



## Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

### 242/230 - TRATAMIENTO DEL DOLOR MÚSCULO ESQUELÉTICO A TRAVÉS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO

A. Moreta Rovira<sup>a</sup>, P. Puigdesens Magem<sup>a</sup>, M. Sola Serrabou<sup>b</sup> y E. Casanova Coll<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia. EAP Vic Nord. Institut Catalá de la Salut. Barcelona. <sup>b</sup>Fisioterapeuta. L.Cafe. Universitat de Vic. Barcelona. <sup>c</sup>Enfermera.

#### Resumen

**Objetivos:** El objetivo de este estudio es evaluar los efectos que un programa de ejercicio físico pueden ejercer en el dolor músculo esquelético y el bienestar mental de los adultos con problemas crónicos de salud.

**Metodología:** Los profesionales del Centro de Asistencia Primaria Vic Nord seleccionaron a 31 participantes sedentarios con problemas crónicos de salud (hipertensión, diabetes, obesidad, hipercolesterolemia, artrosis...) para que participaran en un programa de ejercicio físico de 10 semanas de duración. El programa de ejercicio lo realizaron 31 estudiantes de cuarto curso del grado de ciencias de la actividad física en la especialidad de salud, asesorados por una profesional de la actividad física (L-CAFÉ) Cada estudiante era el entrenador de un paciente. Antes y después de la intervención se pasaron cuestionarios de dolor (EVA y localización) y de bienestar mental.

**Resultados:** La participación a las sesiones fue de un 82,2%. Los resultados obtenidos fueron una reducción del dolor de 6,4 a 4,4 (sobre 10) y un aumento del bienestar mental del 56,1 a 60,1.

**Conclusiones:** Los resultados muestran una influencia positiva del programa de ejercicio físico en los niveles de dolor y bienestar mental, lo que sugiere una relación entre el programa de actividad física y los cambios obtenidos.

**Palabras clave:** Dolor. Ejercicio físico.