

## Cierto o Falso

### Pon a prueba tus conocimientos

¿Cree usted tiene un buen manejo de lo que realmente es la fibromialgia? Por qué no prueba sus conocimientos con nuestro sencillo cuestionario.

1. La fibromialgia es lo mismo que la fatiga crónica  
 **Cierto**    **Falso**
  
2. El dolor asociado con la fibromialgia es sólo temporal y puede curarse.  
 **Cierto**    **Falso**
  
3. Los métodos para el tratamiento de la fibromialgia están mejorando drásticamente.  
 **Cierto**    **Falso**
  
4. La fibromialgia es contagiosa.  
 **Cierto**    **Falso**
  
5. La fibromialgia puede ser activada por eventos traumáticos.  
 **Cierto**    **Falso**
  
6. Un tratamiento de una sola vez o la medicación es la solución para controlar la fibromialgia.  
 **Cierto**    **Falso**
  
7. Hay un plan de tratamiento para la fibromialgia que funcione para todos.  
 **Cierto**    **Falso**
  
8. Los días buenos deben utilizarse para compensar todas esas cosas que no se pueden hacer en un mal día.  
 **Cierto**    **Falso**
  
9. Siestas prolongadas durante el día pueden ayudar a su fatiga.  
 **Cierto**    **Falso**
  
10. La fibromialgia está llena de sorpresas.  
 **Cierto**    **Falso**

1. **Respuesta: Falso.** Los pacientes de fibromialgia no solo sufren de algo más que fatiga, sino que también tienen una mayor sensibilidad al dolor.
2. **Respuesta: Falso.** No existe cura para la fibromialgia y el dolor que se siente puede llegar a ser insoportable si no se trata. El cuerpo entero puede presentar inflamación o dolor, como cuando padece de la gripe, y los músculos también pueden sentirse rígido
3. **Respuesta: Verdadero.** Los profesionales médicos están finalmente comenzando a utilizar un enfoque integrado, que ataca la fibromialgia en su conjunto, en lugar de tratar sólo los síntomas. A través de un enfoque holístico, muchos de ellos han sido capaces de controlar su fibromialgia y disfrutar de una vida normal.
4. **Respuesta: Falso.** La fibromialgia no es contagiosa, aunque las teorías sugieren que puede ser genético. Esto no significa, sin embargo, que la fibromialgia le afecta únicamente a usted. La fibromialgia tiene una repercusión en todos los que forman parte en su vida, incluyendo su familia, amigos y compañeros de trabajo.
5. **Respuesta: Verdadero.** Los estudios sugieren que aquellos que se encuentran en un riesgo mayor de tener fibromialgia, pueden reflejar un nivel de estrés o eventos traumáticos como los accidentes automovilísticos, enfermedades graves u otras lesiones o traumas.
6. **Respuesta: Falso.** Controlar la fibromialgia es una lucha en curso que lleva mucho de su parte. Por medio de una dieta saludable, una buena rutina de ejercicios, la medicación y terapia adicional, la fibromialgia puede ser controlada.
7. **Respuesta: Falso.** La fibromialgia es una condición altamente individualizada; los síntomas varían en severidad de persona a persona, y algunos no presentan la mitad de los síntomas más comunes. Dado que el síndrome es tan diverso, se necesita tratamiento diverso, especializados para ayudar a cada individuo a administrar su fibromialgia.
8. **Respuesta: Falso.** Muchos encuentran que si hacen demasiado en un buen día, otro mal día vendrá más adelante. Lo mejor es que usted tenga un ritmo calmado y descanse, sea un día bueno o malo.
9. **Respuesta: Falso.** Tomar una larga siesta durante el día, incluso cuando usted está muy cansado es una mala idea. Puede descontrolar su horario de dormir, provocando que usted no pueda descansar por la noche. Siestas cortas, de menos de una hora, son las mejores.
10. **Respuesta: Verdadero.** Incluso si ha padecido de fibromialgia desde hace algún tiempo, el dolor y los síntomas pueden ser impredecibles. Una vez que un amplio plan de tratamiento se pone en marcha, los altibajos de la fibromialgia disminuyen de manera significativa.