

EJERCICIOS FÍSICOS PARA LA REHABILITACIÓN DE LOS PACIENTES CON FIBROMIALGIA

PHYSICAL EXERCISE FOR THE REHABILITATION OF PATIENTS WITH FIBROMYALGIA

Autores: MSc. Yusleidy Marlie Gordo- Gómez

Lic. Juan Miguel Rodríguez- Gámez

Centro de Estudio Nacional de Ciencias Aplicadas a las Terapias Físicas y Naturales.
Universidad de Holguín

País. Cuba

RESUMEN

En la presente investigación se abordan los fundamentos teóricos relacionados con la Fibromialgia y la importancia del ejercicio físico para contribuir a la rehabilitación de los pacientes aquejados con esta patología. La misma contiene cuatro talleres para orientar a los pacientes acerca de las características de la enfermedad y la importancia de la rehabilitación física sistemática, así como ejercicios aeróbicos, de estiramientos y de corrección postural. Dentro de los métodos científicos de orden teórico empleados están: histórico – lógico, análisis – síntesis, inducción – deducción, así como la observación, la entrevista y la medición

dentro del nivel de conocimiento empírico y de los matemáticos estadísticos: la estadística descriptiva y el análisis de tendencia. Los resultados obtenidos muestran que los ejercicios físicos aplicados contribuyeron a la rehabilitación física de los pacientes con Fibromialgia, considerándose como un elemento de vital importancia por ser una patología que afecta a miles de personas en Cuba y el mundo. Las conclusiones y recomendaciones abordan la necesidad de continuar los estudios referentes a este tema.

Palabras clave. Fibromialgia, rehabilitación, ejercicios físicos y dolor

ABSTRACT

In the present study the theoretical foundations of Fibromyalgia and the importance of physical exercise to assist in the rehabilitation of patients afflicted with this disease are discussed. It contains four workshops to counsel patients about the characteristics of the disease and the importance of systematic physical rehabilitation, as well as aerobics, stretching and postural correction. Within the scientific methods of theoretical order employees they are: historical - logical analysis - synthesis, induction - deduction and observation, interview and measurement within the level of empirical knowledge and mathematical statistics: descriptive statistics and trend analysis. The results show that the applied physical exercises contributed to the physical rehabilitation of patients with fibromyalgia, considered as an element of vital importance as a disease that affects thousands of people in Cuba and the world. The conclusions and recommendations address the need for further studies on this topic.

Key words. Fibromyalgia, rehabilitation, exercise and pain

INTRODUCCIÓN

En el mundo se ha reportado una alta incidencia y prevalencia de las afecciones degenerativas del sistema osteomioarticular, donde las enfermedades reumáticas y dentro de ellas la Fibromialgia (FM) ocupan un lugar importante, pues pueden generar diversas discapacidades al organismo que conducen a un compromiso de las actividades de la vida diaria.

La Fibromialgia es una enfermedad crónica, generalizada que se caracteriza por dolor de larga duración en los músculos y el tejido blando circundante a las articulaciones de todo el cuerpo. Puede ser especialmente intenso en algunos puntos: zona occipital y cervical, en la parte alta y baja de la espalda, rodillas, codos y glúteos. La intensidad del dolor varía de día en día, y puede cambiar de lugar, pudiendo llegar a ser más severo en aquellas partes del cuerpo que se usan más cuello, hombros, cadera y pies. En algunas personas el dolor interfiere con las tareas diarias y cotidianas, mientras que en otras, solo les ocasiona un malestar leve.

La prevalencia de la Fibromialgia se sitúa alrededor del 6% de la población general adulta que acude al médico, llegando hasta

el 15% en las consultas reumatológicas y también cerca del 6% de la población pediátrica. Se presenta especialmente en el sexo femenino. Puede iniciarse a cualquier edad, aunque es más frecuente entre los 20 y los 50 años y no es rara la relación temporal con algún tipo de traumatismo. Estudios han concluido que la Fibromialgia puede ser tan incapacitante como la artritis reumatoide y es causa importante de invalidez y pensiones.

En Cuba, hasta la fecha, se han publicado dos estudios transversales prospectivos con el objetivo de conocer la prevalencia de las enfermedades del aparato locomotor, dónde la más frecuente es la artrosis que afecta entre un 24 y un 26% de la población por debajo de los 65 años, siendo en las mujeres más que en los varones, igualándose los valores a partir de dicha edad. Otros procesos diagnosticados son los reumatismos de partes blandas (incluyendo a la Fibromialgia) que afectan entre un 10 y un 20% de la población cubana.

Según el censo de población y vivienda del 2012, el municipio Rafael Freyre de la provincia de Holguín, cuenta con una población de 52 699 habitantes, de ellos 25

599 son del sexo femenino y 27 100 son del sexo masculino. Según datos del Centro de Estadística de este mismo territorio se pudo constatar que el Consejo Popular Santa Lucía asientan una población de 15 201 personas, de ellos 7 592 son del sexo femenino y 7 609 son del sexo masculino. De estos existen 162 casos diagnosticados con Fibromialgia para un 1,1% de representatividad.

Múltiples estudios publicados, dentro de los que se pueden citar: Ejercicios aeróbicos en la Fibromialgia Bennet et al. (1988), Perfil de técnicas psicoterapéuticas para pacientes con Fibromialgia García González (2007), Ejercicio físico en la Fibromialgia Álvarez (2003) entre otros, plantean que la actividad física y deportiva es uno de los procedimientos más asequibles y que más pueden beneficiar a los pacientes con Fibromialgia. Además, así está reconocido y recomendado diariamente por los fisiatras y reumatólogos con más experiencia en esta afección.

La actividad física o el ejercicio físico, es una herramienta de salud en la Fibromialgia, que no resulta cara de aplicar

y proporciona beneficios indispensables para estos pacientes.

El ejercicio es esencial para aminorar los síntomas de esta patología debido al dolor, la fatiga y la debilidad que sienten los individuos con esta enfermedad, ya que la mayoría presentan una condición física inadecuada. El ejercicio aeróbico sin embargo, posee efectos analgésicos y antidepresivos, mejora la sensación de control y bienestar. Además mejora las capacidades físicas de los pacientes portadores de esta afección.

Son varios los autores que resaltan con mucha seriedad el seguimiento y atención médica a las personas con Fibromialgia dentro de los que se pueden mencionar: Sarró (2002), Cayetano y Rivera (2005), Taylor, Hernández y Rodríguez (2005), Olivé, Monteagudo y Wolf (2006), Hernández (2010), Barroso y Muarra (2011). Sin embargo, en la revisión a la literatura especializada se pudo constatar que son insuficientes los programas y metodologías que orientan a los profesores de Cultura Física y fisiatras de los Centros de Rehabilitación Integral para desarrollar el proceso de rehabilitación con los pacientes con Fibromialgia.

Además en el diagnóstico exploratorio inicial a partir de las entrevistas y encuestas, se constataron las siguientes limitaciones: por las características de la enfermedad los pacientes con Fibromialgia presentan irregularidades para asistir a las sesiones de rehabilitación e insuficiente conocimiento de los pacientes con Fibromialgia sobre las características y evolución de su patología.

A partir de los elementos teóricos abordados y la carencia en la práctica se plantea el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a la rehabilitación física de los pacientes con Fibromialgia del Consejo Popular Santa Lucía del municipio Rafael Freyre?

Para dar respuesta al problema científico antes expuesto se plantea el siguiente objetivo: aplicar ejercicios físicos que contribuyan a la rehabilitación de los pacientes con Fibromialgia del Consejo Popular Santa Lucía del municipio Rafael Freyre.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la presente investigación se tomó como población a los 44 pacientes con Fibromialgia del Consejo

Popular Santa Lucía del municipio Rafael Freyre, de la cual se seleccionó una muestra intencional comprendida por 25 pacientes con Fibromialgia, 20 del sexo femenino y 5 del sexo masculino, con una edad promedio de 42.2 años, cumpliendo con los siguientes criterios de inclusión:

- Que estuvieran autorizadas por el reumatólogo y el fisiatra a participar en la investigación.
- Que no posean patologías asociadas.
- Estuvieran dispuestas a participar como entes activos en el proceso de rehabilitación.

Los métodos teóricos utilizados fueron el histórico- lógico con el objetivo de buscar los antecedentes que permitieron argumentar el problema científico. De igual modo se pudo conocer el punto de vista de algunos autores en diferentes momentos históricos. El analítico – sintético, se utilizó a lo largo del proceso de elaboración de la fundamentación teórica a través de la consulta de las literaturas y documentos, permitiendo sintetizar los aspectos necesarios y esenciales para el desarrollo de la presente investigación y el inductivo-deductivo el cual permitió realizar

valoraciones a partir de las bibliografías consultadas, confirmar formulaciones teóricas, establecer diferencias y llegar a nuevas conclusiones.

Entre los métodos del nivel empírico empleados se encuentra la encuesta, la cual se les realizó a los profesores de Cultura Física para determinar sus conocimientos acerca de la Fibromialgia y el procedimiento empleado en la rehabilitación física de los pacientes con esta patología. La entrevista se les aplicó a los reumatólogos y a los fisiatras para determinar la existencia de orientaciones, metodologías o programas dirigidos a la rehabilitación física de las personas con esta enfermedad. La observación científica no estructurada permitió valorar el desarrollo de los ejercicios físicos por parte de los aquejados.

RESULTADOS

Para dar solución al problema, se desarrollaron ocho talleres con los que se logró elevar el nivel conocimiento de los pacientes en cuanto a las características y evolución de la Fibromialgia, la importancia de los beneficios que tienen los ejercicios físicos para la mejoría de la patología, así

como los ejercicios que se deben desarrollar en cada una de las partes de las sesiones de rehabilitación (inicial, principal y final). Además estos talleres permitieron preparar a las personas aquejadas con esta patología para que ejecutaran los ejercicios de forma independiente pero bajo la asesoría del profesor de Cultura Física cuando no pudieran asistir a los Centros de Rehabilitación Integral.

La estructura de los talleres, fueron asumida de Gordo (2009) están conformado por: objetivo y contenido a tratar según las necesidades de aprendizaje de los pacientes, el nivel de escolaridad de los pacientes, los recursos y medios a utilizar, el tiempo de duración, las frecuencias de los talleres y el horario de que disponen los pacientes con Fibromialgia, así como las condiciones del local y la cantidad de pacientes que participan. Los talleres se desarrollaron tres veces por semanas y se pasaba a tratar otro contenido siempre que la totalidad de los pacientes asimilaban el contenido y adquirieran las habilidades prácticas necesarias.

Ejemplo de uno de los talleres.

Contenido: el ejercicio físico sistemático y su importancia en la rehabilitación de los pacientes con Fibromialgia.

Objetivo: elevar el nivel de conocimiento sobre la importancia de la realización de ejercicio físico sistemático en la rehabilitación de los pacientes con Fibromialgia (diminución del dolor).

Medios: TV, Video, papel y lápiz.

Participan: los pacientes y el profesor de Cultura Física.

Frecuencia: 1

Hora: 4:30 pm

Duración: 1 hora

Local: en el hogar de uno de los pacientes.

Tabla #1. Comparación antes y después de desarrollados los talleres para determinar el nivel de conocimiento de los pacientes con Fibromialgia.

Indicadores	Mediciones	Alto		Medio		Bajo	
		# de pac	%	# de pac	%	# de pac	%
Características y evolución de la Fibromialgia	Primera	3	12	10	40	12	48
	Segunda	22	88	3	12	-	-
Importancia ejercicios físicos	Primera	1	4	8	32	16	64
	Segunda	23	92	2	8	-	-
Ejercicios físicos de las sesiones de rehabilitación	Primera	-	-	2	8		
	Segunda	24	96	1	4	-	-

Luego de desarrollarse los talleres, se pasó a la implementación de los ejercicios aerobios, de corrección postural y de estiramientos que van dirigidos específicamente dentro de la rehabilitación física de los pacientes con Fibromialgia a disminuir la presencia del dolor como el síntoma más persistente e invalidante. Además están conformado por: objetivo y orientaciones, las cuales son asumidas del Instituto Ferrán de Reumatología (2008) y Montero (2010) a partir de la adecuada articulación entre las partes y de su fácil ejecución.

Ello constituyó una herramienta que orientó y direccionó el trabajo de los profesores de Cultura Física y fisiatras de los Centros de Rehabilitación Integral para desarrollar el proceso de rehabilitación con los pacientes con Fibromialgia. Además facilitó que los pacientes aquejados de esta patología puedan desarrollar las sesiones de rehabilitación en su hogar con o sin la presencia del profesor de Cultura Física aunque siempre bajo su asesoría.

Ejemplos de ejercicios.

Comenzar a caminar con una intensidad baja, de 40 – 50 metros/ minutos, aumentar a intensidad media de 50 – 60 metros/ minutos y llegar a intensidad alta de 60 – 70 metros / minutos según las capacidades de cada paciente.

Marcha en el lugar, comenzar con un tiempo de 5 minutos, mantenerlo durante las 5 primeras sesiones, aumentar cada 3-5 sesiones de 2-4 minutos, hasta llegar a 15 minutos como mínimo y como máximo o ideal a 30 minutos.

PLAN DE EJERCICIOS FÍSICOS

Frecuencia: 3 veces a la semana

Tiempo de duración: 45-60 minutos

Intensidad: del 60 al 80 % de la frecuencia cardiaca máxima (FCM)

Partes de la clase

Contenido de la propuesta de ejercicios

Inicial

Ejercicios de calentamiento. Se realizarán ejercicios lentos y fluidos con el objetivo de preparar al organismo para los ejercicios posteriores.

Principal

- Ejercicios aeróbicos. Se realizarán ejercicios como: caminar, marcha en el lugar
- Ejercicios combinados. Es necesario ir aumentando las cargas según la capacidad de cada paciente.
- Ejercicios para corregir la postura. Se proponen ejercicios para contribuir a la rehabilitación postural, además de fortalecer los músculos que intervienen en estas posiciones.
- Ejercicios de estiramientos. Se desarrollarán ejercicios para lograr estirar los músculos adoloridos.

Final

- Ejercicios respiratorios o de recuperación. Para ejercitar en los pacientes la correcta respiración, para aumentar la capacidad ventilatoria y la tolerancia al ejercicio y así lograr una mejor recuperación.

Antes y después de poner en práctica los ejercicios físicos para la rehabilitación de los pacientes con Fibromialgia del Consejo Popular Santa Lucía del municipio Rafael

Freyre, se aplicaron las mediciones a través del Cuestionario de Impacto de Fibromialgia (FIQ) y la Escala Analógica Visual (EAV) y se pudo determinar que:

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Análisis de los resultados del Cuestionario de Impacto de Fibromialgia (FIQ). Objetivo: valorar el estado en que se encuentra el paciente.

Plantea la siguiente escala evaluativa

De (20 – 30): Leve

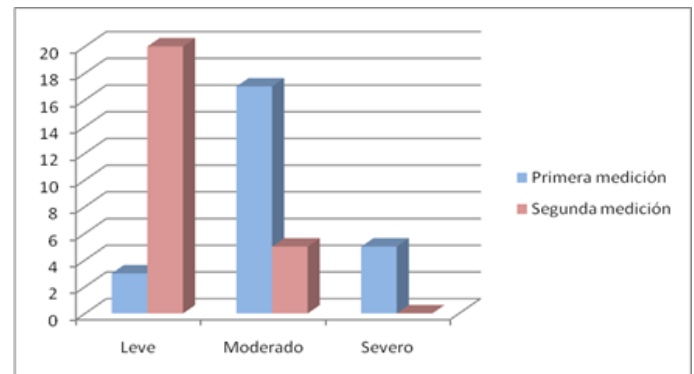
De (31- 41): Moderado

De (42 – 52): Severo

En la primera medición 5 pacientes para un 20%, se encontraban en estado severo, 17 pacientes para un 68%, en estado moderado y 3 pacientes para un 12%, se encontraban en estado leve. Sin embargo, en la segunda medición solo 5 pacientes para un 20%, se encontraban en estado moderado y 20 pacientes para un 80% lograron ubicarse en el estado leve. Lo que denota que los pacientes mejoraron en cuanto a la condición física, la capacidad funcional, el estado de ánimo y en la realización de las actividades de la vida

diaria.

Gráfico #1. Análisis comparativos entre la primera y segunda medición de los resultados del Cuestionario de Impacto de Fibromialgia (FIQ)



Plantea la siguiente escala evaluativa

De (20 – 30): Leve

De (31- 41):

Moderado

De (42 – 52): Severo

Análisis de los resultados de la Escala Analógica Visual (EAV)

Objetivo. Determinar el estado en que se encuentran los pacientes debido a la intensidad del dolor.

Escala evaluativa:

De (0-1punto) analgesia.

De (2-5puntos) dolor leve.

De (6-7puntos) dolor moderado.

De (8-10 puntos) dolor severo.

En la primera medición 5 pacientes para un 20%, se encontraban con dolor severo, 15 pacientes para un 60%, tenían dolor moderado y 5 cinco pacientes para un 20%, con dolor leve. Sin embargo, en la segunda medición 5 pacientes para un 20%, tenían dolor moderado, 15 pacientes para un 60%, poseían dolor leve y 5 pacientes para un 20%, no referían dolor alguno. Resultados que permiten afirmar que en los pacientes disminuyeron el dolor, la fatiga y la debilidad corporal.

Gráficos #2.

No. Pacientes

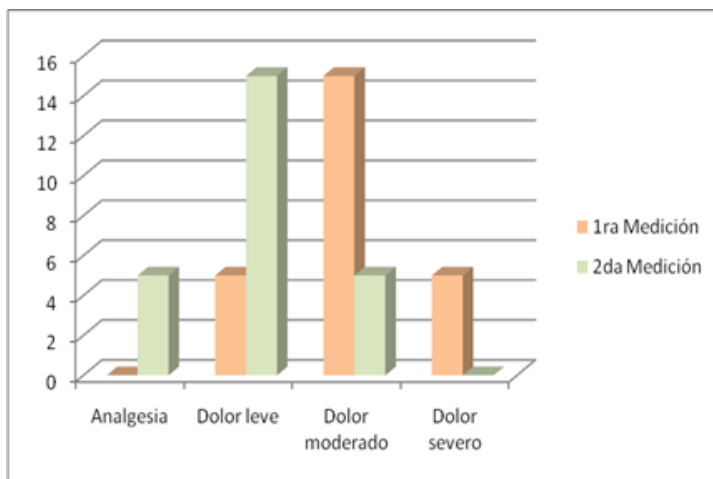


Gráfico #2. Análisis comparativos de los resultados entre la primera y segunda medición de la Escala Analógica Visual (EAV).

Escala evaluativa:

De (0-1punto) analgesia.

De (2-5puntos) dolor leve

De (6-7puntos) dolor moderado.

De (8-10 puntos) dolor severo.

CONCLUSIONES

En la diversidad de autores dedicados al estudio de la Fibromialgia, se aprecia unidad de criterios con respecto a las características de la enfermedad y a la importancia del ejercicio físico para la rehabilitación de estos pacientes.

El diagnóstico permitió determinar la fase en que se encontraban los pacientes con Fibromialgia del Consejo Popular Santa Lucía del municipio Rafael Freyre.

Los talleres permitieron elevar el conocimiento de los pacientes con Fibromialgia acerca de las características y evolución de la enfermedad, la importancia del ejercicio físico para su rehabilitación y contribuyeron a preparar a

las personas aquejadas con esta patología para que ejecutaran los ejercicios de forma independiente pero bajo la asesoría del profesor de Cultura Física.

Los resultados obtenidos con la aplicación de la FIQ y la EAV permiten afirmar la efectividad de los ejercicios físicos en la rehabilitación de los pacientes con Fibromialgia del Consejo Popular Santa Lucía del municipio Rafael Freyre.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez Alonso A. (2003) Ejercicios físicos en la Fibromialgia. *Rehabilitación* Madrid 37(6)363-64
Recuperado de <http://www.doyma.es> el 6 de noviembre del 2013.
2. American Journal of Managed Care (2007) *Estrategias contemporáneas de manejo de Fibromialgia*. Vol. 15, No. 7 [Internet]. Recuperado de www.fibromialgia.nom.es el 1ro de octubre del 2013.

3. Arthritis Foundation. (2001), *The Arthritis Foundation's Guide to Good Living with Fibromyalgia*. Atlanta: Arthritis Foundation. [Internet]. . Recuperado de: http://www.institutferran.org/intolerancia_quimica.htm <http://www.vivirconsensibilidad.blogspot.com/> el 20 de noviembre del 2013.
4. Barroso López C M. (2008) *Comportamiento clínico de la Fibromialgia, Análisis de tres años*. PDF.
5. *Beneficios de los ejercicios físicos en pacientes con Fibromialgia*. [Internet]. Recuperado de <http://www.agenciasinc.es/Noticias/Un-estudio-refleja-los-beneficios-del-ejercicio-en-pacientes-con-fibromialgia> el 28 de noviembre del 2013.
6. Bosh E, N. Sáenz, S. Viñolas (2004). Estudio de la calidad de vida en pacientes con Fibromialgia: impacto de un programa de educación sanitaria. *Rev. Española de atención primaria*. (España); 30 (1): 16-21.
7. Buskila et al. (2000). Fibromyalgia syndrome in men. *Semin Arthritis Rheum*; 30 (1): 47-51.
8. Centro Internacional de Medicina Avanzada – Servicio de Reumatología de Barcelona (2008). *Programa de ejercicios físicos para pacientes con Fibromialgia*. Barcelona. España. PDF.
9. Duarte Oller E. (2009) *El ejercicio en la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica*. Clínica del servicio de Rehabilitación del Hospital de Esperanza. Barcelona. España. PDF.
10. Estévez Culler M. Et al. (2004) *La investigación científica en la actividad física: su metodología*. La Habana, Editorial Deportes.
11. Evidencias de la prescripción del ejercicio físico en pacientes con Fibromialgia, [Internet]. Recuperado de <http://zl.elsevier.es/es/revista/revista-andaluza-medicina-deporte-284/evidencias-prescripcion-ejercicio-fisico-pacientes-fibromialgia-13187690-revision-2010> el 28 de noviembre del 2013.
12. Friol, GJ. et al. (2006) Estudio clínico-epidemiológico de la

- Fibromialgia. *Revista Cubana de Reumatología*. La Habana, Vol. II (2): 25-28.
13. García González O. (2007) *Perfil de técnicas psicoterapéuticas para pacientes con Fibromialgia*. Manual para profesionales de la Cultura Física Terapéutica. Habana, UCCFD Manuel Fajardo. PDF
14. Gómez Morejón JA. Et al. (2009) *Caracterización de la invalidez laboral por enfermedades reumáticas en el municipio 10 de Octubre*, Ciudad de la Habana. Estudio de seis años.
15. Hernández Luis, A. (2008) *Rehabilitación del paciente reumático. Generalidades. Agentes físicos, ejercicios*. Venezuela.
16. Martín de los Reyes T, A. Peña Arrebola (2009). *Guía de información de Fibromialgia. AFIBROM*. España: Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid.
17. Nishishinya, MB. et al. (2006) *Intervenciones no farmacológicas y tratamientos alternativos en la Fibromialgia. Medicina Clínica* [Internet]; 127(8):295-9. Recuperado de <http://www.elsevier.es/sites/default/files/elsevier/pdf/2/2v126n08a13091956pdf001.pdf> el día 20 de noviembre del 2013.
18. National Fibromyalgia Partnership. (2001) *Fibromialgia: Síntomas, diagnóstico, tratamientos e investigación*. Spanish Language Edition. Linden, Virginia 22642-5609 USA. Recuperado de www.fmpartnership.org el día 20 de febrero del 2014

Recibido: 14022015

Aprobado: 25052015

Datos de los autores:

MSc. Yusleidy Marlie Gordo- Gómez

Profesora Auxiliar

Centro de Estudio Nacional de Ciencias Aplicadas a las Terapias Físicas y Naturales.

Facultad de Cultura Física
Universidad de Holguín

E-mail: ygordo@hlq.uccfd.cu

Lic. Juan Miguel Rodríguez- Gámez

Licenciado en Cultura Física

Instituto Nacional de Educación Física y Recreación. Municipio Rafael Freyre.

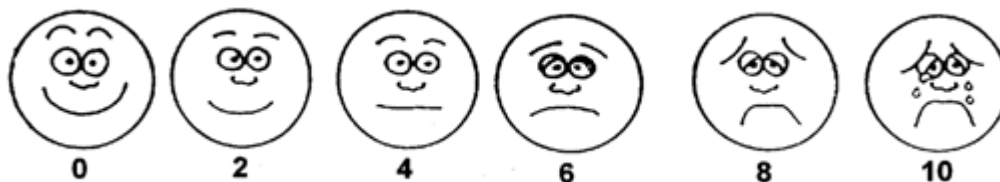
Holguín

ANEXO

ESCALA ANALÓGICA VISUAL

Represente su dolor siendo (0) la ausencia total de dolor y (10) representa dolor insoportable.

¿Marque con una X según se ubicaría usted?



Clave de evaluación.

0: Analgesia o ausencia de dolor.

2-4: Dolor leve: discreta sensación de molestia en los huesos y tejidos blandos circundantes a la articulación, al realizar actividades diarias y que no alteren su estado emocional.

6: Dolor moderado: sensación de dolor en los músculos con molestias y limitaciones funcionales que dificulten sus actividades en la vida diaria, alterando moderadamente su estado emocional (irritabilidad e insomnio).

8: Dolor Severo: dolor difícil de tolerar con gran limitación funcional acompañado de cambios emocionales como irritabilidad, insomnio y depresión.

10: Dolor Insoportable: dolor intolerable en puntos específicos del cuerpo que le imposibilite prácticamente todos los movimientos, acompañado de grandes cambios emocionales como irritabilidad extrema, insomnio y depresión.