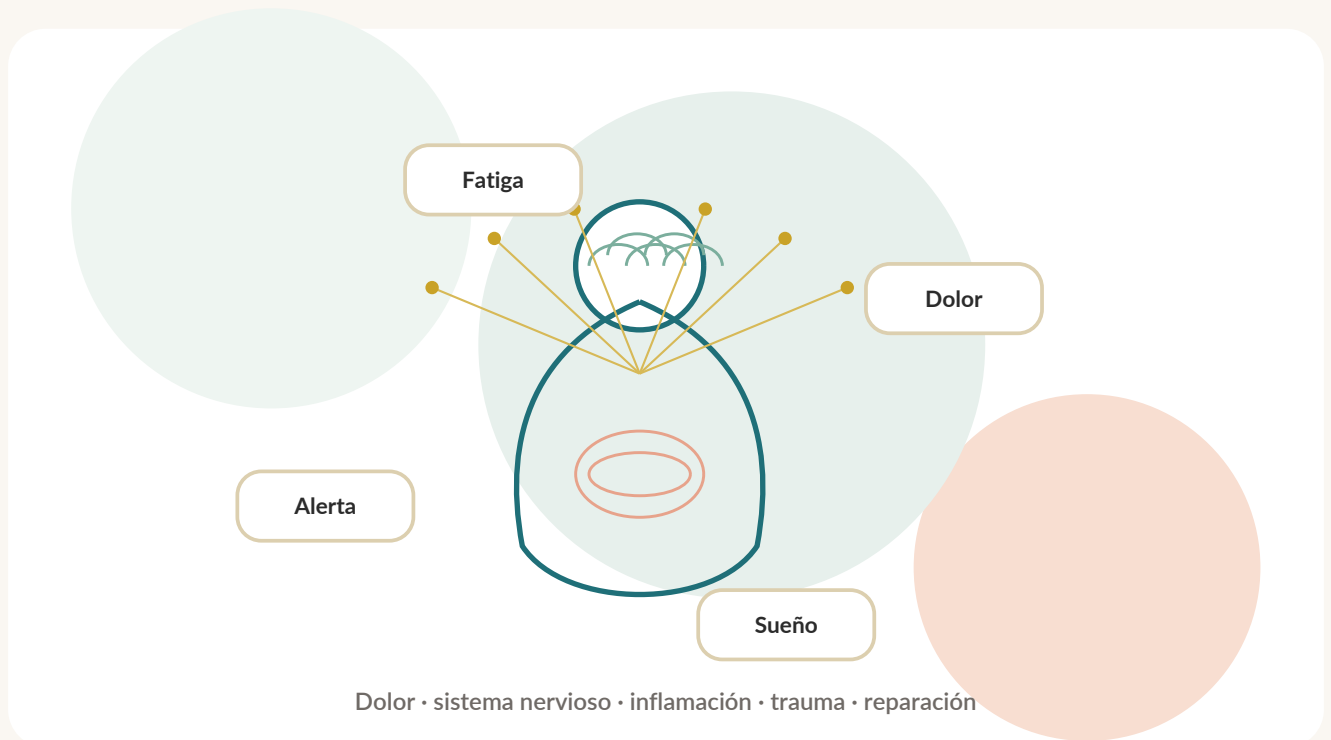


# Cuando el cuerpo no puede apagarse

## Fibromialgia, fatiga crónica y trauma

Dolor, inflamación, sistema nervioso, sueño y biología del estrés en la comprensión integrativa del cuerpo sensibilizado



### Artículo profesional del Observatorio Cuerpo, Emoción y Sistema Nervioso

Material de psicoeducación avanzada para profesionales de la salud, terapeutas, docentes y equipos clínicos. No sustituye evaluación médica ni diagnóstico individual.

Autoría editorial: Nuria Castellano · Dr. Eduardo Serrano Caturla

# Abstract

La fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica / encefalomiélitis miálgica (SFC/EM) son cuadros complejos, multisistémicos y frecuentemente invalidantes. Comparten síntomas como dolor, fatiga, sueño no reparador, niebla mental, intolerancia al estrés y alteraciones autonómicas, aunque no deben confundirse ni tratarse como una única entidad. En fibromialgia destaca el procesamiento amplificado del dolor y la sensibilidad central; en SFC/EM, el malestar post-esfuerzo exige especial prudencia clínica y gestión de energía.

Este artículo propone una lectura integrativa y no reduccionista: el trauma, el estrés crónico y la hipervigilancia no son la causa universal de estos cuadros, pero pueden actuar como factores de vulnerabilidad, amplificación o mantenimiento en personas concretas. Se integran mecanismos como sistema nervioso autónomo, eje del estrés, sueño, inflamación, microbiota, metabolismo energético y vínculo terapéutico.

## Tesis central

No es dolor imaginario ni cansancio por falta de voluntad. Es un cuerpo real, sensibilizado y desregulado que necesita evaluación rigurosa, validación, dosificación, seguridad y un plan interdisciplinar.

● Dolor persistente

● Fatiga profunda

● Sueño no reparador

● Sistema nervioso

Palabras clave: fibromialgia, SFC/EM, dolor persistente, trauma, sensibilización central, malestar post-esfuerzo, inflamación, sistema nervioso, sueño, microbiota, medicina integrativa.

## Firmas editoriales

Nuria Castellano - terapeuta humanista y Gestalt. Trabajo corporal, trauma relacional, vínculo y acompañamiento emocional.

Dr. Eduardo Serrano Caturla - médico, cirujano oral y maxilofacial. Medicina integrativa, neuroepigenética, biología del estrés y salud global.