

# SEGURIDAD DEL EJERCICIO FÍSICO EN FIBROMIALGIA: REVISIÓN SISTEMÁTICA

Lourdes Bujalance Díaz. Fisioterapeuta  
M<sup>a</sup> Soledad Bujalance Díaz, Enfermera..

## Introducción

La fibromialgia (FM) es un síndrome de dolor crónico que implica a menudo trastornos del sueño, indebida fatiga, dolor de cabeza, trastornos psicológicos y trastornos gastrointestinales. La prevalencia de la FM del adulto en la población general es de aproximadamente 3 a 5%, con mayor prevalencia entre las mujeres. La investigación indica que la etiología de la FM implica deficiencias en la regulación del sistema nervioso autónomo y el eje hipotálamo-pituitario-adrenal, junto con el procesamiento del dolor a nivel central. La falta de condición física y la inactividad física se dan comúnmente en los afectados de FM, y se ha hipotetizado que un déficit en la regulación autonómica se explica en parte por la mala condición física <sup>1</sup>.

## Objetivo

Evidenciar la eficacia de la actividad física en la Fibromialgia.

## Método

Realizamos una revisión sistemática de los artículos publicados en los últimos 10 años en humanos (entre 2006 y 2016). Se identificaron estudios buscando en Pub Med, PEDro y Cochrane Plus utilizando los términos: "fibromyalgia" y "exercise" con operador booleano AND. Se excluyeron aquellos cuyo idioma no fuera inglés o español.

**Criterios de exclusión:** Directrices que incluían pacientes con FM con otros diagnósticos, como el síndrome de fatiga crónica, migraña, encefalomielitis, o trastornos somatomorfos.

## Resultados

	Ejercicio aeróbico (a)	Ejercicios de fuerza (b)	Combinación de aeróbico y fuerza (c)	Ejercicio acuático
Dolor	Bajo efecto	Gran efecto pero datos limitados	Alto efecto	Medio efecto
Fatiga	Bajo efecto	No se encuentran resultados	No se encuentran resultados	No se encuentran resultados
Salud general	Bajo efecto	Gran efecto pero datos limitados	No efecto	Medio efecto
Función física (autoreconocimiento)	Medio efecto	Gran efecto pero datos limitados	Alto efecto cardiovascular y medio efecto de la fuerza	Alto efecto
Depresión	Bajo/ medio efecto	Gran efecto pero datos limitados	No efecto	Alto efecto pero datos limitados.

- (a) Caminar, aeróbico, senderismo, ciclismo
- (b) Ejercicios de resistencia progresiva
- (c) Dos o más ejercicios de fuerza, flexibilidad, aeróbico.

## Conclusiones

- ✓ La actividad aeróbica de baja intensidad ha demostrado ser efectiva en la mejora de los síntomas en pacientes con FM.
- ✓ Se ha demostrado mejor eficacia del ejercicio físico en conjunción con terapia cognitivo conductual <sup>2,3</sup>.
- ✓ Se recomienda programas de ejercicios adaptados a las características específicas del paciente.
- ✓ El ejercicio físico ha sido más efectivo en comparación con tratamientos farmacológicos <sup>1</sup>.

## Referencias:

1. Busch AJ, Webber SC, Brachaniec M, et al. Exercise Therapy for Fibromyalgia. Curr Pain Headache Rep. 2011;15:358–367.
2. Arnold, MD, Clauw, MD; Dunegan LJH, M. Ahrenfeld et al. A Framework for Fibromyalgia Management for Primary Care Providers. Mayo Clin Proc. 2012;87(5):488-496.
3. Ide MR, Laurindo LM, Rodrigues AL, Tanaka C. Effect of aquatic respiratory exercise-based program in patients with fibromyalgia. Int J Rheum Dis. 2008;11:131–40.