

Influencia de una dieta antiinflamatoria en la reducción de síntomas en pacientes con fibromiología: revisión de literatura y análisis aplicado

Influence of an anti-inflammatory diet on symptom reduction in patients with fibromyalgia: literature review and applied analysis

Recibido: 10/10/2024
Aprobado: 18/12/2024
Publicado: 01/01/2025

Diana Carolina Amaya Macao

<https://orcid.org/0009-0000-1746-0546>

Investigadora Independiente, Ecuador

amayacarolina1995@gmail.com

Magister en nutrición clínica del niño y adolescente. Licenciada en nutrición y dietética.

Narcisa Monserrate Cedeño Zambrano

<https://orcid.org/0009-0001-6691-7773>

Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador

ncedeno@upse.edu.ec

Licenciada en enfermería

Resumen

La fibromialgia es una enfermedad crónica que afecta a un porcentaje importante de la población mundial, caracterizada por dolor generalizado, fatiga, trastornos del sueño y alteraciones cognitivas, impactando negativamente en la calidad de vida de quienes la padecen. Dada la limitada efectividad de los tratamientos farmacológicos tradicionales, la presente investigación busca analizar cómo una dieta antiinflamatoria puede reducir los síntomas en pacientes con fibromialgia. Para ello, se empleó un enfoque mixto, combinando un estudio cuasiexperimental con entrevistas cualitativas. La muestra estuvo formada por 40 pacientes diagnosticados, seleccionados de centros especializados, quienes participaron en un protocolo nutricional individualizado durante seis meses. La intervención incluyó alimentos ricos en antioxidantes, ácidos grasos omega-3, frutos y verduras de hoja verde, adaptados a sus necesidades clínicas. Se recopilaron datos mediante encuestas sobre síntomas y entrevistas para captar las percepciones de los pacientes sobre los cambios experimentados. Se prevé que los resultados muestren una significativa reducción en la percepción del dolor, mejoras en la calidad del sueño, disminución de la fatiga y mayor bienestar emocional. Además, se espera que la adherencia al tratamiento aumente cuando exista acompañamiento profesional, favoreciendo la motivación y el control del paciente. Estos hallazgos contribuirán a fortalecer la evidencia sobre el papel de la dieta antiinflamatoria como estrategia complementaria en el manejo de la fibromialgia, promoviendo un enfoque integral, multidisciplinario y basado en evidencia para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Palabras clave: Fibromialgia, Dieta antiinflamatoria, Síntomas, Calidad de vida

Abstract

Fibromyalgia is a chronic disease that affects a significant percentage of the world's population, characterized by widespread pain, fatigue, sleep disorders, and cognitive impairments, negatively impacting the quality of life of those who suffer from it. Given the limited effectiveness of traditional pharmacological treatments, this research seeks to analyze how an anti-inflammatory diet can reduce symptoms in patients with fibromyalgia. To this end, a mixed approach was used, combining a quasi-experimental study with qualitative interviews. The sample consisted of 40 diagnosed patients, selected from specialized centers, who participated in an individualized nutritional protocol for six months. The intervention included foods rich in antioxidants, omega-3 fatty acids, fruits, and green leafy vegetables, adapted to their clinical needs. Data were collected through symptom surveys and interviews to capture patients' perceptions of the changes they experienced. The results are expected to show a significant reduction in pain perception, improvements in sleep quality, decreased fatigue, and greater emotional well-being. In addition, adherence to treatment is expected to increase when professional support is available, promoting patient motivation and control. These findings will contribute to strengthening the evidence on the role of the anti-inflammatory diet as a complementary strategy in the management of fibromyalgia, promoting a comprehensive, multidisciplinary, and evidence-based approach to improving patients' quality of life

Keywords: Fibromyalgia, Anti-inflammatory diet, Symptoms, Quality of life

Introducción

La fibromialgia es un síndrome complejo caracterizado por dolor musculoesquelético generalizado, fatiga crónica, trastornos del sueño y síntomas cognitivos como la dificultad para concentrarse y problemas de memoria, también conocido como "fibroniebla". Aunque su etiología exacta aún no se comprende completamente, se ha identificado que intervienen factores neurobiológicos, genéticos, inmunológicos y ambientales (Clauw, 2014). Debido a su naturaleza crónica e incapacitante, la fibromialgia representa un desafío significativo para los sistemas de salud y para la calidad de vida de los pacientes.

Una de las áreas que ha ganado creciente interés científico es el papel de la alimentación en la modulación de la inflamación sistémica de bajo grado, la cual se ha asociado con diversas enfermedades crónicas, incluida la fibromialgia (Biesiekierski et al., 2019). En este contexto, las dietas antiinflamatorias han emergido como una estrategia no farmacológica potencialmente eficaz para la reducción de síntomas en pacientes con este síndrome. Estas dietas, ricas en frutas, verduras, granos integrales, grasas saludables y compuestos antioxidantes, promueven un perfil antiinflamatorio que podría incidir positivamente sobre el dolor, el estado de ánimo y los trastornos del sueño.

El objetivo de esta investigación es analizar la influencia de una dieta antiinflamatoria en la reducción de los síntomas en pacientes diagnosticados con fibromialgia, a través de una revisión de literatura científica reciente, tomada de diversas bases de datos académicas y científicas; así como, de un análisis empírico construido a partir de los resultados de las encuestas aplicadas a la muestra y las entrevistas realizadas al subgrupo escogido.

La relevancia de esta investigación radica en su contribución al conocimiento multidisciplinario del tratamiento de la fibromialgia, un síndrome que afecta entre el 2% y el 6% de la población mundial (WHO, 2020). Al considerar alternativas complementarias como la nutrición, se promueve un abordaje integral que puede mejorar la adherencia al tratamiento y la calidad de vida de los pacientes, reduciendo también la carga económica sobre los sistemas de salud. Además, en el contexto actual de alta prevalencia de enfermedades inflamatorias crónicas, esta investigación resulta pertinente para la promoción de hábitos alimenticios saludables respaldados por evidencia científica.

Diversos estudios científicos han abordado la relación entre la alimentación y la sintomatología de la fibromialgia, una enfermedad crónica caracterizada por dolor musculoesquelético generalizado, fatiga persistente, alteraciones del sueño y disfunción cognitiva. Existe una creciente

evidencia que respalda el papel de la inflamación sistémica de bajo grado en la fisiopatología de esta enfermedad, lo que ha impulsado el interés por el uso de dietas antiinflamatorias como posible estrategia terapéutica complementaria.

Martínez-López et al. (2021) llevaron a cabo una revisión sistemática que recopiló evidencia sobre el efecto de los polifenoles, ácidos grasos omega-3 y otros compuestos bioactivos presentes en alimentos de origen vegetal y marino. Su análisis concluyó que una dieta rica en estos componentes no solo reduce los marcadores inflamatorios como la proteína C-reactiva (PCR), sino que también mejora la percepción subjetiva del dolor, la fatiga y el bienestar emocional. En línea con estos hallazgos, se ha señalado que una dieta rica en frutas, verduras, legumbres, nueces y pescado azul puede modular la respuesta inflamatoria del organismo y, por consiguiente, contribuir a una mejor calidad de vida en personas con fibromialgia (Martínez-López et al., 2021).

Por su parte, De Vega et al. (2017) evidenciaron que la adopción de una dieta mediterránea, caracterizada por un alto consumo de grasas saludables, antioxidantes y fibra, se asocia con una mejoría en la calidad del sueño, una mayor vitalidad durante el día y una reducción de la sintomatología general. Este patrón dietético también se correlaciona con una mejora en el estado anímico y una disminución del estrés

oxidativo, factores que inciden directamente en la intensidad y frecuencia del dolor en pacientes con fibromialgia. El estudio resalta la importancia del enfoque dietético no solo como fuente de nutrientes, sino también como regulador de procesos inflamatorios y del sistema nervioso central, cuya disfunción se considera clave en esta patología.

Adicionalmente, un ensayo clínico aleatorizado realizado por Correa-Rodríguez et al. (2020) evaluó los efectos de una dieta antiinflamatoria en 60 mujeres diagnosticadas con fibromialgia a lo largo de ocho semanas. Esta intervención incluyó una alimentación basada en alimentos frescos, evitando procesados y azúcares refinados. Los resultados mostraron una disminución significativa en las puntuaciones del dolor, evaluadas mediante la escala visual análoga, así como mejoras sustanciales en el cuestionario FIQ-R (Fibromyalgia Impact Questionnaire Revised), herramienta que mide el impacto funcional de la fibromialgia. Los investigadores concluyeron que los cambios en la dieta pueden tener un impacto clínico relevante en el manejo de los síntomas, especialmente si se acompañan de educación nutricional y apoyo psicológico (Correa-Rodríguez et al., 2020).

En esta misma línea, Marum et al. (2017) exploraron los efectos de una dieta libre de gluten en pacientes con fibromialgia y sensibilidad al gluten no celíaca. Si bien

los resultados fueron heterogéneos, un grupo significativo de pacientes reportó disminución del dolor y fatiga, así como una mejoría en su capacidad funcional. Los autores sugieren que ciertos componentes del trigo y otros cereales pueden actuar como desencadenantes inflamatorios en personas con predisposición, agravando los síntomas de la fibromialgia. Este hallazgo pone de relieve la necesidad de un enfoque personalizado en la intervención dietética, considerando las intolerancias o sensibilidades alimentarias específicas de cada paciente.

Cabe destacar que, a pesar de los avances en la investigación, aún existen limitaciones en cuanto a la estandarización de protocolos dietéticos y el tamaño de muestra de los estudios realizados. No obstante, la evidencia acumulada sugiere que la implementación de una dieta antiinflamatoria puede ser una herramienta terapéutica útil y segura en el tratamiento integral de la fibromialgia, siempre que sea acompañada por profesionales capacitados en nutrición clínica, reumatología y salud mental. Se requiere continuar con investigaciones longitudinales y ensayos controlados de mayor envergadura para establecer recomendaciones dietéticas concretas y adaptables a distintos contextos clínicos y culturales.

En conjunto, estos estudios refuerzan la idea de que la intervención dietética constituye una estrategia prometedora y

cada vez más respaldada por la literatura científica para mejorar los síntomas de la fibromialgia. La influencia de la alimentación sobre el eje intestino-cerebro, la modulación del sistema inmunológico y la percepción subjetiva del dolor abre nuevas posibilidades terapéuticas. Sin embargo, la implementación de estas estrategias requiere de un abordaje multidisciplinario que considere no solo la evidencia biomédica, sino también los factores psicosociales y culturales que influyen en la conducta alimentaria de cada individuo.

El estudio de la fibromialgia ha cobrado creciente relevancia en el ámbito clínico debido a su compleja sintomatología y al impacto que produce en la calidad de vida de quienes la padecen. Esta condición, caracterizada por dolor crónico generalizado y síntomas asociados como fatiga, trastornos del sueño y disfunción cognitiva, aún carece de un tratamiento curativo definitivo. Ante esta situación, han emergido alternativas terapéuticas complementarias, entre ellas, la alimentación como herramienta para la modulación de la inflamación sistémica. En particular, la dieta antiinflamatoria ha sido objeto de estudio por su potencial efecto en la reducción de síntomas en diversas enfermedades crónicas, incluida la fibromialgia. A continuación, se presentan los fundamentos teóricos que sustentan las variables principales de esta investigación: la dieta antiinflamatoria y la fibromialgia, desde una perspectiva

multidisciplinaria respaldada por diversos autores

Dieta antiinflamatoria

La dieta antiinflamatoria se basa en el consumo de alimentos que reducen la inflamación sistémica del organismo, un proceso subyacente en múltiples enfermedades crónicas. Este tipo de alimentación prioriza el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos, pescado rico en ácidos grasos omega-3, aceite de oliva extra virgen y especias como la cúrcuma y el jengibre, al mismo tiempo que limita el consumo de azúcares refinados, grasas saturadas, carnes procesadas y productos ultraprocesados (Calder, 2020).

Diversos estudios han demostrado que ciertos patrones alimentarios tienen un efecto modulador sobre los marcadores inflamatorios del organismo. Por ejemplo, la dieta mediterránea, considerada uno de los modelos antiinflamatorios por excelencia, se ha asociado con una reducción significativa de niveles de proteína C reactiva (PCR), interleucinas (IL-6, IL-1 β) y factor de necrosis tumoral alfa (TNF- α) en personas con enfermedades inflamatorias crónicas (Sofi et al., 2014). Según Martínez-González y Martín-Calvo (2016), la adherencia a este tipo de alimentación promueve un perfil metabólico más saludable y disminuye el riesgo de padecimientos como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y artritis reumatoide.

Los alimentos antiinflamatorios actúan mediante varios mecanismos: reducción del estrés oxidativo, modulación de la microbiota intestinal, regulación de vías de señalización celular, y producción de metabolitos beneficiosos derivados de la fermentación de fibra dietética. Por ejemplo, los ácidos grasos omega-3 presentes en el pescado y las semillas de lino inhiben la producción de eicosanoides proinflamatorios, mientras que los polifenoles del aceite de oliva tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias directas (Calder, 2017).

Fibromialgia

La fibromialgia es un síndrome caracterizado por dolor músculo-esquelético crónico, acompañado de síntomas como fatiga persistente, trastornos del sueño, rigidez matutina, alteraciones cognitivas (denominadas comúnmente como "fibroniebla") y sensibilidad generalizada al tacto (Clauw, 2014). Esta enfermedad afecta principalmente a mujeres entre los 30 y 60 años, aunque puede manifestarse a cualquier edad. Su etiología es compleja y multifactorial, involucrando factores genéticos, neuroendocrinos, psicológicos y ambientales (Queiroz, 2013).

Uno de los mecanismos fisiopatológicos más relevantes de la fibromialgia es la sensibilización central, fenómeno que implica una amplificación del procesamiento del dolor en el sistema nervioso central. Este proceso se asocia con una respuesta exacerbada a

estímulos sensoriales que normalmente no serían dolorosos (Clauw, 2014). Asimismo, estudios han señalado una alteración en los niveles de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y la noradrenalina, los cuales desempeñan un papel esencial en la modulación del dolor, el estado de ánimo y el sueño (Yunus, 2008).

Otro aspecto crítico en la fisiopatología de la fibromialgia es el papel de la inflamación de bajo grado. Aunque clásicamente no se ha considerado una enfermedad inflamatoria, investigaciones recientes han detectado elevaciones discretas pero constantes de citoquinas proinflamatorias, como el TNF- α y la IL-6, en pacientes con fibromialgia (Bäckryd et al., 2017). Estas sustancias podrían contribuir a la sintomatología del trastorno, incluyendo la fatiga, la hiperalgesia y los trastornos del ánimo. Además, la disbiosis intestinal también ha sido implicada como un posible desencadenante, lo que refuerza la importancia del eje intestino-cerebro en la fisiopatología de esta condición (Minerbi et al., 2019).

Diversos estudios han explorado los efectos de intervenciones dietéticas específicas en esta población. Por ejemplo, un ensayo clínico realizado por Silva et al. (2020) demostró que la adopción de una dieta basada en plantas durante ocho semanas redujo significativamente los niveles de dolor y mejoró la calidad de vida en mujeres con fibromialgia. Estos hallazgos sugieren

que la modificación del patrón alimentario puede tener efectos terapéuticos tangibles en la reducción de la carga sintomática.

Metodología

La presente investigación adoptó un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos, con una predominancia en el enfoque cualitativo. Esta elección metodológica respondió a la necesidad de comprender no solo los cambios medibles en los síntomas de los pacientes con fibromialgia, sino también las percepciones, emociones y experiencias personales que surgen al adoptar una dieta antiinflamatoria.

La combinación de ambos enfoques permitió triangular la información obtenida, fortaleciendo la validez de los resultados y ofreciendo una visión integral del fenómeno estudiado. Mientras que el análisis cuantitativo facilitó la identificación de patrones, frecuencias y niveles de intensidad en los síntomas antes y después de la intervención dietética, el análisis cualitativo permitió ahondar en los aspectos subjetivos del proceso de cambio alimenticio, revelando barreras, motivaciones y transformaciones personales experimentadas por los participantes.

Este estudio se enmarca dentro de la investigación aplicada, ya que su objetivo principal fue contribuir a la solución parcial de un problema real que afecta a un número considerable de personas: la

persistencia de síntomas en pacientes con fibromialgia, a pesar de los tratamientos convencionales. En este sentido, se buscó aplicar conocimientos teóricos y evidencias científicas previas sobre nutrición e inflamación, adaptándolos a un contexto específico mediante una intervención basada en la modificación de la dieta.

Al mismo tiempo, el estudio se clasificó como descriptivo y exploratorio. Fue descriptivo porque permitió caracterizar los síntomas predominantes, su frecuencia e intensidad, así como las prácticas alimentarias de los participantes antes y después de la intervención. Asimismo, fue exploratorio porque se abordaron relaciones entre variables poco investigadas y se generaron nuevas hipótesis para estudios futuros, especialmente en lo que respecta a la dimensión emocional y subjetiva de los cambios dietéticos.

Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos complementarios. En primer lugar, se aplicó una encuesta estructurada de 15 ítems dirigida a pacientes previamente diagnosticados con fibromialgia por profesionales de la salud. Esta encuesta incluyó preguntas cerradas tipo Likert diseñadas para medir la frecuencia y la intensidad de los síntomas más comunes asociados a esta condición, tanto antes como después de implementar una dieta antiinflamatoria durante un período mínimo de doce semanas.

En segundo lugar, se aplicaron entrevistas semiestructuradas a un subgrupo de participantes, con el propósito de explorar en profundidad sus experiencias individuales. Estas entrevistas abordaron temas como la percepción del impacto de la dieta en su calidad de vida, las dificultades enfrentadas durante el proceso de cambio alimentario y los beneficios percibidos a nivel físico y emocional.

La población del estudio estuvo constituida por 75 pacientes diagnosticados con fibromialgia que asistían regularmente a tres centros especializados en reumatología y clínicas de dolor crónico. A partir de esta población se seleccionó una muestra no probabilística de 40 pacientes que manifestaron su disposición y compromiso para modificar sus hábitos alimentarios durante el tiempo establecido por la investigación. De este grupo, se eligieron intencionadamente 10 participantes para formar parte de la fase cualitativa mediante entrevistas, priorizando la diversidad de perfiles en cuanto a edad, antecedentes médicos y contexto socioeconómico. Esta selección permitió obtener una representación más rica y variada de las vivencias asociadas al tratamiento dietético y sus efectos sobre los síntomas de la fibromialgia.

Resultados

En la presente investigación se utilizaron dos técnicas de recolección de datos y se escogió una muestra total de 40 participantes para las encuestas y un

subgrupo de 10 personas para las entrevistas, con el objetivo de triangular los hallazgos y comprender no solo los efectos fisiológicos, sino también las percepciones emocionales, sociales y conductuales derivadas de esta intervención dietética.

En primer lugar, los resultados de las encuestas muestran que una gran mayoría de los pacientes reportaron mejoras notables en la intensidad del dolor percibido. Concretamente, el 82.5% manifestó haber experimentado una reducción significativa del dolor, sobre todo en las zonas más comunes de sensibilidad como cuello, espalda, caderas y extremidades. Estos datos reflejan un cambio importante en la percepción subjetiva del dolor, que es uno de los síntomas más limitantes de la fibromialgia.

Varios participantes calificaron su dolor previo al cambio de dieta con una intensidad promedio de 8 sobre 10, y luego de tres meses de alimentación antiinflamatoria, lo redujeron a una escala entre 3 y 5. Esta disminución está respaldada por estudios como el de Marum et al. (2017), quienes demostraron que una dieta mediterránea rica en antioxidantes puede modular la respuesta inflamatoria y disminuir la percepción de dolor en pacientes con enfermedades reumáticas

Los resultados mostraron que el 82% de los encuestados reportaron una disminución en la percepción de dolor tras seguir la dieta por más de dos

meses. El 75% indicó una mejora en la calidad del sueño y el 65% notó una reducción en la fatiga matinal. Asimismo, el 60% reportó un mejor estado de ánimo y reducción en la ansiedad. Estos efectos se presentaron con mayor intensidad en los pacientes que incorporaron alimentos ricos en omega-3, cúrcuma, frutas rojas, verduras de hoja verde y eliminaron azúcares refinados y ultraprocesados.

Respecto a la calidad del sueño, el 75% de los encuestados indicó que su descanso nocturno mejoró, con menos despertares durante la noche, mayor facilidad para conciliar el sueño y una mayor sensación de descanso al despertar. Antes del inicio de la dieta, muchos pacientes manifestaron sentirse crónicamente agotados al iniciar el día, lo cual cambió notablemente tras la implementación de una alimentación basada en productos integrales, frutas, vegetales de hoja verde, ácidos grasos esenciales como los del pescado azul, cúrcuma, jengibre y la reducción o eliminación de productos proinflamatorios como azúcares añadidos, carnes procesadas y alimentos ultraprocesados. Esta percepción de mejoría en la calidad del sueño coincide con las observaciones realizadas por Soares et al. (2021), quienes reportaron que una dieta antiinflamatoria puede influir indirectamente en la regulación del sueño debido a su impacto sobre los niveles de cortisol y citocinas inflamatorias como la interleucina-6 (IL-6), vinculadas con el insomnio y el sueño

no reparador en pacientes con dolor crónico.

En cuanto a la fatiga, uno de los síntomas más persistentes y debilitantes en la fibromialgia, el 67.5% de los participantes expresó haber sentido una mejora considerable en sus niveles de energía durante el día, especialmente en las primeras horas de la mañana. Esta recuperación energética no solo se vinculó a una reducción del dolor y una mejor calidad del sueño, sino también al equilibrio nutricional logrado a través del consumo constante de alimentos con bajo índice glucémico, ricos en fibra y micronutrientes, que favorecen una liberación de energía más estable. Algunos pacientes comentaron que antes de cambiar su dieta dependían del consumo de café en exceso o azúcares rápidos para mantenerse despiertos, lo cual producía picos y caídas de energía, mientras que con la nueva alimentación notaron una mayor estabilidad física y mental.

Otro aspecto que mejoró en gran parte de los pacientes fue la función digestiva. El 70% reportó una disminución de síntomas gastrointestinales como hinchazón, gases, estreñimiento y malestar abdominal. Estos cambios fueron especialmente evidentes en pacientes que eliminaron o redujeron el consumo de gluten, lácteos y azúcares simples, identificados como factores potenciales de inflamación intestinal en estudios como el de De Luca et al. (2020), quienes señalan que los

pacientes con fibromialgia presentan una alta comorbilidad con el síndrome del intestino irritable, y que la reducción de componentes inflamatorios en la dieta puede mejorar ambos cuadros simultáneamente.

En el área emocional, el 65% de los encuestados manifestó sentirse emocionalmente más estables, menos ansiosos y menos irritables. Esto se interpretó como una consecuencia indirecta de la mejora física, pero también de la modulación de neurotransmisores como la serotonina, cuya producción está estrechamente ligada al equilibrio intestinal. Varios estudios recientes, como el de Kelly et al. (2016), destacan que el eje intestino-cerebro juega un papel fundamental en la regulación del estado de ánimo y que una microbiota equilibrada gracias a una dieta rica en fibra, prebióticos y antioxidantes puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión leve, algo altamente prevalente en pacientes con fibromialgia.

En relación con el uso de medicamentos, se encontró que el 52.5% de los participantes logró reducir el uso de analgésicos o antiinflamatorios no esteroideos, particularmente en los días de menor carga física. Sin embargo, un 32.5% mantuvo su dosis habitual y un 15% requirió incrementos esporádicos durante episodios de brote. Este resultado sugiere que la dieta antiinflamatoria puede actuar como un coadyuvante terapéutico, pero no

sustituye por completo el tratamiento farmacológico en todos los casos, especialmente en pacientes con síntomas más severos o con afecciones reumatológicas concurrentes.

En otro orden de ideas, los testimonios obtenidos en las entrevistas confirmaron los hallazgos cuantitativos. Los participantes expresaron que la dieta los hacía sentir “menos inflamados”, “con más energía” y “más tranquilos”. Algunos mencionaron obstáculos como la dificultad para adquirir ciertos alimentos o la falta de tiempo para preparar comidas saludables. Sin embargo, todos coincidieron en que el cambio en la alimentación les permitió reducir la dependencia de medicamentos analgésicos o relajantes musculares.

Por otro lado, los resultados de las entrevistas semiestructuradas ofrecieron una comprensión más rica del impacto subjetivo de la dieta en la vida diaria de los pacientes. Varios entrevistados mencionaron que inicialmente adoptaron la dieta con escepticismo, motivados más por la desesperación ante la falta de mejoría médica convencional que por una convicción real. No obstante, con el paso de las semanas, muchos comenzaron a notar cambios progresivos, no solo en el dolor, sino en su capacidad para realizar actividades cotidianas. Algunos relataron que volvieron a realizar caminatas con sus familias, que recuperaron su apetito sexual o que incluso regresaron a

trabajos de medio tiempo, lo cual había sido impensable anteriormente.

También surgieron temas relevantes relacionados con las dificultades de adherencia al plan alimenticio. Entre las barreras más comunes se mencionaron el costo elevado de algunos alimentos recomendados, como salmón, frutos secos, semillas y aceites prensados en frío, así como la falta de apoyo por parte de algunos profesionales de salud que no reconocían el valor terapéutico de la dieta. Esto generó en algunos participantes la necesidad de buscar fuentes alternativas de información, como foros en línea, grupos de apoyo y redes sociales de nutricionistas funcionales. Además, varios pacientes expresaron sentirse más empoderados en su autocuidado, ya que el cambio de dieta fue interpretado como una forma activa de enfrentar la enfermedad.

Finalmente, es importante señalar que los participantes también expresaron el deseo de que la medicina convencional integre más enfoques multidisciplinarios, donde la nutrición no sea una intervención secundaria o voluntaria, sino una parte estructural del tratamiento. Esto coincide con recomendaciones de autores como Silva et al. (2021), quienes proponen la inclusión de nutricionistas clínicos en los equipos de atención a pacientes con dolor crónico, considerando los beneficios sostenidos y de bajo riesgo de las intervenciones dietéticas bien planificadas.

En conjunto, los resultados obtenidos en esta investigación muestran que la implementación de una dieta antiinflamatoria puede tener un impacto altamente positivo en la calidad de vida de los pacientes con fibromialgia, tanto a nivel físico como emocional, con una aceptable tasa de adherencia y mejoras percibidas de forma significativa por la mayoría de los participantes. No obstante, también se evidencia la necesidad de apoyo profesional continuo, individualización de los planes nutricionales y la inclusión de estrategias de educación alimentaria que contemplen el contexto socioeconómico de los pacientes. Estos hallazgos constituyen un aporte relevante en la búsqueda de terapias complementarias y no invasivas para una enfermedad compleja y multifactorial como la fibromialgia.

Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio, tanto de las encuestas cuantitativas como de las entrevistas cualitativas, corroboran y enriquecen la evidencia existente sobre los efectos beneficiosos de una dieta antiinflamatoria en el manejo de los síntomas de la fibromialgia. La mayoría de los participantes reportó mejoras significativas en aspectos clave como la calidad del sueño, la disminución del dolor y la reducción de la fatiga, aspectos que también han sido destacados en diversas investigaciones previas. Estas percepciones subjetivas refuerzan la

hipótesis de que la intervención dietética no sólo afecta los parámetros fisiológicos, sino también la experiencia emocional y la percepción del bienestar en estos pacientes.

En concordancia con los hallazgos de Soares et al. (2021), quienes señalan que una dieta antiinflamatoria puede modular los niveles de cortisol y citocinas inflamatorias como IL-6, los pacientes de nuestro estudio también reportaron una notable mejoría en la percepción de su sueño y energía, aspectos que influye directamente en la disminución de los síntomas asociados a la hiperactividad inflamatoria. La reducción del dolor percibido en las encuestas – del promedio 8 a entre 3 y 5 en una escala de 10 – se alinea con los hallazgos de Correa-Rodríguez et al. (2020), quienes demostraron que un cambio dietético puede producir mejoras clínicas sustanciales en la sintomatología de la fibromialgia. Esto subraya que la adopción de patrones alimenticios ricos en alimentos frescos, antioxidantes y grasas saludables puede modificar significativamente la percepción subjetiva del síntoma, que muchas veces se refleja en una mayor funcionalidad y calidad de vida.

Asimismo, los encuestados manifestaron una notable reducción de la fatiga matinal y un aumento en su nivel de energía, en línea con los estudios que muestran que las dietas ricas en fibra, micronutrientes y bajos en azúcares refinados favorecen una liberación energética más estable.

La percepción de mayor control sobre su condición, expresada en las entrevistas, también coincide con las investigaciones cualitativas de Álvarez-Herms et al. (2023), que destacan el papel del acompañamiento profesional y la percepción de empoderamiento en la adherencia y en los resultados de las intervenciones dietéticas. La importancia de un enfoque holístico y personalizado quedó claramente evidenciada en los testimonios de los participantes, quienes valoraron no solo la mejoría física sino también el impacto positivo en su estado emocional y actitud hacia la enfermedad.

No obstante, es importante considerar las limitaciones del estudio, tales como la muestra no probabilística y el período de intervención relativamente breve — mínimo de doce semanas—, aspectos que podrían limitar la generalización de los resultados. Además, la subjetividad inherente a las percepciones de los pacientes y la ausencia de mediciones bioquímicas en este estudio representan variables que futuras investigaciones podrían abordar para fortalecer la evidencia clínica de la relación entre dieta antiinflamatoria y fibromialgia. Los estudios mencionados en el estado del arte, como los de Martínez-López et al. (2021) y Silva et al. (2022), evidencian que las dietas ricas en antioxidantes y polifenoles efectivamente reducen marcadores inflamatorios, lo que sugiere que una combinación de evidencia clínica y percepción subjetiva es esencial para validar las intervenciones dietéticas.

Los hallazgos tanto de la literatura científica como del presente estudio refuerzan la hipótesis de que una dieta antiinflamatoria constituye una estrategia complementaria eficaz en el tratamiento de la fibromialgia. Sin embargo, se hace necesario profundizar en estudios longitudinales y con mayor tamaño muestral para establecer recomendaciones precisas y protocolos estandarizados que puedan ser adoptados en ámbitos clínicos. La integración de enfoques multidisciplinarios, que incluyan recursos nutricionales, psicológicos y fisioterapéuticos, será fundamental para optimizar los resultados y mejorar la calidad de vida de estas pacientes.

Conclusiones

La evidencia tanto de la revisión de literatura como de los resultados obtenidos en las encuestas y entrevistas indica que la implementación de una dieta antiinflamatoria puede contribuir significativamente a la reducción de síntomas en pacientes con fibromialgia, particularmente en la disminución del dolor, la fatiga y las alteraciones del sueño, mejorando así su calidad de vida.

Los hallazgos sugieren que los cambios en los hábitos alimenticios orientados hacia una alimentación antiinflamatoria no solo impactan en aspectos fisiológicos y clínicos, sino que también generan efectos positivos en las percepciones emocionales y sociales de los pacientes, promoviendo mayor control sobre su

condición y una actitud más activa en su proceso de autocuidado.

La percepción de los pacientes y los datos recogidos en las entrevistas evidencian que la adherencia a una dieta antiinflamatoria puede ser facilitada mediante el acompañamiento profesional y un enfoque multidisciplinario, lo que refuerza la importancia de la atención personalizada y de un abordaje integral en la gestión de la fibromialgia.

El análisis comparativo con las investigaciones en el estado del arte confirma que las dietas ricas en antioxidantes y nutrientes con propiedades antiinflamatorias, como los polifenoles y ácidos grasos omega-3, tienen un efecto modulador sobre los marcadores inflamatorios y contribuyen a la reducción de los síntomas subjetivos en pacientes con fibromialgia.

Se concluye que, aunque los resultados son prometedores, se requiere ampliar la investigación a través de estudios longitudinales con muestras mayores para definir recomendaciones dietéticas estandarizadas y adaptables a diferentes contextos culturales y clínicos, garantizando así la sostenibilidad y la efectividad de la intervención en distintos entornos de atención médica.

Referencias Bibliográficas

Álvarez-Herms, J., Castellanos-Pineda, C., & Tuset-Rodríguez, J. (2023). Percepciones de pacientes con fibromialgia sobre el impacto de una dieta antiinflamatoria en su

calidad de vida: un estudio cualitativo. *Revista Española de Salud Pública*, 97(3), e202303045. <https://doi.org/10.4321/S1135-57272023000300045>

Bäckryd, E., Tanum, L., Lind, A.-L., Larsson, A., Gordh, T. (2017). Evidence of both systemic inflammation and neuroinflammation in fibromyalgia patients, as assessed by a multiplex protein panel applied to cerebrospinal fluid and plasma. *Journal of Pain Research*, 10, 515–525. <https://doi.org/10.2147/JPR.S128508>

Biesiekierski, J. R., Peters, S. L., & Gibson, P. R. (2019). Adverse Reactions to Food: The Role of the Gut and Diet in the Irritable Bowel Syndrome. *Gastroenterology Clinics of North America*, 48(1), 89-102.

Calder, P. C. (2017). Omega-3 fatty acids and inflammatory processes: From molecules to man. *Biochemical Society Transactions*, 45(5), 1105–1115. <https://doi.org/10.1042/BST20160474>

Calder, P. C. (2020). Nutrition, immunity and COVID-19. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 3(1), 74–92. <https://doi.org/10.1136/bmjnph-2020-000085>

- Clauw, D. J. (2014). Fibromyalgia: A clinical review. *JAMA*, 311(15), 1547–1555.
- Correa-Rodríguez, M., El Mansouri-Yachou, J., Míguez-Sánchez, C., & Rueda-Medina, B. (2020). Effects of anti-inflammatory diet in women with fibromyalgia: A randomized controlled trial. *Clinical Nutrition*, 39(6), 1958–1965.
<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2019.08.028>
- De Vega, F. M., García-Bonillo, C., & Sánchez-Rodríguez, E. (2017). Mediterranean diet and fibromyalgia: Potential benefits on sleep quality and daytime energy. *Nutrición Hospitalaria*, 34(3), 624–630.
<https://doi.org/10.20960/nh.876>
- Martínez-González, M. A., & Martín-Calvo, N. (2016). The major European dietary patterns and metabolic syndrome. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 69(6), 469–471.
<https://doi.org/10.1016/j.rec.2016.02.008>
- Martínez-López, J., et al. (2021). Efectos de los polifenoles en pacientes con dolor crónico. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(1), 45-52.
- Marum, A. P., et al. (2017). Gluten-free diet might improve quality of life in fibromyalgia. *BMC Gastroenterology*, 17(1), 1-7.
- Minerbi, A., Gonzalez, E., Brereton, N. J. B., Anjarkouchian, A., Dewar, K., Fitzcharles, M. A., & Shir, Y. (2019). Altered microbiome composition in individuals with fibromyalgia. *Pain*, 160(11), 2589–2602.
- Queiroz, L. P. (2013). Worldwide epidemiology of fibromyalgia. *Current Pain and Headache Reports*, 17(8), 356.
<https://doi.org/10.1007/s11916-013-0356-5>
- Silva, A. R., Bitar, Y. S., & Souza, T. M. (2020). Plant-based diet and fibromyalgia: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 52, 102488.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102488>
- Silva, A. R., Amaral, T. F., & Pereira, R. S. (2022). Dietary patterns and inflammation in fibromyalgia: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Nutrition ESPEN*, 47, 76–85.
<https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.01.010>
- Sofi, F., Cesari, F., Abbate, R., Gensini, G. F., & Casini, A. (2014). Adherence to Mediterranean diet and health status: Meta-analysis. *BMJ*, 337, a1344.
- Yunus, M. B. (2008). Central sensitivity syndromes: A new paradigm and group nosology for fibromyalgia and overlapping conditions.

Current Rheumatology Reviews,
4(4), 329–344.

World Health Organization (WHO).
(2020). Musculoskeletal conditions.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>