

REVISTA MEXICANA DE FISIOTERAPIA AÑO 2. NÚM. 5

EL EJERCICIO TERAPÉUTICO EN LA FIBROMIALGIA

LCF Luis Enrique Bañuelos Terés¹
MAFyD. LFT. Angelly Del Carmen Villarreal Salazar^{2*}

- (1) Licenciatura en Cultura Física, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Estudiante de Maestría en Actividad Física y Deporte con orientación a Promoción de la Salud. Facultad de Organización Deportiva, UANL.

Maestría en Actividad Física y Deporte con orientación a Promoción de la Salud, Licenciatura en Fisioterapia, Estudiante de Doctorado en Ciencias de la Cultura Física. Facultad de Organización Deportiva, UANL.

*Contacto: angelly_2301@hotmail.com

Palabras clave: Fibromialgia; Ejercicio Terapéutico; Tratamiento.

La fibromialgia [FM] es una enfermedad crónica cuyo origen continúa siendo desconocido, la cual afecta a cerca del 2.1% de la población en el mundo presentando una mayor prevalencia en mujeres (4.3%) que en hombres (0.95%). En México el 0.7% de la población padece FM, en donde se reporta una prevalencia del 1.0% en mujeres y del 0.3% en hombres (1).

Esta enfermedad es considerada como multifactorial donde los pacientes padecen de una alteración persistente de los sistemas de regulación del dolor (un incremento en la excitabilidad nociceptiva y una disminución en las respuestas inhibitorias en la modulación y control del dolor). Los síntomas más frecuentemente reportados (2) se presentan en la Figura 1.

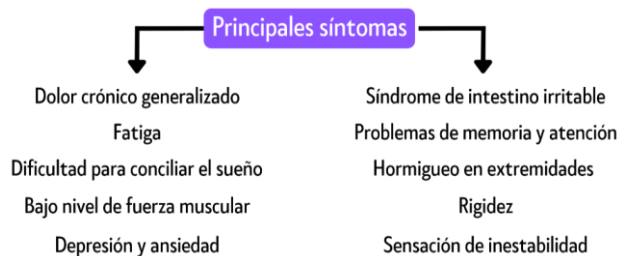


Figura 1.- Principales síntomas de la fibromialgia.

Fuente: Silva et al. (2)

Por otro lado, las personas con FM presentan un alto grado de afectación en su calidad de vida relacionada con la salud [CVRS]; la cual, se concibe como la propia evaluación que tiene un sujeto con respecto a su estado de salud y funcionalidad. Normalmente, los pacientes tienen dificultad para realizar muchas actividades cotidianas, aunado a un consumo frecuente de fármacos; mientras tanto, en el plano mental, con frecuencia presentan síntomas de estrés, depresión y/o ansiedad (3).

Si bien hoy en día esta enfermedad no tiene cura, si existen diversos métodos de tratamiento encaminados a reducir la severidad de la sintomatología y mejorar la calidad de vida. De acuerdo con la literatura, el tratamiento se aborda desde dos enfoques: el uso de fármacos (Pregabalina, Paroxetina, Ciclobenzaprina, por ejemplo) y los denominados métodos no farmacológicos (acupuntura, terapia termal, psicoterapia, mindfulness, entrenamiento vibratorio, etc.). Ahora bien, entre los métodos denominados

no farmacológicos, el más prometedor y rentable para abordar la FM es el ejercicio terapéutico (4).

El ejercicio terapéutico tiene importantes beneficios para la salud de los pacientes con FM, ya que reporta múltiples beneficios: disminuye el dolor, incrementa el bienestar en general y mejora la CVRS, además de aminorar la sintomatología depresiva (5). Lo anterior se logra a través del ejercicio aeróbico, de fortalecimiento muscular y de flexibilidad. En la Figura 2 se describen los principios para la prescripción del ejercicio en personas con fibromialgia.

Los principios anteriores son las consideraciones generales que se deben tomar en cuenta para la prescripción del ejercicio en FM; no obstante, se considera necesario tomar en cuenta los aspectos que a continuación se presentan a fin de que el programa de ejercicio terapéutico sea efectivo (6).



Figura 2.- Prescripción del ejercicio en fibromialgia

Fuente: Liguori et al. (6).

1. La prescripción debe ser individualizada, considerando el nivel de aptitud física, los síntomas, la tolerancia y las preferencias al respecto del ejercicio para el paciente.

2. Individualizar los tiempos de recuperación para minimizar el incremento de los síntomas.
3. Enseñar a los pacientes a regular la intensidad del ejercicio con base a la severidad de los síntomas que presente.
4. Enseñar y demostrar cada ejercicio previo a que el paciente lo realice, con la finalidad de reducir el riesgo de lesiones y dolor.

En conclusión, dado los beneficios que el ejercicio terapéutico reporta para los pacientes con FM, se considera relevante que los fisioterapeutas y los profesionales de la actividad física se integren al equipo multidisciplinario que participa en la atención de dichos pacientes para el desarrollo y la prescripción adecuada de programas de ejercicio terapéutico, a fin de incidir sobre la CVRS, el bienestar físico y emocional, y la funcionalidad en el paciente con FM.



Imagen 1.- Ejemplo de ejercicio terapéutico con liga de resistencia.

Referencias

1. Cabo-Meseguer A, Cerdá-Olmedo G, Trillo-Mata JL. Fibromialgia: prevalencia, perfiles epidemiológicos y costes económicos. Medicina Clínica. 2017;149(10):441–8.
2. Silva H, Assunção Júnior JC, de Oliveira FS, Oliveira J, Figueiredo Dantas GA, Lins C, et al.

Sophrology versus resistance training for treatment of women with fibromyalgia: A randomized controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2019;23(2):382–9.

3. Cardona-Arias J, Mantilla-Gutiérrez C, Higuera-Gutiérrez LF. Eficacia del ejercicio físico sobre la calidad de vida en fibromialgia: metaanálisis de ensayos clínicos. *Archivos de Medicina del Deporte*. 2016;33(4):244–52.

4. Marín-Mejía F, Gallo EC, Vera ILD. Danza terapéutica y ejercicio físico. Efecto sobre la fibromialgia. *Hacia la Promoción de la Salud*. 2019;24(1):17–27.

5. Sosa-Reina MD, Nunez-Nagy S, Gallego-Izquierdo T, Pecos-Martín D, Monserrat J, Álvarez-Mon M. Effectiveness of Therapeutic Exercise in Fibromyalgia Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *BioMed Research International*. 2017;(2356346).

6. Liguori G, Feito Y, Fountaine C, Roy BA. *ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 11a ed. Wolters Kluwer.; 2021.