

424/3430 - EFECTIVIDAD DEL EJERCICIO AERÓBICO CON WEARABLES EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA

E. Saez Gil¹, R. Piedra Castro², P. Sánchez-Seco Toledano³, B. Yuste Martínez¹, A. García García¹ y J. Alonso Calleja¹

¹Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Azuqueca de Henares. Guadalajara. ²Médico de Familia. Centro de Salud Azuqueca de Henares. Guadalajara. ³Médico de Familia. Centro de Salud Yunquera de Henares. Guadalajara.

Resumen

Introducción: Los pacientes con fibromialgia reciben recomendaciones verbales sobre la realización de ejercicio como parte del plan de tratamiento. Estas recomendaciones no suelen ser sistematizadas ni vigilado su cumplimiento. El ejercicio aeróbico tiene beneficios en la mejoría de parámetros circulatorios y en la salud general. Un ejercicio de este tipo está al alcance de gran parte de las pacientes con fibromialgia adaptado las recomendaciones a las capacidades físicas individuales. El uso de wearables como pulseras de actividad es común entre la población general. Su utilidad en el seguimiento de enfermedades y la actividad física de pacientes no ha sido suficientemente estudiado.

Objetivos: Demostrar la eficacia (mejoría en calidad de vida y síntomas) de un programa sistematizado de realización de ejercicio aeróbico en pacientes con fibromialgia atendidas en Atención Primaria. Evaluar si el uso de wearables tipo pulseras de actividad puede estimular la práctica de ejercicio físico.

Diseño: Ensayo clínico aleatorizado no enmascarado.

Emplazamiento: Dos consultas de Atención Primaria. Centro de Salud urbano y rural.

Material y métodos: Población. Criterios de inclusión: mujeres mayores de 18 años. Diagnóstico de Fibromialgia según criterios ACR 2010. Criterios de exclusión: gestación, patología cardiaca o pulmonar grave. Incapacidad para seguir programa de ejercicio. No otorgar consentimiento informado. Muestreo: 40 primeras pacientes atendidas en las consultas participantes que cumplan criterios de inclusión. Asignación aleatoria 1:1 a grupo experimental o grupo control. Material: Garmin vivosmart hr/3. 20 unidades. Mediciones y variables: edad, talla, peso, IMC, presión arterial, perímetro cintura y cadera, grasa corporal (impedaciometría), nivel de instrucción, años de evolución, puntos dolorosos, áreas dolorosas, índice de dolor generalizado, escala de gravedad de síntomas. WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality of life-Bref). FIQ (Fibromialgya Impact Questionnaire). IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Garmin vivosmart. Frecuencia cardiaca (FC) media, FC reposo, FC máxima, pasos diarios, pasos semanales, pisos subidos, kilocalorías consumidas diaria y semanalmente, horas de sueño total y profundo. Visitas. Primera visita: información y consentimiento informado. Entrega de material (Garmin vivosmart) y mediciones basales. Segunda visita: se realizará a la semana. Recogida de datos de actividad física de la semana basal de la pulsera Garmin. Aleatorización a grupo experimental o grupo control. Seguimiento. 6 meses: grupo experimental. Entrevista telefónica motivacional mensual y recogida de datos de pulsera con aplicación Garmin Connect (FC basal, pasos, distancia recorrida, pisos subidos, otras).

actividades, calorías consumidas). Visita final: recogida de material y mediciones finales. Intervención educativa: ambos grupos. Tres sesiones formativas teóricas con información sobre la enfermedad, dieta saludable y ejercicio físico aeróbico. SPSS Windows 15.

Aplicabilidad: La práctica de ejercicio físico es fundamental del tratamiento de la fibromialgia. Creemos que su sistematización como recomendación en las consultas de Atención Primaria y la existencia de programas de formación y de ayuda a su práctica desde los centros de salud puede mejorar los resultados de salud en las pacientes con fibromialgia.

Aspectos ético-legales: Todas las pacientes cumplimentarán consentimiento informado. Se solicitará autorización al Comité de Ética de la Investigación correspondiente. Garmin vivosmart HR/3 y demás material adquirido con fondos propios del equipo investigador. No existen conflicto de interés ni fuentes de financiación externa.

Palabras clave: Fibromialgia. Dolor crónico. Síndrome fatiga crónica.