

PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN FIBROMIALGIA

C. Casals, M.A. Vasquez-Sanchez, J.L. Casals-Sanchez. *Semergen*. 2011;37(7):360-366

INTRODUCCIÓN.- La fibromialgia es una enfermedad crónica que se caracteriza por la presencia de múltiples puntos dolorosos y otros signos y síntomas que afectan la calidad de vida de las personas afectadas.

Después de un metaanálisis realizado en 1999 el ejercicio físico se constituye en una intervención no farmacológica más eficaz que los fármacos en el tratamiento de la fibromialgia, confirmado por números ensayos clínicos y metaanálisis posteriores. El médico que atiende este tipo de pacientes debería prescribir sistemáticamente recomendaciones que contemplen actividad física.

EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FISICA SOBRE ENFERMOS DE FIBROMIALGIA

Entrenamiento de fuerza.- el entrenamiento de fuerza a alta intensidad, no está recomendado, aunque los resultados son discordantes, se encontró que puede intensificar el dolor.

Entrenamiento de resistencia aeróbica.- un programa de ejercicio aeróbico ha demostrado que se mejora no solo el dolor, sino en el área del dolor, el número de puntos dolorosos, los niveles de depresión y la calidad de vida.

Ejercicio de fuerza combinados con ejercicios aeróbicos.- se obtuvieron mejores resultados en el lado de la afectación de la enfermedad y reducción de los puntos del dolor.

Entrenamiento mediante actividades acuáticas.- produce

gran adherencia, gusta mucho y provoca una participación activa, mayor facilidad para conseguir el bienestar y desconectar de la vida diaria. Se encontraron mejoras significativas en la ansiedad, la vitalidad, y el número de puntos dolorosos, siempre y cuando el agua sea atemperada

EVALUACION DE LA EFICACIA A LARGO PLAZO.-

Según el metaanálisis realizado por Busch et al, la mayoría de los estudios realizados fueron a corto plazo, con una mediana de seguimiento de 12 semanas. Los estudios más prolongados encuentran un mantenimiento más significativo de la mejoría de los aspectos como dolor, la función física y la depresión a los 6 meses y al año en la fase de mantenimiento.

CONCLUSIONES.- Los programas de actividad física son eficaces en el tratamiento de la fibromialgia, por lo que deberían incluirse en forma sistemática en los planes terapéuticos. Si bien la eficacia es diferente de acuerdo al tipo de ejercicio, presentan mejor evidencia el ejercicio de resistencia aeróbica realizado en medio acuático.

Al prescribir actividad física se deben de considerar preferencias del paciente, el coste, la accesibilidad, la capacidad de realizar actividad física, la comorbilidad entre otros.