

# EL EJERCICIO EN LA FIBROMIALGIA Y EL SINDROME DE FATIGA CRÓNICA

**Autora: Esther Duarte Oller**

**Cap Clínic del servei de Rehabilitació de l'Hospital de l'Esperança.  
Barcelona**

## **Introducción**

Diversos trabajos científicos han demostrado que el ejercicio tiene beneficios sobre la capacidad física y mejora los síntomas de la Fibromialgia (FM) y de la Fatiga crónica (FC). Se acepta que el ejercicio es uno de los tratamientos no medicamentosos más eficaces en el manejo del dolor crónico y la debilidad muscular. Entre los efectos beneficiosos del ejercicio destacan:

- Disminución del dolor
- Aumento de la fuerza muscular
- Mejoría de la calidad del sueño
- Mejoría de la capacidad física y salud cardiorrespiratoria
- Disminución de la fatiga
- Mejoría del estado psicológico y el humor
- Mejoría de la función física global y la calidad de vida

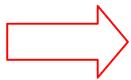
El presente folleto informativo tiene como objetivo responder a las preguntas más frecuentes e informar a los / las pacientes y sus familiares de los beneficios de la práctica de ejercicio físico, así como de los tipos de ejercicio más recomendables.

 **UNA DE LAS MEJORES DECISIONES QUE USTED PUEDE TOMAR SI PADECE DE FIBROMIALGIA ES HACER EJERCICIO**

## **1- ¿Debo hacer ejercicio por mi cuenta?**

Es necesario que, antes de iniciar la práctica de actividad física regular, un deporte en concreto, o un programa de ejercicios terapéuticos, consulte a su médico. Sólo su especialista es la persona adecuada para valorar su estado físico e indicarle qué tipo de ejercicios es el más recomendable en su caso.

Usted puede padecer otras enfermedades del aparato locomotor, además de la FM, que pueden condicionar limitaciones: la presencia de artrosis localizada en una articulación, o una osteoporosis (reducción de la masa ósea muy frecuente en mujeres después de la menopausia) puede hacer más recomendable un tipo de ejercicio que otro. En ocasiones, será necesario evaluar su capacidad de esfuerzo mediante una prueba específica. No se fíe sólo de los consejos de familiares, amigos u otros pacientes, que, aunque bienintencionados, pueden recomendarle actividades perjudiciales para usted. La pauta de ejercicios debería ser revisada cada pocos meses por su especialista para adaptarla a su situación.



***ANTES DE EMPEZAR LA PRÁCTICA DE UN DEPORTE O EJERCICIO TERAPÉUTICO, DEBE CONSULTAR A SU ESPECIALISTA***

## **2- Me canso mucho haciendo ejercicio: ¿es perjudicial para mí?**

La práctica de actividad física es, junto con la alimentación y un estilo de vida reglado, el principal medio de promoción y mantenimiento de la salud. Sin embargo, el 46% de la población española no practica ejercicio en su tiempo libre, y este hábito sedentario disminuye la calidad de vida y aumenta el riesgo de padecer numerosas enfermedades. Realizar regularmente una actividad física mejora la salud global, el bienestar psicológico y la función física tanto en los individuos sanos, como en aquellas personas con enfermedades discapacitantes.

En los pacientes afectos de FM se ha comprobado que el nivel de estado físico o entrenamiento es aún peor que en la población general: el 80% de las pacientes no están en buena forma física y tienen una tolerancia muy baja al ejercicio. Cuando se estudian las causas posibles de estas diferencias, no se ha comprobado que los pacientes con FM tengan peor estado cardiorrespiratorio o menos fuerza muscular que los individuos sanos sedentarios. A medida que usted progresa con el ejercicio se le hará más fácil hacerlo. Para que el ejercicio le sea de ayuda debe hacerlo regularmente. Sin embargo, sí que tienen mayor sensación subjetiva de esfuerzo con el ejercicio, es decir, mayor percepción de fatiga durante la actividad física: ante el mismo

esfuerzo la sensación de cansancio es mayor. Si presenta mareo, fatiga o dolor de forma persistente después del ejercicio, debe consultar con su médico.

 **ES PROBABLE QUE USTED SE CANSE MUCHO CON LA ACTIVIDAD FÍSICA, PERO POR PADECER FIBROMIALGIA O FATIGA CRÓNICA NO TIENE MENOR FUERZA MUSCULAR NI PEOR ESTADO CARDIORRESPIRATORIO QUE LOS DEMÁS**

### **3- El problema es la constancia**

Efectivamente, ser constante es la clave. De nada sirve practicar ejercicio sólo durante unas semanas y después abandonarlo, aunque éste sea intenso y adecuado. Para ello, en primer lugar, usted debe estar mentalizado, de la misma manera que nadie deja de fumar sin estar realmente convencido. De ahí que se deban tener en cuenta sus preferencias personales: ¿le gusta caminar?, ¿prefiere la natación? o ¿le molesta mojarse el pelo en la piscina?

También es preferible buscar una franja horaria que se adapte mejor a su conveniencia. Otras circunstancias como su lugar de residencia y las instalaciones deportivas que tenga cerca de su casa también deben ser tenidas en cuenta. Practicar ejercicio en compañía de amigos o familiares puede hacer más agradable la actividad y mejorar el cumplimiento: convénzalos para que le acompañen. Si usted pertenece a alguna asociación o grupos de ayuda mutua de pacientes con FM o FC, es posible que pueda compartir estas actividades en grupo. Es mejor plantearse objetivos realistas: empezar por tres veces en semana y mantenerlo es preferible a un programa diario que se abandona a las pocas semanas.

 **ELIJA USTED EL TIPO DE EJERCICIO, LUGAR Y HORARIO QUE MÁS LE GUSTE Y PROCURE PRACTICARLO EN COMPAÑÍA.**

### **4- ¿Qué tipo de actividad física es más recomendable?**

En general, se recomienda practicar ejercicio aeróbico de baja intensidad de carga como andar, nadar o usar una bicicleta estática. Se trata de ejercicios de larga duración (constantes, rítmicos) que movilizan un buen número de

grupos musculares y que tienen muy bajo riesgo de inducir traumatismos o lesiones musculares o articulares.

Caminar todos los días de forma regular durante media hora mejora la calidad de vida el estado de ánimo y contribuye a mejorar el control del peso, el estreñimiento, la dislipemia (tasas de colesterol y / o triglicéridos en sangre) y el riesgo de enfermedad cardiovascular y osteoporosis. Otros efectos beneficiosos de caminar con regularidad son la reducción de la depresión, la ansiedad y la mejoría de los trastornos del sueño, frecuentemente presentes en la FM y la FC. Caminar es la actividad física preferida por la mayor parte de los pacientes, ya que no exige un equipo especial, se puede practicar desde la puerta de casa sin coste económico y la edad no es un inconveniente a la hora de practicarlo. Apenas unos zapatos cómodos y una ropa apropiada son necesarios para dar un buen paseo y contribuir con ello a mejorar la salud física y mental.

El ejercicio en piscina de agua caliente es una de las formas habituales de ya que minimiza la tensión muscular en la columna y extremidades. Es un error común recomendar “natación” o “piscina” sin ninguna orientación o pauta. Cuando no se conoce bien la técnica correcta, nadar puede convertirse en una actividad de pobres resultados, incluso perjudiciales. Es conveniente seguir las instrucciones de un profesional. Un estudio reciente ha demostrado que el ejercicio acuático en una piscina de agua templada realizado en sesiones de 1 hora de duración, tres veces por semana, reduce los síntomas de la FM y por lo tanto, mejora notablemente la calidad de vida de las mujeres afectadas.

Otras formas de actividad física recomendable son el yoga y el Tai Chi: estas disciplinas se basan en el conocimiento y conciencia del propio cuerpo así como en el control del movimiento. La danza o el baile aeróbico suave también pueden resultar apropiados, siempre que se eviten saltos o se sobrecarguen los mismos grupos musculares.

Es aconsejable practicar programas combinados de ejercicio: además de entrenamiento aeróbico, realizar ejercicios de flexibilización y entrenamiento de fuerza muscular.

 **SON SUFICIENTES 20-30 MINUTOS DIARIOS DE CAMINAR, NADAR O BAILAR PARA QUE DUERMA MEJOR Y SU DOLOR Y ESTADO DE ÁNIMO MEJOREN**

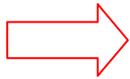
**(Nadar de 20 a 30 minutos diarios es suficiente para aliviar sus síntomas)**

### **5-¿Debo hacer también ejercicios de flexibilización y entrenamiento de fuerza muscular?**

Los ejercicios de flexibilidad son aconsejables tanto al principio como al final de cada sesión: es suficiente realizar estiramientos durante 5-10 minutos en cada sesión. Los estiramientos deben mantenerse durante 10-30 segundos, repetirse 3-4 veces, intentando llegar al máximo recorrido articular posible (se debe notar un ligero malestar, pero hay que evitar el dolor).

Los ejercicios de fortalecimiento entrenan la fuerza para potenciar la musculatura de extremidades y tronco son eficaces en pacientes con FM. Los pacientes que realizan este tipo de ejercicios refieren una mejoría de la fatiga, del humor y del sueño. Se aconseja practicar de 10 a 20 repeticiones por serie, realizando 3-4 series por cada ejercicio y aumentar progresivamente la resistencia. Los grupos musculares que deben entrenarse son: piernas (gemelos, tibial anterior, cuádriceps, isquiotibiales y glúteos), abdominales, espalda y brazos (pectorales, dorsales, deltoides, bíceps y tríceps).

Los programas de ejercicio que incluyen actividad aeróbica, ejercicios de flexibilidad y de fuerza son los que han demostrado mayor beneficio en pacientes con FM, tanto en la mejoría del dolor y disminución del número de puntos gatillo de dolor, como en la salud aeróbica, flexibilidad y fuerza isocinética.



**JUNTO CON EL EJERCICIO AERÓBICO ES CONVENIENTE REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD**

**(Los ejercicios de fortalecimiento muscular y de flexibilización deben practicarse de dos a tres veces por semana)**

#### **6- ¿Qué ejercicios no debo practicar?**

En general, se aconseja evitar los ejercicios que desencadenen agravamiento de los síntomas, así como “agujetas”, microtraumatismos y lesiones musculares. Es conveniente que un monitor o, en el mejor de los casos, un fisioterapeuta controle el tipo de ejercicio así como la correcta realización del mismo. Los ejercicios de resistencia muscular con pesas y aparatos de *fitness* deben realizarse de manera muy progresiva y exigen un control postural estricto durante su realización para evitar lesiones musculares y posturas incorrectas. En general, cualquier ejercicio que sistemáticamente le produzca dolor y fatiga persistentes debe evitarse y consultar con su especialista.



**EVITE LOS EJERCICIOS QUE LE PRODUZCAN DOLOR O FATIGA PERSISTENTE Y CONSULTE CON SU ESPECIALISTA**

#### **7- ¿Con qué frecuencia?**

Se recomienda que la actividad física se practique diariamente: un objetivo asumible es caminar entre 20 y 30 minutos tres veces por semana al principio y a las pocas semanas hacerlo diariamente. El Colegio Americano de Medicina Deportiva aconseja que el entrenamiento aeróbico / cardiovascular debe realizarse al menos 2 días por semana y recomienda que las sesiones tengan una duración entre 20 y 60 minutos. En general, se aconseja empezar por sesiones cortas e ir incrementando la duración. En definitiva, se aconseja realizar ejercicio aeróbico diariamente y un programa completo con ejercicios de fuerza y flexibilizantes un mínimo de 2-3 veces por semana.



**ES CONVENIENTE REALIZAR EJERCICIO AERÓBICO DIARIO,  
JUNTO CON UN PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FUERZA Y  
FLEXIBILIZACIÓN DE DOS A TRES VECES POR SEMANA**

**8- ¿Con qué intensidad?**

Se recomienda empezar la actividad física con intensidad moderada: el paciente debe sentirse cómodo y debe evitarse agravar el dolor por el entrenamiento excesivo de músculos no entrenados. Es recomendable hacer pausas cortas entre los diferentes ejercicios. Se aconseja controlar la frecuencia cardiaca, que debe estar entre el 60% y el 75% de su frecuencia cardiaca máxima (se calcula restando: 220 – edad) durante el ejercicio. Si no dispone de ningún aparato para controlarla (pulsómetro), puede medir su pulso colocando sus dedos índice y medio sobre la arteria radial (muñeca) o sobre la arteria carótida (cara lateral del cuello, bajo la mandíbula). Otra manera sencilla de saber que la intensidad no es excesiva es que pueda hablar sin que el ahogo se lo impida.

 **LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO NO DEBE SOBREPASAR EL  
75-80% DE LA FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA**

**(El ejercicio no debe ser extenuante)**

**9- Educación sanitaria y autocuidado**

Dentro de los tratamientos habituales para la FM se recomiendan programas moderados de ejercicio muscular, cardiovascular y de flexibilidad, respiratorio y de movilización de la musculatura con dolor, entre otros. La suma de estos ejercicios a la termoterapia, balneoterapia y masajes relajantes contribuye a aumentar los efectos beneficiosos. Un estudio publicado recientemente concreta estas recomendaciones, y asegura que los paseos progresivos, los entrenamientos sencillos de fortalecimiento y los estiramientos, combinado todo ello con una medicación adecuada y una educación destinada al autocuidado, mejoran el estado funcional del paciente y, sobre todo, los síntomas más

graves de la enfermedad. Los beneficios del ejercicio aumentan cuando se lleva a cabo una educación dirigida al autocuidado, por lo que un programa de ejercicios "apropiados", sumados a la educación al paciente, deberían ser incluidos en cualquier terapia de tratamiento para la enfermedad.



***LA COMBINACIÓN DE CAMBIOS DE HÁBITO DE VIDA, EJERCICIO ADECUADO Y CONSTANTE Y AUTOCONOCIMIENTO DE LA ENFERMEDAD MEJORA LOS SÍNTOMAS Y LA CALIDAD DE VIDA EN LOS PACIENTES CON FIBROMIALGIA***