43:181-187. Wegner F, Scheuer R, Schuetz-Wieser B, Machacek P, Pieler-Bruha E, Cross HS, Hahne J, Friedrich M. Effects of vitamin D on patients with fibromyalgia syndrome: a randomized placebo-controlled trial. Pain. 2014; 155(2):261-268.