



Revisión

Efecto de un programa de actividad física en pacientes con fibromialgia: revisión sistemática



Cristina Cadenas-Sánchez* y Jonatan Ruiz-Ruiz

Grupo de Investigación PROMoting FITness and Health through physical activity (PROFITH), Departamento de Educación Física y Deportiva, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Granada, Granada, España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 28 de noviembre de 2013

Aceptado el 12 de diciembre de 2013

On-line el 18 de febrero de 2014

Palabras clave:

Fibromialgia
Estudios de intervención
Terapia y ejercicio

RESUMEN

El objetivo de esta revisión fue conocer qué tipo de programas de actividad física se han desarrollado en pacientes con fibromialgia hasta la actualidad y cuáles son sus efectos y beneficios sobre el grado de dolor y la calidad de vida. La búsqueda se realizó en las bases de datos MEDLINE, Web of Science y SPORTDiscus. La palabra «fibromialgia» se utilizó siempre como criterio de búsqueda combinada (usando el conector «AND») con physical activity, exercise, physical therapy y training (términos MeSH). De los 2.531 resultados obtenidos inicialmente, 33 documentos fueron seleccionados para la revisión. Los estudios analizados se centran principalmente en actividades de danza, actividades acuáticas, multidisciplinarias, de trabajo mente-cuerpo, condición física y estiramientos. Hay que destacar que después de aplicar el programa de intervención, se redujo el nivel de dolor (entre un 10 y un 44,2%) y el impacto de la enfermedad (entre un 5,3 y un 17,9%), mejorando la sintomatología de estos pacientes. En conclusión, un programa multidisciplinar (en el que se incluya la actividad física) podría tener efectos positivos sobre la calidad de vida de las personas con fibromialgia.

© 2013 Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Effect of a physical activity programme in patients with fibromyalgia: A systematic review

ABSTRACT

The aim of this review was to determine what type of physical activity programmes have been developed in patients with fibromyalgia and what are its effects and benefits on the degree of pain and quality of life. The search was performed in MEDLINE, Web of Science and SPORTDiscus databases. The word «fibromyalgia» was always used as a criterion for combined search (using «AND» connector) with physical activity, exercise, physical therapy and training (MeSH terms). Of the 2,531 initial results, 33 papers were selected for review. The studies reviewed focus primarily on dance activities, water activities, multidisciplinary, mind-body work, fitness and stretching. After applying the intervention program, the pain level was reduced between 10 and 44.2%, and the impact of the disease between 5.3 and 17.9%, improving the symptoms of these patients. In conclusion, a multidisciplinary programme (in which physical activity is included) may have positive effects on the quality of life of people with fibromyalgia.

© 2013 Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Keyword:

Fibromyalgia
Intervention studies
Therapy and exercise

Introducción

La fibromialgia es una forma de reumatismo no articular de origen desconocido, caracterizado por dolor musculoesquelético, difuso y crónico, generalizado, en puntos de presión específicos,

denominados *tender points*, con hipersensibilidad al dolor demostrable en la exploración física y en ausencia de anomalías que lo justifiquen en las pruebas biológicas o de imagen^{1,2}.

Según el Colegio Americano de Reumatología, una persona será diagnosticada de fibromialgia cuando presente dolor generalizado durante al menos 3 meses en 11 de los 18 puntos de presión³. Estas zonas se ubican en brazos, glúteos, pecho, rodillas, espalda baja, cuello, caja torácica, hombros y muslos⁴. La fibromialgia la padece

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: cristina.cadenas.sanchez@gmail.com (C. Cadenas-Sánchez).

aproximadamente entre el 2 y el 6% de la población general. Concretamente, según los resultados del estudio EPISER, la prevalencia en España en el año 2000 era del 2,4%, afectando de forma casi exclusiva a mujeres, con una relación mujer/varón de 20/1^{5,6}.

En la mayoría de los pacientes, los síntomas de esta enfermedad están asociados con fatiga, rigidez matutina, sueño no reparador, intolerancia al ejercicio^{7,8}, ansiedad, depresión^{7,9} y alteraciones cognitivas¹⁰. Al ser de etiología desconocida, el tratamiento de la misma también es complejo, siendo los más comunes el farmacológico y el no farmacológico. Dentro de este último, las terapias más utilizadas son la actividad física¹¹⁻¹³, educacional¹⁴⁻¹⁶, psicológica¹⁷⁻²¹ y terapéutica²²⁻²⁴. Recientemente se han incrementado los programas acerca del conocimiento y control del propio cuerpo, como por ejemplo el taichi, la meditación o el yoga²⁵⁻²⁷.

Desde que se conoce que la fibromialgia afecta al estado físico y psicológico de los pacientes, numerosos estudios abogan por la incursión del ejercicio físico como una alternativa óptima para reducir el tratamiento farmacológico²⁸⁻³⁰. En este sentido, dado el creciente desarrollo de programas de actividad física con personas con fibromialgia, y teniendo en cuenta que la última revisión sistemática³¹ se realizó entre enero de 2009 y marzo de 2011, es necesario realizar una revisión de la literatura médica de estos 3 últimos años.

Por lo tanto, el objetivo de esta revisión fue conocer qué tipo de programas de actividad física se han desarrollado en pacientes con fibromialgia hasta la actualidad y cuáles son sus efectos y beneficios sobre el grado de dolor y la calidad de vida.

Método

Búsqueda bibliográfica

La búsqueda de artículos se realizó en las bases de datos informatizadas más importantes en el ámbito de la Salud y la Educación Física, incluyendo MEDLINE (a través de PubMed), Web of Science y SPORTDiscus. Examinamos todos los estudios publicados desde el 1 de enero de 2011 hasta el 30 de julio de 2013 para constituir la base de nuestro análisis. La palabra «fibromialgia» fue siempre utilizada como criterio de búsqueda, quedando combinada junto con el operador «AND» a las siguientes palabras clave: *physical activity, exercise, physical therapy* y *training*.

Selección de estudios

Se excluyeron los estudios que pertenecieran a algunas de las siguientes categorías: estudios publicados en forma de resumen y/o revisiones, no escritos en inglés o español, relacionados con otras enfermedades, y estudios que no aplicaban un programa de intervención basado en la ejecución. Por tanto, los criterios de inclusión fueron: artículos publicados entre enero de 2011 y julio de 2013, estudios de intervención con personas con fibromialgia, y que utilizaran la actividad física como variable independiente.

Resultados

Siguiendo la estrategia definida, el resultado de la búsqueda sistemática inicial fue de 2.531 artículos. En un primer análisis, 1.935 estudios fueron excluidos después de refinar por año de publicación, 82 por tipo de documento, 35 por idioma, 186 tras descubrir que no realizaban un programa de intervención de actividad física y 192 por ser estudios en los que el tratamiento no está relacionado con la actividad física y la fibromialgia. Tras un examen más profundo de los títulos y resúmenes, se desearon 68 artículos por no cumplir con los criterios de inclusión. En este sentido, se seleccionaron finalmente 33 artículos, que serán la base

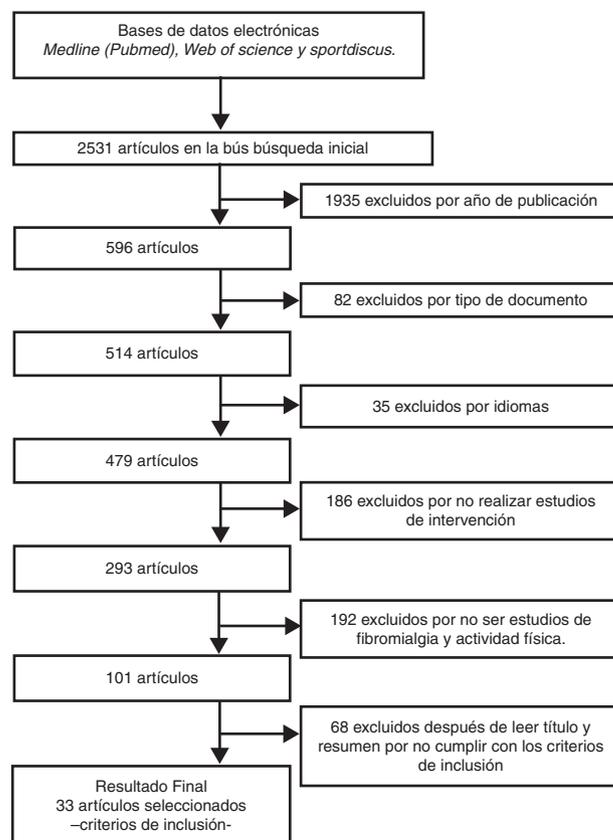


Figura 1. Fase de selección de los estudios científicos.

de esta revisión. En la figura 1 se muestra el diagrama de flujo de la selección de artículos.

De los 33 artículos, siguiendo el tipo de actividad y el número de grupos de intervención, encontramos 3 estudios que realizaron baile^{2,18} y/o danza³², 3 que trabajaron en el medio acuático^{24,33,34}, 17 que realizaron programas de carácter multidisciplinar^{14-23,35-40}, 5 que aplicaron un trabajo mente-cuerpo^{25-27,41,42}, 8 que trabajaron la condición física^{11-13,17,43-46}, y 2 que desarrollaron un programa de estiramientos^{2,37}. En relación con el diseño, 12 fueron estudios pre-post^{15,18,21,24,26,27,33-35,40,42,46}, 8 aleatorizados con 2 grupos de intervención^{2,13,17,23,25,36,37,41}, 10 aleatorizados con grupo control^{11,12,14,16,22,32,39,43-45}, y 3 fueron ensayos clínicos controlados^{19,20,38} (tabla 1).

Discusión

El objetivo de esta revisión fue conocer qué tipo de programas de actividad física se han desarrollado en pacientes con fibromialgia hasta la actualidad, y cuáles son sus efectos y beneficios sobre el grado de dolor y la calidad de vida.

En cuanto a las actividades de baile^{2,18,32}, los pacientes mejoraron su calidad de vida reduciendo los niveles de dolor, de impacto de la enfermedad y de depresión. Todas estas mejoras pueden explicarse por la acción vasodilatadora, la analgesia por liberación de endorfinas, el aumento de la capilarización, el trofismo muscular y el consumo de oxígeno que la biodanza y/o danza del vientre reportan a estos pacientes². Además, el trabajo con la música incide positivamente en la desinhibición e interacción social, lo que hace que se mejoren factores psicológicos tales como la ansiedad y la depresión.

Respecto al trabajo en el medio acuático, encontramos un gran número de estudios^{2,18-20,24,33,34,38} que analizan los beneficios del trabajo en el agua de forma conjunta (con otras actividades) o

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/3797715>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/3797715>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)