



SERIE: DOCUMENTOS TÉCNICOS

Ejercicio físico en **personas** con **fibromialgia**

Documento de apoyo a las actividades
de Educación para la Salud

Documento 11



JUNTA DE EXTREMADURA

Ejercicio físico en personas con Fibromialgia

**Documento de apoyo
a las actividades de Educación para la Salud 11**



Ejercicio Físico en Personas con Fibromialgia.

Documento de apoyo a las actividades de Educación para la Salud.

Mérida, octubre 2009.

Autores: Pablo Tomás Carús⁽¹⁾ y Narcís Gusi Fuertes⁽²⁾.

Coordinador y revisor: Eulalio Ruiz Muñoz⁽³⁾.

Colaboradores: José María Villa Andrada⁽⁴⁾, Ana Belén Cantero Regalado⁽⁵⁾, M^a Teresa Espínola Pardo⁽⁶⁾, Silvia Gómez Recio⁽⁶⁾.

- (1) Doctor en Motricidad Humana. Departamento de Deporte y Salud. Universidad de Évora (Portugal).
- (2) Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura.
- (3) Médico. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Máster en Salud Pública.
- (4) Titulado Superior en Enfermería.
- (5) Diplomada en Trabajo Social.
- (6) Diplomada en Enfermería.

Edita:

Junta de Extremadura
Consejería de Sanidad y Dependencia
D. Gral. de Planificación, Ordenación y Coordinación
C/ Adriano, 4
06800 Mérida

ISBN: 978-84-96958-46-3

Depósito Legal: BA-736-2009

Imprime: Indugrafic Artes Gráficas, S.L.

ÍNDICE

I.	INTRODUCCIÓN.....	9
II.	SÍNDROME DE FIBROMIALGIA.....	10
	- CARACTERÍSTICAS CLÍNICAS.....	11
	- DIAGNÓSTICO.....	14
	- TRATAMIENTO.....	16
III.	EJERCICIO FÍSICO Y FIBROMIALGIA.....	18
	- ASPECTOS GENERALES.....	18
	- BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA.....	19
	- CUALIDADES FÍSICAS QUE CONVIENE ENTRENAR EN LOS PACIENTES CON FIBROMIALGIA.....	20
	- PAUTAS DE ENTRENAMIENTO EN LOS PACIENTES CON FIBROMIALGIA.....	21
	- RECOMENDACIONES GENERALES PARA PRESCRIBIR EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA.....	25
	- EJERCICIO FÍSICO PARA PACIENTES CON FIBROMIALGIA EN DIFERENTES ENTORNOS.....	27
	- CONSEJOS Y PRECAUCIONES GENERALES EN EL MANEJO DE LA FIBROMIALGIA.....	29
IV.	BIBLIOGRAFÍA.....	31

I. INTRODUCCIÓN

La fibromialgia (FM) es una patología crónica de etiología desconocida que causa dolor generalizado y fatiga; acompañado a menudo de rigidez, sueño no reparador y ansiedad. Estos síntomas hacen que los pacientes con FM tengan una calidad de vida reducida en actividades cotidianas y laborales.

Para paliar los síntomas de la FM, además del tratamiento farmacológico clásico centrado en analgésicos, antidepresivos y relajantes musculares, han mostrado una gran efectividad los tratamientos no farmacológicos basados en ejercicio físico de bajo impacto mecánico. De esta forma, un objetivo prioritario es que el paciente con FM pueda obtener el mayor grado de capacidad o independencia posible para realizar sus actividades cotidianas y laborales. En este sentido, el ejercicio físico es una herramienta fundamental que proporciona a los pacientes con FM un mayor grado de capacidad física para desarrollar actividades de la vida diaria, lo cual, es un factor determinante para mejorar la calidad de vida de las personas que padecen este síndrome.

Estas cuestiones son las que nos animaron a redactar este documento con una orientación práctica para ayudar a preparar un programa de ejercicio sencillo tanto para las personas con fibromialgia como para los profesionales de la salud interesados en el tema. El libro se divide en dos partes bien diferenciadas; una primera parte introductoria en la que se presentan someramente las características propias de la FM como diagnóstico, tratamiento, manifestaciones clínicas, etc., y una segunda parte de carácter más práctico, en la que se hace una propuesta de las cualidades físicas que conviene entrenar en pacientes con FM, tipo de actividad más recomendable, intensidad de ejercicio más adecuada y frecuencia y duración apropiadas. Finalmente se proponen unas recomendaciones generales para prescribir ejercicio físico en pacientes con FM y unos consejos y precauciones generales para el manejo de la FM. Todo ello con el fin último de conseguir que las personas con FM mejoren su calidad de vida relacionada con la salud.

DOCUMENTOS INTEGRANTES DE ESTA SERIE:

- Documento 1: Prevención de la obesidad y de la diabetes *mellitus* tipo 2.
- Documento 2: Trastornos del comportamiento alimentario: Anorexia y Bulimia.
- Documento 3: Actividad física y deportiva para la salud.
- Documento 4: Antecedentes y Concepto de Educación para la salud.
- Documento 5: Lactancia Materna.
- Documento 6: Hipertensión Arterial.
- Documento 7: Prevención de Cáncer.
- Documento 8: Formación de Formadores en Educación para la salud.
- Documento 9: Uso Racional de Medicamentos.
- Documento 10: Internet y salud.
- Documento 11: Ejercicio físico en personas con fibromialgia.