

elevado para la sanidad. Actualmente, se ha observado que la actividad física y, en concreto, el EA tienen efectos beneficiosos para estos sujetos. Nuestro estudio complementa a la evidencia actual que pone de manifiesto los beneficios de realizar ejercicio aeróbico en sujetos con TTM miogénicos, y se observará a través de él los beneficios que tiene este sobre la SC. Hasta donde conocen los autores será el primer estudio que propone añadir ejercicio aeróbico a un protocolo de fisioterapia en sujetos con TTM miogénicos y SC.

Palabras clave: Sensibilización del sistema nervioso. Trastorno temporomandibular. Ejercicio aeróbico.

Keywords: Central Nervous System Sensitization. Temporomandibular Joint Dysfunction Syndrome. Central Endurance Training.
[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60006-4](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60006-4)

O-7. EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO TERAPÉUTICO A TRAVÉS DE UNA APP CON Y SIN SUPERVISIÓN PRESENCIAL PERIÓDICA

EFFECTIVENESS OF A THERAPEUTIC EXERCISE PROGRAM THROUGH AN APP WITH AND WITHOUT REGULAR FACE-TO-FACE SUPERVISION

J.J. López Marcos¹, J. Izquierdo García^{1,2}, C. Román Moraleda^{1,2}, E. Hernández González², S.M. Appelvik González^{3,4} y D. López Fernández^{4,5}

¹Universidad Complutense de Madrid, Madrid. ²Hospital Universitario 12 de Octubre, Madrid. ³Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno Infantil, Las Palmas de Gran Canaria. ⁴Universidad Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria. ⁵Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín, Las Palmas de Gran Canaria.

Introducción: El dolor lumbar crónico (DLC) es la tercera enfermedad más frecuente y la principal causa de absentismo laboral en la población española. La efectividad del ejercicio físico como opción terapéutica está suficientemente demostrada pero la falta de adherencia a los programas domiciliarios parece reducir su efectividad. La digitalización sanitaria ofrece nuevas vías complementarias de actuación en pacientes con prescripción de ejercicio domiciliario al alta hospitalaria.

Objetivos: Evaluar la efectividad del uso de la *app* Healthy Back® en pacientes con DLC en el dolor y la calidad de vida.

Metodología: Se realizó un ensayo clínico aleatorizado multicéntrico donde se evaluó el efecto de un programa de ejercicio terapéutico a través de una *app* con (grupo experimental GE) y sin supervisión (grupo control GC) presencial periódica en sujetos con DLC. El programa de ejercicios se basó en los ejercicios de McGill y se hizo un seguimiento de 12 semanas con evaluación a los 3 meses posintervención.

Resultados: 90 sujetos participaron en el estudio (45 GE y 45 GC). El GC realizó una media de 24 sesiones de ejercicio domiciliario durante 12 semanas frente al GE que realizó una media de 34 sesiones. La disminución del dolor posintervención en la escala numérica de intensidad de dolor en el GE fue de $-2,67 \pm 2,17$ puntos y en el GC fue de $-1,64 \pm 1,02$ puntos a los 3 meses. En la esfera física del cuestionario SF-12, el GE presentó una mejoría de $6,63 \pm 10,42$ puntos y el GC una mejoría de $2,33 \pm 5,25$ puntos a los 3 meses.

Conclusiones: La realización de un modelo mixto de tratamiento que incluya sesiones presenciales es clínicamente relevante en el dolor y en la calidad de vida y aumenta la adherencia al tratamiento.

Relevancia para la profesión o la práctica clínica: La implantación de modelos de intervención mixtos que complementen las sesiones presenciales aumentará la eficacia de los programas de fisioterapia en el DLC.

Palabras clave: Dolor lumbar crónico. Ejercicio terapéutico. Aplicaciones móviles. Especialidades en Fisioterapia.

Keywords: Low Back Pain. Exercise Therapy. Mobile Applications. Physical Therapy Modalities.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60007-6](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60007-6)

O-8. USO DE UNA APP PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO TERAPÉUTICO EN PACIENTES CON DOLOR LUMBAR CRÓNICO

USE OF AN APP FOR THE PRESCRIPTION OF THERAPEUTIC EXERCISE IN PATIENTS WITH CHRONIC LOW BACK PAIN

J.J. López Marcos¹, D. López Fernández^{2,3}, S.M. Appelvik González^{3,4}, E. Hernández González⁵, C. Román Moraleda^{1,5} y J. Izquierdo García^{1,5}

¹Universidad Complutense de Madrid, Madrid. ²Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín, Las Palmas de Gran Canaria. ³Universidad Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria. ⁴Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno Infantil, Las Palmas de Gran Canaria. ⁵Hospital Universitario 12 de Octubre, Madrid.

Introducción: El dolor lumbar crónico (DLC) es uno de los principales problemas de salud a nivel mundial y es la principal causa de años vividos con discapacidad. La utilización de las nuevas tecnologías en muchas patologías crónicas como medio de monitorización, control, referencia y educación de los pacientes es un hecho y, entre los medios más actuales, la telerrehabilitación se está desarrollando como un complemento terapéutico a la atención presencial.

Objetivos: Evaluar la efectividad del uso de una *app* en pacientes con dolor lumbar crónico en el dolor y la calidad de vida.

Metodología: Se realiza un ensayo clínico multicéntrico donde se valoró el efecto de un programa de ejercicio terapéutico a través de una *app* sin supervisión presencial periódica en sujetos con DLC. El programa de ejercicios se basa en los ejercicios de McGill y se hace un seguimiento de 12 semanas con evaluación al mes y a los 3 meses posintervención.

Resultados: 45 sujetos (17 del Hospital Insular de Las Palmas de Gran Canaria y 28 del Hospital 12 de Octubre) tras 12 semanas de tratamiento realizaron una media de 24 sesiones de ejercicio domiciliario monitorizado con la *app* Healthy Back® durante 12 semanas de intervención. La disminución del dolor posintervención fue de $-1,57 \pm 1,37$ puntos en la escala PI-NRS al mes y de $-1,64 \pm 1,02$ a los 3 meses. En la esfera física del cuestionario SF-12 experimentaron una mejora de $1,59 \pm 6,87$ puntos al mes y de $2,33 \pm 5,25$ puntos a los 3 meses.

Conclusiones: Se demuestra que la utilización de nuevas herramientas de telerrehabilitación, como la *app* Healthy Back®, es efectiva en el manejo del dolor y la calidad de vida en pacientes con DLC.

Relevancia para la profesión o la práctica clínica: La implantación de estas nuevas herramientas pueden ser un complemento para mejorar las intervenciones a largo plazo con ejercicio terapéutico en pacientes con DLC.

Palabras clave: Dolor lumbar crónico. Ejercicio terapéutico. Aplicaciones móviles. Especialidades en Fisioterapia.

Keywords: Low Back Pain. Exercise Therapy. Mobile Applications. Physical Therapy Modalities.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60008-8](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60008-8)

O-9. INTERVENCIÓN PARA AUMENTAR LA AUTOEFICACIA ANTE EL DOLOR Y EL EJERCICIO EN PACIENTES CON DOLOR LUMBAR CRÓNICO INESPECÍFICO

INTERVENTION TO INCREASE PAIN AND EXERCISE SELF-EFFICACY IN PEOPLE WITH CHRONIC NON-SPECIFIC LOW BACK PAIN

C. Aguirre Lostado, S. Pérez Palomares y E.M. Gaspar Calvo
Universidad de Zaragoza, Zaragoza.

Introducción: El dolor lumbar es la patología musculoesquelética más prevalente a nivel mundial y la razón de consulta más habitual

en Atención Primaria (AP) y principal causa de años vividos con discapacidad en España. En el mantenimiento del dolor lumbar crónico inespecífico (DLCI) influyen niveles bajos de autoeficacia. El enfoque multidimensional menos intervencionista del DLCI en fisioterapia tiene el objetivo de aumentar esta autoeficacia; se ha definido como factor pronóstico en estos tratamientos y, aun así, las intervenciones enfocadas en ella son escasas.

Objetivos: Evaluar la asociación del tratamiento habitual de fisioterapia a una intervención específica para aumentar la autoeficacia ante el dolor y el ejercicio en pacientes con DLCI en AP y describir los efectos clínicos de esta.

Metodología: Estudio experimental sin grupo control ($n = 5$) con medición pre y posintervención de variables clínicas y psicosociales (dolor, disfunción, autoeficacia ante el dolor y el ejercicio, kinesiophobia e hipervigilancia). Se asoció el tratamiento habitual de fisioterapia en AP con el focalizado en el aumento de la autoeficacia a través de sus 4 dominios.

Resultados: Se observaron mejorías en todas las variables evaluadas (intensidad de dolor, disfunción, miedo al movimiento, hipervigilancia y niveles de autoeficacia), tanto posintervención como a los 3 meses.

Conclusiones: La intervención enfocada en aumentar la autoeficacia ante el dolor y el ejercicio combinando sus 4 dominios, asociada al tratamiento de fisioterapia en DLCI, es accesible y factible en AP para mejorar la efectividad clínica de estas intervenciones.

Relevancia para la profesión o la práctica clínica: Los pacientes con dolor lumbar crónico inespecífico (DLCI) poseen dificultades a la hora de realizar actividades cotidianas por el dolor y la discapacidad física que supone, mostrando bajos niveles de autoeficacia. Por esta razón, creemos necesario el empleo de estrategias para aumentar la autoeficacia, accesibles y de fácil aplicación, durante el desarrollo de la intervención fisioterapéutica que pueda complementar y aumentar las opciones de recuperación, no solo a través de la mejora de variables psicosociales, sino que pudieran también aumentar la efectividad clínica del tratamiento de fisioterapia, así como la adherencia al mismo. La asociación de una estrategia específica para potenciar la autoeficacia ante el ejercicio y dolor puede aumentar la efectividad de las intervenciones fisioterápicas realizadas en Atención Primaria en pacientes con dolor lumbar crónico inespecífico. Como propuesta clínica en un futuro es planteable un diseño a mayor escala con una metodología que permita esclarecer conclusiones definitivas y analizar el efecto de este tipo de intervenciones sobre la efectividad clínica del tratamiento de fisioterapia.

Palabras clave: Dolor lumbar crónico inespecífico. Autoeficacia. Tratamiento fisioterapéutico. Ejercicio terapéutico.

Keywords: Low back pain. Self-Efficacy. Physical Therapy Modalities. Exercise Therapy.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60009-X](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60009-X)

O-10. LA TERAPIA ACUÁTICA COMO MÉTODO PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO EN MUJERES CON FIBROMIALGIA

AQUATIC THERAPY AS A METHOD TO IMPROVE SLEEP QUALITY IN WOMEN WITH FIBROMYALGIA

S. Rivas Neira¹, R. Fernández Cervantes¹, A. Pasqual Marques² y J. Vivas Costa¹

¹Facultad de Fisioterapia de la Universidade da Coruña, A Coruña.

²Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo.

Introducción: El sueño no reparador es una característica clínica común que afecta a más del 90% de los pacientes con fibromialgia. La falta de sueño altera las vías descendentes de inhibición del dolor, suponiendo un factor de riesgo para el desarrollo y mantenimiento del dolor crónico generalizado.

Objetivos: Comparar la eficacia de dos protocolos de fisioterapia: terapia acuática (TA) versus terapia en sala (TS), para mejorar la calidad del sueño en mujeres con fibromialgia.

Metodología: Se trata de un ensayo clínico controlado aleatorizado simple ciego, en el que participaron cuarenta mujeres diagnosticadas de fibromialgia procedentes de la Asociación de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Sensibilidad Química Múltiple de A Coruña, asignadas a dos grupos de intervención: TA ($n = 20$) y TS ($n = 20$). Las sesiones fueron de 60 minutos, realizadas 3 veces por semana, durante 12 semanas. Se analizaron las siguientes variables: calidad del sueño (índice de calidad del sueño de Pittsburgh), intensidad del dolor (escala visual analógica), umbral de dolor a la presión (algómetro electrónico), calidad de vida (cuestionario de impacto de la fibromialgia revisado), fatiga (inventario multidimensional de fatiga) y capacidad física (test de seis minutos marcha). Las evaluaciones se realizaron al inicio, al final del tratamiento y a las seis semanas de seguimiento.

Resultados: La media de edad de las pacientes fue de 50 ± 9 años, con un índice de masa corporal de 28 ± 4 kg/m² y evolución de la enfermedad de 11 ± 6 años. No se observaron diferencias significativas entre los grupos en el postratamiento, pero sí en el seguimiento para la calidad del sueño (TA: $11,2 \pm 5,1$ versus TS: $14,8 \pm 3,8$; $p = 0,030$; $d = 0,8$) y la intensidad del dolor (TA: $3,2 \pm 2,5$ versus TS: $5,20 \pm 2,5$; $p = 0,023$; $d = 0,8$).

Conclusiones: Los resultados sugieren que, tras seis semanas de seguimiento, la terapia acuática es superior a la terapia en sala en la mejora de la calidad del sueño y la reducción del dolor de mujeres con fibromialgia.

Relevancia para la profesión o la práctica clínica: La influencia del sueño en el control del dolor y en la fisiopatología de la fibromialgia invita a desarrollar tratamientos, como la terapia acuática, que mejoren este aspecto, y puedan conducir a resultados más eficaces en el futuro. Identificar, de manera precoz, pacientes con alteraciones del sueño, podría permitir intervenciones tempranas que previnieran el establecimiento de un círculo vicioso de dolor y mala calidad del sueño.

Palabras clave: Fibromialgia. Fisioterapia. Terapia acuática. Ejercicio terapéutico. Calidad del sueño.

Keywords: Fibromyalgia. Physical Therapy. Aquatic Therapy. Exercise Therapy. Sleep Quality.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60010-6](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60010-6)

O-11. IMPACTO ECONÓMICO DE LA ARTROSIS DE RODILLA EN EL ÁREA DE SALUD DE TALAVERA DE LA REINA. RESULTADOS PRELIMINARES

ECONOMIC BURDEN OF KNEE OSTEOARTHRITIS IN TALAVERA DE LA REINA HEALTH AREA. PRELIMINARY RESULTS

N. Comino Suárez¹, J. Aceituno Gómez², S. García Durán³, J. Muñoz Serrano⁴, E. López López⁵ e I. Aranda Reneo⁶

¹Grupo de Investigación en Fisioterapia Toledo (GIFTO), Facultad de Fisioterapia y Enfermería, Universidad de Castilla-La Mancha, Toledo.

²Hospital Nuestra Señora del Prado, Gerencia de Atención Integrada de Talavera de la Reina (SESCAM), Toledo.

³Centro de Salud Algodonera, Gerencia de Atención Integrada de Talavera de la Reina (SESCAM), Toledo.

⁴Centro de Salud La Estación, Gerencia de Atención Integrada de Talavera de la Reina (SESCAM), Toledo.

⁵Hospital Nacional de Paraplégicos (SESCAM), Toledo.

⁶Departamento de Análisis Económico y Finanzas, Facultad de Ciencias Sociales y Tecnologías de la Información de Talavera de la Reina, Toledo.

Introducción: La artrosis de rodilla no solo provoca un alto impacto en la salud, sino que también genera importantes repercusiones económicas debido al considerable consumo de recursos sanitarios.

Objetivos: Evaluar los costes directos sanitarios en atención primaria y especializada, así como describir el perfil clínico de los pacientes con artrosis de rodilla pertenecientes al Área Integrada de Talavera de la Reina (Toledo).

Metodología: Se realizó un estudio descriptivo, longitudinal, de tipo retrospectivo mediante revisión de historias clínicas de los sujetos