

FIBROMIALGIA Y MEDIO ACUÁTICO

Por: **Miguel Ángel Gallo Vallejo**, médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, director del Centro de Medicina Deportiva y responsable del Programa de Natación Terapéutica de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada; **Jesús Casilda López**, fisioterapeuta; **Luz María Gallo Galán**, estudiante del Grado en Medicina; **Antonio Serrano Zafra**, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte; **María Luz Galán Rodríguez**, médico y máster en Medicina Deportiva; **David Gallo Padilla**, médico especialista en traumatología y cirugía ortopédica; **María Pérez Jiménez**, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Más de un millón de personas en España padecen fibromialgia, la mayoría mujeres. Se manifiesta por un dolor generalizado del aparato locomotor, asociado con muchos síntomas al mismo tiempo. Dentro de las terapias no farmacológicas, numerosos estudios destacan el ejercicio físico realizado en el medio acuático como la mejor estrategia terapéutica para los pacientes con fibromialgia. La realización con regularidad de ejercicio físico en el medio acuático, bien dirigido, con una temperatura adecuada del agua, y debido al gradiente de presión hidrostática, la viscosidad y la flotabilidad del agua, permite una reducción del dolor generalizado y de la rigidez, una mayor relajación y una reducción de la sobrecarga sobre los músculos y las articulaciones en los pacientes con fibromialgia.

Qué es la fibromialgia

La fibromialgia es una enfermedad que se manifiesta por un dolor generalizado del aparato locomotor (músculos, articulaciones y ligamentos). El dolor, que suele empezar en una o pocas regiones corporales, con el tiempo se va extendiendo hasta afectar a todo o casi todo el cuerpo.

Esta enfermedad está frecuentemente asociada con síntomas como el cansancio importante, trastornos del sueño (sueño de mala calidad, no reparador), síndrome de colon irritable, pérdida de concentración y memoria, reducción de la fuerza muscular y alteraciones psicológicas como el estrés y, más frecuentemente, la depresión. Destaca por la existencia de muchos síntomas juntos al mismo tiempo.

En la actualidad, los criterios más ampliamente aceptados para el diagnóstico de la fibromialgia son los que estableció el Colegio Americano de Reumatología en 1990, determinando que una persona padece fibromialgia cuando ha presentado dolor generalizado más de 3 meses en al menos 11 de los 18 puntos hipersensibles o 'puntos gatillo', ubicados en cuello, tronco y extremidades. En 2010, ese mismo organismo publicó unos nuevos criterios diagnósticos en forma preliminar que complementan los hasta ahora utilizados.

Incidencia en la población

La fibromialgia afecta aproximadamente al 2,4% de la población adulta. En España se calcula que puede haber más de un millón de personas afectadas. Más del 90% de los casos son mujeres. Suele aparecer entre los 30 y 40 años de edad, siendo rara después de los 55 años.

Por qué se produce

Aunque se desconoce la causa exacta de esta enfermedad, algunos estudios sugieren que la fibromialgia puede tener una base genética, siendo investigados en la actualidad los genes responsables. Pero determinadas enfermedades, situaciones de estrés ocasionadas por problemas familiares y laborales y factores biológicos, físicos, sociales y psicológicos predisponen o pueden actuar como desencadenantes de su aparición.

Investigaciones recientes han señalado que en la fibromialgia existe una alteración de los neurotransmisores (sustancias que permiten la comunicación entre las células nerviosas), como la serotonina, la adrenalina, la noradrenalina, la dopa-



La realización de ejercicio físico en el medio acuático disminuye el dolor generalizado en las personas con fibromialgia.

mina y otros más. Cuando existe una alteración en la producción de los neurotransmisores, los circuitos que dependen de ellos funcionan inadecuadamente y la percepción de algunos estímulos es mayor de lo habitual, produciéndose el dolor generalizado característico de la fibromialgia.

Beneficios del ejercicio físico en el medio acuático

En la actualidad, las terapias no farmacológicas, entre las cuales se encuentra el ejercicio físico como principal intervención, se recomiendan a los pacientes con fibromialgia junto con el tratamiento farmacológico. El ejercicio físico realizado de forma regular reduce el dolor músculo-esquelético generalizado, la rigidez y la fatiga, además de mejorar la capacidad física, la calidad de vida y la independencia de los pacientes.

Dentro de los programas de ejercicio físico, numerosos estudios destacan el realizado en el medio acuático como la mejor estrategia terapéutica para los pacientes con fibromialgia. Gracias a las propiedades del agua, el medio acuático es uno de los mejores ambientes para la realización de estos ejercicios, ya que una temperatura adecuada del agua de la piscina, el gradiente de presión hidrostática, la viscosidad y la flotabilidad del agua permiten una reducción del dolor generalizado y de la rigidez, una mayor relajación y una reducción de la sobrecarga sobre los músculos y las articula-

Beneficios de la realización de ejercicios en el medio acuático para los pacientes con fibromialgia

- Disminuye el dolor generalizado y la sintomatología.
- Reduce la rigidez.
- La flotabilidad reduce la sobrecarga sobre los músculos y las articulaciones.
- Se obtiene una mayor relajación.
- Aumenta la capacidad funcional, la flexibilidad y la fuerza.
- Mejora la calidad de vida.

ciones. En líneas generales, el ejercicio realizado en el medio acuático reduce el malestar causado por la fibromialgia.

El ejercicio, además, no solo se puede realizar individualmente, sino que es bueno promover su realización en grupo, para que se favorezcan las relaciones sociales entre los afectados. Algunos estudios recomiendan tres sesiones semanales, con una duración de una hora de duración, indistintamente de la intensidad, aunque en el Programa de Natación Terapéutica de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada se establece la intensidad del ejercicio teniendo en cuenta la condición física de cada persona.

El ejercicio acuático y la mejora de la sintomatología

La gran mayoría de los estudios realizados reflejan los beneficios del ejercicio físico realizado en el medio acuático sobre la sintomatología de la fibromialgia. Pero, ¿cuál es la verdadera razón por la cual el ejercicio físico mejora los síntomas de los pacientes con fibromialgia? La clave parece estar en la mejora del dolor, o por lo menos, en su percepción. Una menor percepción del dolor conllevaría, a su vez, a una mejora del resto de la sintomatología. Basándose en la hipótesis de que el origen de todo dolor es la inflamación y la respuesta inflamatoria, y que los pacientes con fibromialgia presentan un estado inflamatorio alto subyacente, algunos estudios indican que los beneficios del ejercicio físico habitual realizado en el medio acuático pueden ser mediados, al menos en parte, por sus efectos antiinflamatorios. Para que no se activen las respuestas inflamatorias, la intensidad y duración del ejercicio deben ser las adecuadas.

Dónde encuadrar los pacientes con fibromialgia en las actividades médico-deportivas

En el programa de Natación Terapéutica de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada existen varias actividades en donde pueden encuadrarse las personas que padecen fibromialgia. Al ser generalmente personas de mediana edad, y casi todas suelen saber nadar, quedan habitualmente encuadradas en la actividad denominada 'Natación Terapéutica', que tiene lugar en el vaso profundo. En cambio, aquellas personas que no saben nadar o su nivel de dominio del medio acuático es bajo, se inscriben en la actividad denominada 'Gimnasia en el Agua', que tiene lugar en el vaso poco profundo de la piscina. Como antes se indicaba, este programa promueve que se realicen los ejercicios en grupo, para fomentar también las relaciones sociales.

Ejercicios que realizan los pacientes con fibromialgia

En el Programa de Natación Terapéutica de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada, una vez que el médico aconseja a la persona con fibromialgia la conveniencia de inscribirse, y reservada su plaza en la piscina, días y horarios que desea, se cita al paciente para que examinarlo por el responsable médico del programa. Es este profesional quien, sobre la base de la exploración y del estudio de los informes y pruebas diagnósticas de imagen aportadas por la



Numerosos estudios destacan que el ejercicio físico realizado en el medio acuático es la mejor estrategia terapéutica no farmacológica para las personas con fibromialgia.

La realización de ejercicio físico en el medio acuático disminuye el dolor generalizado en las personas con fibromialgia y mejora la sintomatología

persona que desea inscribirse, y teniendo en cuenta si existe algún otro tipo de patología que pudiera presentar, además de la fibromialgia, determina los protocolos de trabajo a seguir por esa persona en las sesiones de natación terapéutica. Estos ejercicios vienen reflejados en las listas facilitadas a cada profesor de natación terapéutica, con el objetivo de que se le preste a cada persona una atención individualizada y específica para las diferentes patologías que presenta.

Una de las premisas fundamentales a tener en cuenta a la hora de programar sus ejercicios es la realización de estos con una intensidad gradual, para que no llegue a provocar cansancio. Para el responsable médico del programa a veces es difícil convencer a una persona con fibromialgia, que presenta cansancio dentro de su sintomatología, que realice ejercicio físico en el medio acuático, de forma regular, e intentar conseguir los grandes beneficios que le puede reportar. Por eso es fundamental, en la consulta médica previa al inicio del programa, intentar motivar al paciente. Y por supuesto, remarcarles la importancia de la regularidad en la ejecución de los ejercicios para la obtención de los beneficios antes citados.



Es importante promover la realización de ejercicio físico en la piscina en grupo en los pacientes con fibromialgia.

Las sesiones en el agua del Programa de Natación Terapéutica en Granada duran 45 minutos, aunque se cita a las personas 5 minutos antes del inicio para realizar unos ejercicios de calentamiento, realizados en grupo y dirigidos también por el profesor. Asimismo, cuando finaliza la sesión en el agua, los pacientes realizan otros 5 minutos de estiramientos fuera de la piscina, también dirigidos por el profesor. El tiempo de permanencia en el agua se distribuye de la siguiente forma:

- Ejercicios para completar el calentamiento (normalmente nadado de espalda y nado estilo pájaro): 5 minutos.
- Ejercicios generales: 10 minutos.
- Ejercicios específicos según la patología de cada sujeto: 20 minutos.
- Ejercicios de nado libre: 5 minutos (la persona inscrita en el programa realiza durante este periodo de tiempo algunos de los ejercicios con los cuales se halla sentido especialmente bien durante la sesión, dentro de, evidentemente, los ejercicios prescritos por el médico responsable del programa).
- Ejercicios respiratorios y de relajación: 5 minutos (realizados estos antes de salir del agua para realizar los estiramientos).

Dado que el dolor que presentan las personas con fibromialgia es generalizado, en el tiempo destinado a los ejercicios específicos realizan ejercicios para la columna cervical, dorsal, lumbar, hombros, codos, caderas y rodillas, entre otros. Es conveniente señalar que, a diferencia de otras patologías, no existe un protocolo de ejercicios específicos para la fibromialgia, y que el responsable médico del programa debe tener en cuenta tanto las localizaciones del dolor del paciente con fibromialgia, así como si presenta otras patologías de cara a establecer el protocolo de ejercicios.



El nado estilo pájaro, realizado en flotación dorsal, con movimientos de los brazos dentro del agua, partiendo con los mismos pegados al cuerpo y llevándolos a la vez estirados por encima de la cabeza, con piernas de brazca, se suele prescribir mucho en estos pacientes, ya que relaja mucho los trapecios, además de producir un estiramiento de la columna vertebral y tonificar toda la musculatura posterior del raquis.

Conclusiones: experiencia en Granada

Son ya muchos años que el Programa de Natación Terapéutica de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada atiende a personas con fibromialgia en el medio acuático. En su mayoría, estas vienen derivadas por los reumatólogos, médicos de familia y rehabilitadores. La Asociación Granadina de Fibromialgia (Agrafim) también recomienda a sus personas afiliadas la práctica de ejercicio físico en el medio acuático.

Toda esta experiencia indica que la realización de ejercicio físico en el agua es un elemento muy valioso para reducir el dolor músculo-esquelético generalizado que presentan estos pacientes y la sintomatología de la enfermedad. El ejercicio realizado en el medio acuático, que debe ser bien dirigido, mejora la calidad de vida de los pacientes y es un elemento muy valioso en el tratamiento de estos pacientes, pero no puede sustituir, por el momento, al tratamiento farmacológico en esta patología.

Para más información:

Ayuntamiento de Granada

Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes

C/ Pintor Manuel Maldonado, s/n - 18007 Granada

www.deportes.granada.org

www.drmiguelangelgallovallejo.com

A diferencia de otras patologías, no existe un protocolo básico de ejercicios específicos dentro de la piscina para la fibromialgia, aunque el nado estilo pájaro, realizado en flotación dorsal, suele prescribirse mucho en los pacientes