

# IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FISICO EN LA FIBROMIALGIA: ESTUDIO COMPARATIVO

Martínez Guerrero Manuela

## Introducción - Objetivos:

- La fibromialgia es una afectación que cursa con distintos síntomas como son dolor, fatiga y ansiedad, es un trastorno persistente y potencialmente debilitante que puede tener un efecto devastador en la calidad de vida del paciente. Por si solo no hay ningún tratamiento que mejore estos síntomas por lo que el tratamiento debe enfocarse desde una perspectiva multidisciplinar.

-Comparar la eficacia del ejercicio físico junto con tratamiento farmacológico en un grupo de pacientes con fibromialgia con respecto a otro grupo de pacientes que solo se trata farmacológicamente.

## Método:

Se realizó estudio analítico prospectivo entre 01/09/15 y 29/02/16, aplicado a dos grupos de 15 pacientes entre 60 y 65 años diagnosticados de fibromialgia con anterioridad a enero de 2013. El tratamiento de elección para ambos grupos de pacientes hasta sept.2015 había sido únicamente tratamiento farmacológico. Cada uno de los grupos está formado por 12 mujeres y 3 hombres. Durante el periodo de estudio ambos grupos continuaron con su tratamiento farmacológico, pero el grupo A se incluyó en un programa de ejercicio físico variado, cinco días semanales durante 6 meses (ejercicio aeróbico, auto estiramientos, técnicas de relajación y acupresión). En ambos grupos se valoraron antes y después del periodo que comprende el estudio: dolor, fatiga, autoestima, alteraciones de sueño además de la escala Barthel para la valoración de actividades de la vida diaria.

## Resultado:

En el grupo A se comprueba como un % elevado de los usuarios mantienen y/o mejoran el dolor, fatiga, alteraciones del sueño, las relaciones sociales y autoestima, así como un aumento en la puntuación en las AVD incluidas en el Índice Barthel. Los usuarios del grupo B un % elevado empeora o no presenta cambios en los mismos parámetros citados anteriormente.

|                        | Grupo A | Grupo B | Grupo A     | Grupo B | Grupo A       | Grupo B |
|------------------------|---------|---------|-------------|---------|---------------|---------|
|                        | Mejoría |         | Sin cambios |         | Empeoramiento |         |
| Dolor                  | 66.7 %  | 6.7 %   | 33.3 %      | 73.3 %  | 0 %           | 30 %    |
| Fatiga                 | 53.3 %  | 0 %     | 40 %        | 86.7 %  | 6.7 %         | 13.3 %  |
| Autoestima             | 73.3 %  | 0 %     | 26.7 %      | 53.3 %  | 0 %           | 46.7 %  |
| Alteraciones del Sueño | 80 %    | 0 %     | 20 %        | 73.3 %  | 0 %           | 26.7 %  |
| Puntuación Barthel     | 60 %    | 0 %     | 33.3 %      | 60 %    | 6.7 %         | 40 %    |

## Conclusiones:

-El ejercicio físico en grupo debe de ser una de las indicaciones terapéuticas básicas en el paciente afecto de fibromialgia.  
-El ejercicio físico mejora el dolor, la fatiga, el descanso nocturno, estimula las funciones psicológicas y disminuye el riesgo de dependencia mejorando considerablemente la calidad de vida del paciente afecto de fibromialgia.

## Bibliografía:

-Munguia D, Legaz A, Alegre C. Guía de práctica clínica sobre el síndrome de Fibromialgia para profesionales de la Salud: Elsevier; 2007.  
-Ayán Pérez C. Fibromialgia, diagnósticos y estrategias para su rehabilitación: Panamericana; 2011.