

## **Es cosa de tíos : hombres con Fibromialgia.**

Lisa Lorden

La relación entre FM y el sexo del paciente siempre ha sido fuente de confusión y controversia tanto entre los investigadores como entre los pacientes. A pesar de que FM es claramente más predominante entre mujeres, la enfermedad también afecta a hombres.

Se ha hecho solamente poca investigación para medir la predominancia de fibromialgia, y las estimaciones con respecto a la proporción hombres versus mujeres varían ampliamente. Un estudio epidemiológico de 1999 en Londres encontró un ratio masculino bruto de 3 a una. Una revisión en 2001 de la literatura de investigación en "Current Rheumatology Reports" (Informes Actuales de Reumatología) mostró sin embargo un ratio de 9 a una.

La laguna del sexo va más allá que los números. La investigación ha mostrado que también los síntomas de FM varían entre mujeres y hombres. Un estudio reciente en "The Journal of Rheumatology" encontró que los hombres con fibromialgia parecen tener menos síntomas y más leves que los pacientes femeninos, incluyendo cantidad/gravedad de tender points, fatiga y vejiga irritable. Sin embargo, un estudio israelí que comparó 40 hombres y 40 mujeres con FM, comparables en edad y estatus educacional, encontró que los hombres mencionaron síntomas más severos que las mujeres, y además una disminución de las funciones físicas y de la calidad de vida.

Está claro que se necesita más estudios antes de que conozcamos la verdadera naturaleza y predominancia de fibromialgia en hombres. Pero ¿Qué hace mientras un "tío" con esta enfermedad? Parece obvio que la experiencia de un hombre con esta enfermedad sería bastante diferente de la experiencia de una mujer, aunque solamente fuera por los puros números. Un hombre con FM escribe "a veces me siento aislado siendo el único varón en la mayoría de las asociaciones. Intente mantener mi sentido del humor."

### **¿Es un mundo de hombres?**

Una discusión frecuente entre los foros de FM y las asociaciones es si los afectados masculinos lo tienen más difícil que las mujeres. Al otro lado, los hombres tienen más problema para ser diagnosticados o tratados porque la FM habitualmente se percibe como una "enfermedad de mujer". Quizás habrá que poner en equilibrio el perjuicio de sexos en las actitudes de los médicos hacia sus pacientes.

Un estudio en 1999 en el "New England Journal of Medicine" encontró que mujeres que se quejan de dolor de pecho suelen recibir menos que los hombres unas pruebas serias cardíacas. Las investigaciones también demostraron que los médicos perciben que las pacientes femeninas suelen pedir demasiado tiempo, quizás debido a la tendencia real de las mujeres a expresar sus quejas y a hacer más preguntas que los hombres durante una consulta.

El mismo estudio también encontró que las quejas de las mujeres se suelen juzgar más como influenciadas por factores emocionales.

No obstante, mientras que la pérdida de funcionalidad y de calidad de vida impuestas por la FM es devastadora tanto para hombres como para mujeres, hombres con esta enfermedad pueden hacer frente a algunas cargas adicionales. A pesar de que los patrones de los sexos están cambiando poco a poco, durante mucho tiempo se ha esperado de los hombres de "dar de comer y proteger a su familia". Los roles sociales y las expectativas influyen fuertemente la percepción de éxito y de

autoestima.

Muchos hombres pueden basar su autoestima en su capacidad para trabajar, su potencial de ingresos, o su posición laboral. Una vez afectados con fibromialgia, los hombres a menudo no pueden cumplir estas expectativas y tienen que sufrir aún más grandes sentimientos de fracaso.

Además, los varones son socializados desde pequeños en no revelar sus sentimientos y miedos. El bien conocido hecho que los hombres son menos habituados a buscar consejo o apuntarse a asociaciones, sugiere que los hombres pueden experimentar un aislamiento aún mayor. Un hombre joven con FM explica, "Creo que es importante que la gente sepa lo duro que es para los hombres con FM. Cuando creces te enseñan que tienes que ser duro, tener un trabajo, mantener una mujer y dos hijos, todo eso es muy difícil de cumplir. Es mucho más duro para un hombre mantener una relación o explicar su condición a sus amigos".

### **Salirse de las alineaciones de los sexos**

Hay ayuda allí fuera tanto para hombres, como para mujeres.. Hay lugares de apoyo "online" que pueden hacer un puente encima de la laguna de sexos. El anonimato de la comunicación online quiere decir que el sexo del individuo no es tan evidente.

Además, los hombres pueden conectar más fácilmente con otros hombres como ellos, ya que tienen acceso a la comunidad global en vez de únicamente su asociación local, donde los encuentros con otros varones es menos probable.

La mayoría de los hombres parece creer que, incluso a pesar de que la red del apoyo online consiste sobre todo en mujeres, estos grupos dan una bienvenida muy calurosa a ambos sexos. Un paciente masculino dice "Todas las mujeres online me aceptan inmediatamente y están asombradas que soy lo bastante 'valiente' para hablar abiertamente y no intimidarme en ser el único varón".

La sociedad en la que vivimos tiende a asociar autoestima con la habilidad del individuo de ser "productivo". Como pacientes de FM, nuestras expectativas anteriores simplemente se vuelven irrealistas. Continuar juzgándonos a nosotros mismos y a nuestras vidas con metas irrealistas solamente nos llevará a desánimo y desesperación.

Tal como ocurre con cualquier gran reto en la vida, necesitamos encontrar otras medidas de dar sentido y definiciones únicas de éxito. El manejo de las expectativas propias y ajenas es un reto que todos tenemos que afrontar, con o sin fibromialgia.