

LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LA FIBROMIALGIA



AUTORAS

Silvia Jiménez Ramírez

Isabel Vílchez Jesús

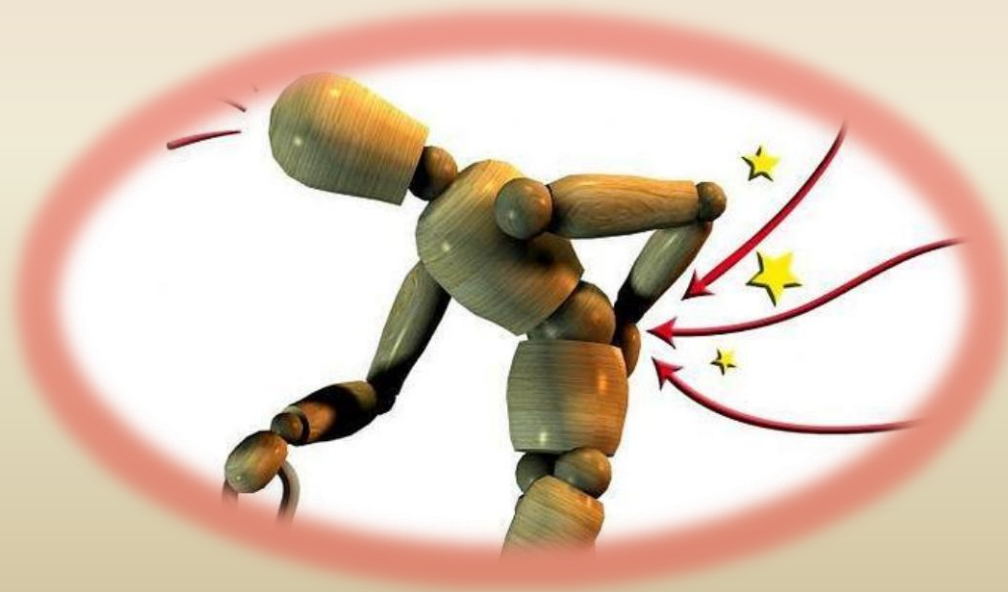
Raquel García Reyes

Centro de Trabajo: Hospital Torrecárdenas Almería

E-mail: silvia_1801@hotmail.com

Introducción

La fibromialgia es una enfermedad de la que todavía se desconocen las causas que la provocan. Se ha relacionado con el estrés, afectando al sistema locomotor de las personas que lo padecen y empeorando su calidad de vida.





Objetivos

Identificar el porcentaje de individuos diagnosticados de fibromialgia que realiza algún tipo de actividad deportiva, así como la diferencia entre ambos sexos.

Determinar el beneficio percibido ante el dolor crónico producido por la fibromialgia y el estado de ánimo, con la realización de la actividad deportiva.



Material y método

Estudio descriptivo, observacional y trasversal.

Muestra: 30 personas, entre 40 y 49 años, 22 mujeres y 8 hombres.

Lugar: Asociación de Fibromialgia de Almería.

Periodo: Enero, Febrero y Marzo del 2015.

Datos: Cuestionario de elaboración propia, estructurado y con preguntas abiertas, autoadministrado de forma voluntaria y anónima.

Resultados

El 56,6% (17) realizaban actividad deportiva y el 43,3% (13) no realizaban deporte.

Quienes realizaban deporte el 41,2% (7) hombres, el 87,5% de la muestra masculina, y el 58% (10) mujeres, el 45,45% de la muestra femenina.

Quienes no realizaban deporte el 92,3% (12), tomaban mas de dos analgésicos combinados, que la muestra que realizaba ejercicio, que necesitaban menos de dos combinaciones el 88,2% (15).

Quienes no realizaban deporte el 100% (13) tomaban antidepresivos, entre los que si hacían deporte el 52,9% (9) referían la necesidad de tomarlos.

De los que no realizaban deporte, el 38,4% (5) intervenían en actividades de ocio, frente a los que si realizaban, el 76,4% (13) que confirmaron tener buena actividad social.

Conclusión

La calidad de vida de las personas con diagnóstico de fibromialgia, mejora con el deporte ya que disminuye el dolor y trae consigo un estado psicológico más óptimo que les anima a la participación de actividades recreativas y en las relaciones sociales.



Bibliografía

Amaro, T., Martín, M. J., Antón, P. y Granados, J. (2006). Fibromialgia: Estudio de la calidad de vida antes y después del tratamiento psicológico. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 79-80.

Cadenas, C. y Ruiz, J. (2014). Efecto de un programa de actividad física en pacientes con fibromialgia: revisión sistemática. *Medicina Clínica*, 143(12), 548-553.

Fernández, S. (2014). Ejercicio físico y fibromialgia. Una experiencia con un grupo de mujeres afectadas por fibromialgia en A Coruña.

León, A. A., Morera, M., Espinoza, M. y Quiel, S. (2015). Estudio de Caso: Efecto de un Programa de Ejercicio Físico y Consejería Nutricional sobre Variables Físicas y Psicológicas en una Persona con Fibromialgia. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 11(2), 1-19.

Miró, E., Diener, F. N., Martínez, M. P., Sánchez, A. I. y Valenza, M. C. (2012). La fibromialgia en hombres y mujeres: comparación de los principales síntomas clínicos. *Psicothema*, 24(1), 10-15.

Restrepo, J. C., Ronda, E., Vives, C. y Gil, D. (2009). ¿Qué sabemos sobre los Factores de Riesgo de la Fibromialgia. *Revista de Salud Pública*, 11(4), 662-674.

Sañudo, J. I., Corrales, R. y Sañudo, B. (2013). Nivel de actividad física, calidad de vida y niveles de depresión en mujeres mayores con fibromialgia. *Escritos de Psicología (Internet)*, 6(2), 53-60.

