



# Medicina de Familia. SEMERGEN



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

## 242/4691 - FIBROMIALGIA, ¿ES EL EJERCICIO FÍSICO EFICAZ?

G. Salguero Abrego<sup>a</sup>, N. Vivar Hernández<sup>a</sup>, L. Araujo Márquez<sup>b</sup>, M. Peña Gragera<sup>c</sup>, M. Martín Chamorro<sup>d</sup> y M. Rodríguez García<sup>d</sup>

<sup>a</sup>Médico Residente de 1<sup>er</sup> año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud San Fernando. Badajoz. <sup>b</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud San Fernando. Badajoz. <sup>c</sup>Médico Residente de 2<sup>o</sup> año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud San Fernando. Badajoz. <sup>d</sup>Médico Residente de 4<sup>o</sup> año de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud San Fernando. Badajoz.

### Resumen

**Objetivos:** La fibromialgia se caracteriza por dolor musculo esquelético y sensibilidad a la presión de determinadas zonas corporales, en cuyo desarrollo, intervienen factores fisiológicos, psicológicos y ambientales. Afecta al 2,4% de la población Española. La práctica de ejercicio físico de bajo impacto puede mejorar el estado de salud de los pacientes. El objetivo de este estudio es valor y comparar la situación clínica de los mismos antes y después de la práctica de este ejercicio inducido y orientado por nosotros.

**Metodología:** Hemos seleccionado una muestra de 40 pacientes de nuestro cupo, con edades comprendidas entre 30-65 años, con diagnóstico de fibromialgia. Se les ha realizado un seguimiento durante tres meses, con revisiones periódicas cada 15 días. La valoración inicial consistía en exploración física y un test (Cuestionario español de impacto de la fibromialgia). En esa visita se les proporcionaba una tabla de ejercicios físicos de estiramiento y se les explicaban los mismos, con una duración aproximadamente de 20 minutos a realizar 2-3 veces por semana, que complementaba el tratamiento farmacológico (antidepresivos y analgésicos). En las visitas posteriores se potenciaba la realización del ejercicio físico y se reforzaba o modificaba el tratamiento farmacológico si fuera necesario. En la última visita, se preguntó por la realización de la tabla, se pasó de nuevo el test y se exploraron.

**Resultados:** Los resultados fueron: de las 40 solo llevaron a cabo el ejercicio de una forma regular (15%), de estas, mejoraron (7,5%) es decir bajaron del s-FIQ de 50. De ellas (12,5%), lo intentaron y no pudieron realizarlo. El resto (72,5%), ni lo intentaron.

**Conclusiones:** Sin perder de vista que es una muestra pequeña y que se trata de una enfermedad con un componente subjetivo importante, con los consiguientes sesgos, se podría indicar que un gran porcentaje de las pacientes, no encuentran motivación para realizar ejercicio, a pesar de la posibilidad de mejoría clínica que se les ofrece. De las que realizaron el ejercicio físico, la mitad mejoraron, lo que pone de manifiesto la necesidad de fomentar las medidas no farmacológicas por parte del médico de atención primaria.

**Palabras clave:** Fibromialgia.