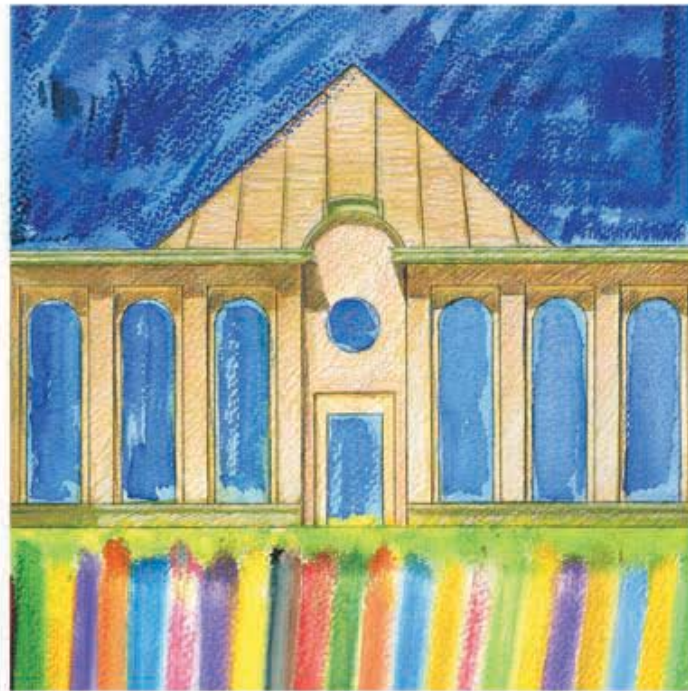


ESCUELA DE
PACIENTES

fibromialgia

guía informativa

ESCUELA DE PACIENTES



Argitaraldi honek badu Escuela Andaluza de Salud Públicaren baimena
Esta edición cuenta con la autorización de la Escuela Andaluza de Salud Pública

Argitaratzailea - Edita Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas

Laguntzailea - Colabora Manuel Caraballo, Delfín Galiano

Diseinua - Diseño Catálogo 2008

Moldiztegia - Imprime Ziur Navarra, S.A.

LG - DL NA - 2383 / 2016



fibromialgia: guía informativa

índice

6 introducción

10 fibromialgia

11 ¿qué es la fibromialgia?

11 ¿a cuántas personas afecta?

12 ¿qué causa la fibromialgia?

13 ¿qué síntomas produce?

14 ¿qué otros síntomas son frecuentes en la fibromialgia?

15 ¿por qué las personas con fibromialgia perciben tanto dolor?

16 ¿qué alteraciones provoca en el sueño?

16 ¿qué factores pueden influir en los síntomas?

17 ¿cómo se diagnostica?

20 ¿qué tratamiento farmacológico hay?

21 ¿la fibromialgia tiene curación?

22 tengo fibromialgia

- 23 ya sé que tengo fibromialgia y... ¿ahora qué puedo hacer?
- 26 ¿cómo continuar con las actividades diarias?
- 27 ¿qué hago si tengo ansiedad?
- 28 ¿cómo prevenir y actuar en momentos de bajón anímico?
- 29 y si estos sentimientos negativos se producen ¿qué podemos hacer?
- 30 ¿cuál es el pronóstico y el futuro en el tratamiento de esta enfermedad?
- 31 ¿qué importancia tiene el ejercicio físico en la fibromialgia?
- 32 ¿cómo puede ayudarme el entorno social y la familia?
- 33 ¿qué apoyo puedo encontrar en las asociaciones?

34 aprender a relajarse

- 35 técnica de respiración tranquilizadora

38 ejercicio

49 mis anotaciones

0

introducción

Cuando recibes la noticia de que tú o una persona cercana a ti padece fibromialgia, surge cierta inquietud y desconcierto: ¿qué es la fibromialgia? ¿qué causa la fibromialgia? ¿qué síntomas produce? ¿cómo va a influir en mi vida?...

Con la publicación de esta guía, la **Escuela de Pacientes** quiere ofrecerte información y recursos sobre cómo afrontar y conocer mejor la fibromialgia.

La Escuela de Pacientes es un proyecto coordinado por la Escuela Andaluza de Salud Pública y financiado por la Consejería de Salud que nace con el objetivo de ofrecer información y recursos sobre algunas enfermedades crónicas y de contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas que las padecen.

La Escuela de Pacientes está formada por profesionales de la salud, pacientes, asociaciones y ciudadanía en general. Con ello se pretende que todas las **personas** puedan ejercer un papel más **activo y responsable** en sus procesos de salud y enfermedad.

La elaboración de los contenidos de esta guía ha contado con la colaboración de **profesionales expertos y expertas** del Sistema Sanitario Público de Andalucía.



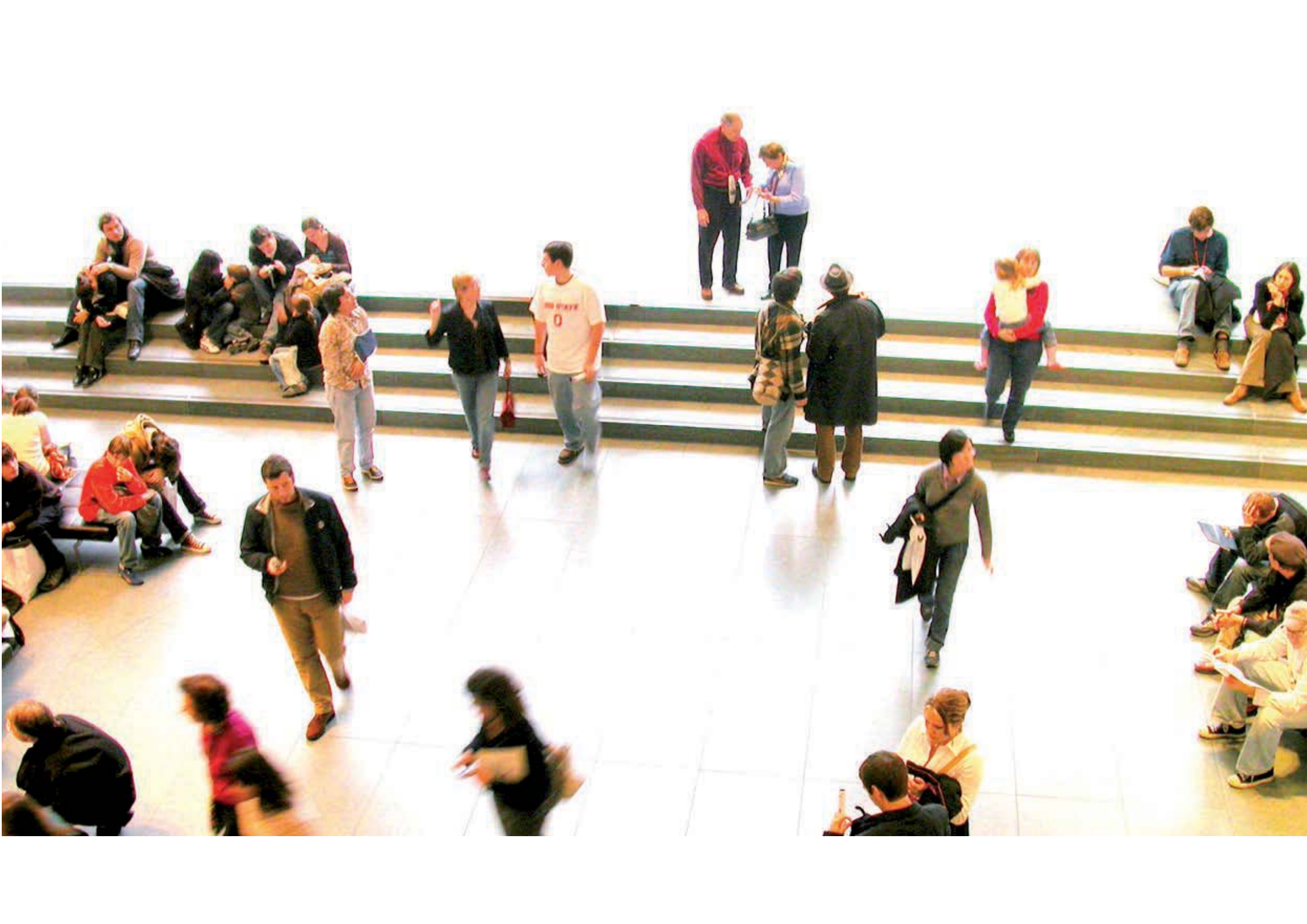


Esta guía de información sobre fibromialgia editada por la Escuela de Pacientes quiere:

- Ofrecerte **información** sobre los síntomas
- Orientarte en sus **causas y diagnóstico**
- Guiarte sobre sus posibilidades de **tratamiento**
- Proporcionarte unas recomendaciones de **ejercicio físico**
- Ofrecerte técnicas de **relajación**, etc.

En definitiva, la Escuela de Pacientes impulsa esta guía, junto con otras actividades, para generar un espacio de encuentro y de intercambio de experiencias. Ser paciente te convierte en protagonista.

+ información en www.escueladepacientes.es



fibromialgia

1

“Y hasta el año ese en que me lo diagnosticaron, que yo recibí el informe en casa y no sabía lo que era la fibromialgia, después de pasar por todo el periplo de todos los especialistas, traumatólogo, reumatólogo, que aquello fue una odisea. Es decir, una lucha continua de intentar saber qué es lo que tenía. Cuando ya me diagnosticaron fibromialgia, entonces, yo ya empecé la lucha mía activa y personal de decir: “Oye, ¿esto qué es?”, a estudiar, a buscar una asociación, a buscar información y a... luchar por controlar esto...”

TESTIMONIO DE ANA, 46 AÑOS



¿qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es un síndrome **crónico benigno** que ocasiona a quien lo padece cansancio y dolor en los músculos, ligamentos y tendones del cuerpo.

¿a cuántas personas afecta?

La fibromialgia **es frecuente**. Aproximadamente la padecen entre el 1 y el 4% de la población, sobre todo mujeres. En España se calcula que unas 800.000 personas sufren esta enfermedad. Puede presentarse de manera aislada o asociada a otras enfermedades.

“Yo, la información que tengo es que la mayoría de las personas que lo padecemos son mujeres.”

MARÍA, 54 AÑOS



¿qué causa la fibromialgia?

La fibromialgia **no tiene una causa conocida**. En las investigaciones sobre fibromialgia se han descrito casos que apuntan a un origen físico de la enfermedad, y otros, a factores psicológicos o sociales. Hay procesos de fibromialgia que comienzan después de pasar por una infección originada por una bacteria o un virus, y otros que se inician tras un accidente de automóvil, una separación, etc. Además, también hay casos en los que la fibromialgia aparece después de otra enfermedad como la artritis reumatoide o el lupus eritematoso.

Ninguna de estas causas parecen provocar la fibromialgia, sino que probablemente lo que hacen es **despertar un desequilibrio** en la capacidad de respuesta del organismo ante determinados estímulos.

“...no sé, a lo mejor hay algo genético, o un componente hormonal y por eso lo sufrimos más las mujeres, pero bajo mi punto de vista nunca se tiene que interpretar solamente como algo psicológico, las mujeres no padecemos esto porque estemos preocupadas por las casas. Esto es psicológico y biológico.”

FILo, 63 AÑOS



¿qué síntomas produce?

La fibromialgia es un síndrome, es decir, un conjunto de síntomas. De estos síntomas, el más importante y característico es el **dolor** generalizado: “me duele todo el cuerpo”.

En ocasiones, el dolor comienza en todo el cuerpo a la vez, y en otras, se concentra en un punto determinado como el cuello, hombro, espalda, etc. y desde ahí se extiende a otras partes. Muchas personas dicen que es un malestar parecido a estar con gripe.

El dolor de la fibromialgia produce una sensación de hinchazón y molestia sobre todo en manos y pies. A veces, también puede producir contracciones musculares y hormigueos en las manos.

“No es todos los días, pero a veces siento un hormigueo en todo el brazo, en las piernas, unos calambres...”

M^a PAZ, 38 AÑOS

“Es como si el mundo se me hubiese caído encima, como si pesara 1.000 Kg...”

MARIOLA, 24 AÑOS





¿qué otros síntomas son frecuentes en la fibromialgia?

Junto al dolor, otros síntomas característicos de este síndrome suelen ser **la fatiga y el cansancio**. Las personas con fibromialgia se encuentran sin energía. Casi cualquier ejercicio produce dolor, por lo que se evita el esfuerzo. La consecuencia es que la masa muscular se empobrece y el nivel de movilidad disminuye cada vez más.

La fibromialgia también puede ocasionar **rigidez**, sobre todo al levantarse por las mañanas.

“Es que son las 24 horas del día, los 365 días del año, con dificultades para una vida cotidiana, cualquier cosa puede ser un gran esfuerzo, aunque lo hagamos.”

FÁTIMA, 50 AÑOS

Las personas con fibromialgia **padecen con frecuencia** jaquecas, dolores durante la menstruación, colon irritable, sequedad en la boca, mandíbula tensa, trastornos de la circulación en las manos y los pies, y problemas psicológicos como ansiedad y depresión.

“He tenido ya dos depresiones en poquísimos tiempo, en 2 años... es que eso no es ni normal... No tienes ganas de nada.”

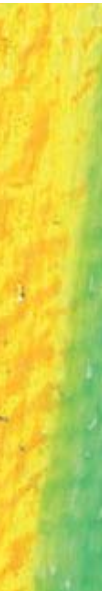
MARTA, 65 AÑOS

“Yo tengo también dolor de ojos, los tengo secos... También tengo la boca seca, la nariz también, y me han mandado un spray para la saliva, para crear saliva...”

JUAN, 48 AÑOS

¿por qué las personas con fibromialgia perciben tanto dolor?

Todos los seres humanos tenemos unos mecanismos para sentir dolor y otros que nos protegen del mismo. Estos mecanismos están equilibrados de forma que el dolor se percibe a partir de una determinada intensidad. La fibromialgia precisamente rompe este equilibrio, y provoca un funcionamiento anormal en la percepción del dolor, de manera que se perciben como dolorosos estímulos que normalmente no lo son.





¿qué alteraciones provoca en el sueño?

El 70 - 80% de pacientes con fibromialgia se quejan de **dormir mal** o tener problemas de sueño. Al tratarse de un sueño poco profundo, cualquier estímulo, incluso el dolor, les despierta. El dolor puede agudizarse los días que se duerme mal.

“Es que me acuesto a las 2 de la mañana, temiendo acostarme, y me levanto a las 6 de la mañana, porque yo ya no puedo estar. Y encima, si durmiera esas horas, pero es que ni esas horas.”

MARITA, 40 AÑOS

¿qué factores pueden influir en los síntomas?

Con frecuencia los síntomas **se alteran** con los cambios de tiempo, temperatura, cambios hormonales (estados premenstrual o menopáusico), estrés, depresión, ansiedad, falta de sueño y nivel de actividad (sedentarismo o sobre esfuerzo).

“Yo lo considero un dolor fantasma, porque hoy lo tienes y mañana no y no sé de qué depende...”

JESÚS, 55 AÑOS

¿cómo se diagnostica?

La fibromialgia no es una enfermedad nueva pues está descrita desde hace años y catalogada por la Organización Mundial de la Salud. Desde que se empiezan a padecer los primeros síntomas hasta que se recibe el diagnóstico de fibromialgia puede pasar algún tiempo.

Aunque hace ya más de 15 años que se llegó a un acuerdo sobre los criterios para su definición, las propias características del síndrome (no se detecta en análisis ni radiografías) dificulta su diagnóstico.

Por ello, antes de llegar a un diagnóstico definitivo, la persona con fibromialgia puede haber consultado a diferentes profesionales (enfermería, medicina de familia, especialistas de digestivo, corazón, traumatología, psiquiatría, reumatología, rehabilitación...), si bien, cada vez más, se diagnostica en las primeras consultas.





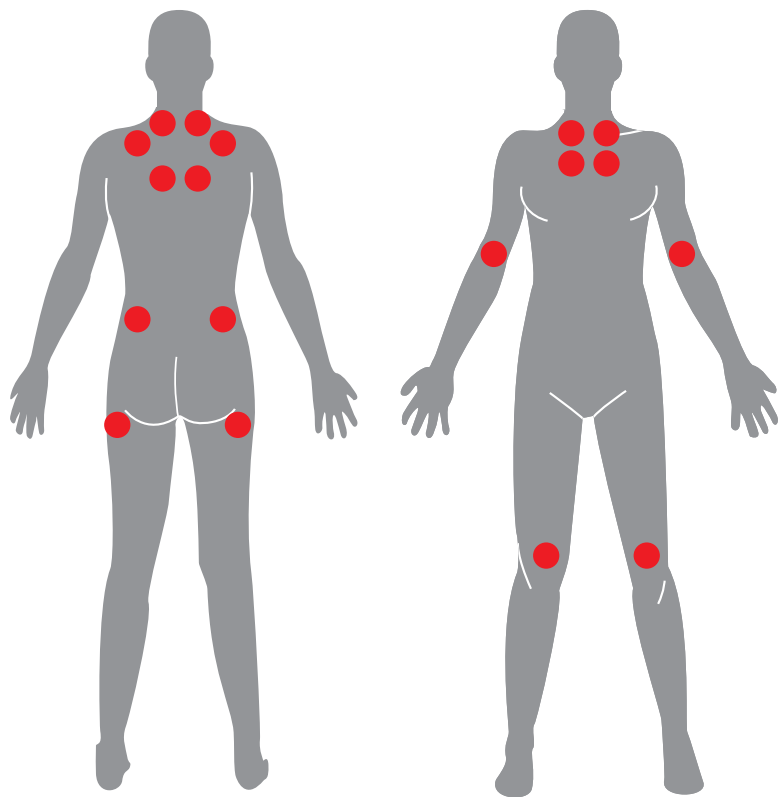
No obstante, el diagnóstico de fibromialgia se hace basándose en la exploración física junto a las molestias que relatan las y los pacientes. En esta exploración física, primero se identifica dolor al **presionar** sobre determinados **puntos del cuerpo**, y después se descartan otras enfermedades y síndromes dolorosos.

Los análisis y radiografías en esta enfermedad son normales y sirven fundamentalmente para descartar otras enfermedades que presentan síntomas similares o que se puedan asociar a la fibromialgia.

“Diagnosticada de fibromialgia desde hace 5 años, pero sí es verdad que yo llevaba tiempo con los dolores y cansancio generalizado, aunque con un descanso, una aspirina, o algo, remontaba, ¿no? Hace cinco años me quedé totalmente paralizada y me mandaron reposo, hasta que me diagnosticaron fibromialgia. He pasado por el médico de cabecera, el psiquiatra, el traumatólogo y el reumatólogo...”

MARIBEL, 52 AÑOS





Puntos de dolor en fibromialgia

“Y me tocaron en unos puntos y ella fue la que me dijo:
“Tú padeces fibromialgia.”

CONCHA, 47 AÑOS





¿qué tratamiento farmacológico hay?

Por ahora, no existe un único tratamiento con el que abordar la fibromialgia. Actualmente, la medida más eficaz para combatir la fibromialgia es la **práctica regular de ejercicio físico** adecuada a los síntomas.

Existen medicamentos que regulan el sueño y hacen disminuir el dolor. Estos fármacos se utilizan a dosis bajas y pueden proporcionar alivio. Los calmantes o analgésicos también pueden ser útiles. Su eficacia es sólo parcial aunque permiten ayudar de forma puntual.

“Yo sí tomo, yo tomo para el dolor.. Y tengo un inductor al sueño, para relajarme, para llegar a un sueño profundo. Eso sí que lo tengo, porque mejora mi calidad de vida.”

ALBERTO, 46 AÑOS

Los fármacos antidepresivos usados a dosis bajas están siendo utilizados para tratar el dolor, mejorar el sueño y paliar el cansancio por las mañanas. Tardan en actuar varias semanas y tienen algunos efectos secundarios.

En cualquier caso, antes de tomar alguno de estos medicamentos, tendrá que **consultar** con su médico o médica cuál es el tratamiento que mejor se adapta a su caso.

¿la fibromialgia tiene curación?

Hasta el momento, la fibromialgia no tiene un tratamiento que produzca una curación definitiva. No obstante, hay una serie de medidas que han demostrado conseguir una gran mejoría en la **calidad de vida** de las personas con este síndrome.



2

tengo fibromialgia

“Aunque luego, eso ya se supera, luego dices: tengo fibromialgia, esto es lo que hay y empiezo a aprender, ¿no? Incorporando a mi vida aquello que veo que me favorece, y quitando aquello que crees que te perjudica.”

TESTIMONIO DE FÁTIMA, 50 AÑOS

ya sé que tengo fibromialgia y... ¿ahora qué puedo hacer?

Para vivir con fibromialgia es importante aceptar y conocer que se padece una enfermedad crónica. Se trata de **aprender** que existen muchas actividades de la vida cotidiana que se pueden seguir haciendo, y otras que podemos introducir para mejorar nuestra calidad de vida.

Entre estas medidas destacan:

→ Conocer bien la enfermedad, evitando información errónea.

“Yo empecé a informarme sobre lo que era la enfermedad y, evidentemente, la cosa ha cambiado desde el conocimiento. No me he mejorado, yo sigo teniendo los mismos dolores, pero la lucha que nos mantiene... que tenemos contra la fibromialgia, a mí me parece que nos da un poquito de vida. Es la necesidad de que esto se entienda, de que esto se comprenda, de que no sigan creyendo que lo que tenemos son nervios”.


ELENA, 42 AÑOS

→ La práctica de ejercicio físico regular, incluyendo estiramientos y alguna actividad de fuerza.

“Bueno, yo hago ejercicio físico, los 3 días a la semana al gimnasio son sagrados.”

MARIOLA, 24 AÑOS



- 
- Cambio de conducta, procurando actitudes positivas, para potenciar aquellas cosas que nos benefician, evitar las que nos perjudican. En este sentido, puede ser beneficioso la práctica del Yoga, el Tai Chi o alguna actividad que nos invite a la relajación.

“El Tai Chi es muy bueno... yo también he hecho Yoga y me va muy bien, porque también me relajo...”

ANA, 46 AÑOS

- El tratamiento con medidas locales como masajes y aplicación de calor.

“Los automasajes que nos damos y también van muy bien los masajes, ¿eh?, siempre que te los dé alguien que entienda de esto... el automasaje que nos están enseñando a nosotras, es muy bueno, porque tú te das con una pelota... Entonces, si quieres más, te aprietas más, si no, te aprietas menos.”

MARIBEL, 52 AÑOS

- Tratamiento farmacológico que ayude a aliviar el dolor como algunos analgésicos y otros que ayuden a favorecer el sueño.

→ **Atención psicológica en caso de que sea necesario.**

“A mí, lo que me ha venido mejor, es la terapia psicológica, o cognitivo-conductual... Y todo eso me ha venido fantástico, porque me ha servido para dirigirme yo mi vida, el tratamiento que me quiero tomar, lo que quiero hacer, lo que no quiero hacer, lo que quiero aceptar. Y me ha servido para poner orden, o sea, que me ha servido para poner mi cabeza bastante mejor.”

LOLA, 41 AÑOS

→ **Contacto con asociaciones de personas con fibromialgia y apoyo de otras personas.**

“Mi marido me apoya mucho. Hasta hoy, he tenido una bella persona a mi lado, porque si no... yo he tenido rachas como para que él me hubiera dejado, lo que pasa es que él me ha apoyado en todo...”

MARTA, 65 AÑOS

Todas estas recomendaciones funcionarán mejor si se refuerzan con una actitud vital positiva y un entorno familiar y social favorable.





¿cómo continuar con las actividades diarias?

Cuando en la vida de una persona aparece la fibromialgia, es frecuente que, para adaptarse al dolor, la persona introduzca cambios en su vida cotidiana.

No todas las personas reaccionan de la misma manera al dolor. En unos casos, la forma de adaptarse es dejar de hacer determinados movimientos (doblar la espalda, girar el cuello...) y en otros, un exceso de actividad.

En todo caso, para afrontar el desarrollo de las actividades de la vida cotidiana se recomienda:

- Buscar un equilibrio entre esfuerzo y descanso.
- Intentar recuperar, en la medida de lo posible, el ritmo de actividad cotidiano que llevaría si no tuviera fibromialgia.
- Evitar levantar o sostener pesos excesivos.
- Si tiene problemas de sobrepeso consultar con su médica/o de familia o enfermera/o para perder esos kilos de más.

¿qué hago si tengo ansiedad?

“Primero empieza como una taquicardia... y una angustia, unos sudores... y las taquicardias, no sé si será...Y que me ahogo, que me ahogo”.

FILLO, 63 AÑOS

Es normal que ante determinadas situaciones reaccionemos con ansiedad. El problema es que, si la ansiedad se mantiene, contribuimos a aumentar el dolor.

Para disminuir la ansiedad, se recomienda practicar alguna técnica de **relajación** (consultar página 34). Los síntomas de la ansiedad suelen ser taquicardia, sudor, temblores, nudo en el estómago y una fuerte tensión en la mayoría de los músculos del cuerpo. Aunque estos síntomas, pueden variar de una persona a otra, deben servir como señal de alarma para practicar la relajación antes de que el dolor aumente. Con la práctica de la relajación podemos romper el círculo que se produce de que a mayor dolor más ansiedad, y viceversa.

No obstante, si los síntomas persisten, no dude en consultar con profesionales de referencia de su centro de salud, o con especialistas de salud mental que le aconsejarán otras medidas adecuadas a su situación.





¿cómo prevenir y actuar en momentos de bajón anímico?

Hay ocasiones en que tras el diagnóstico de esta enfermedad, al igual que sucede en otros procesos de dolor crónicos, se producen sentimientos de tristeza y decaimiento.

En cuanto a la respuesta emocional, sí parece que reciben un mayor impacto emocional, derivado del estrés cotidiano, pero comparado con otros procesos de dolor crónico no existen diferencias.

Frente a estos síntomas debemos intentar mantener una **actitud positiva**. Es muy importante no dejarse llevar por la negatividad.


y si estos sentimientos negativos se producen ¿qué podemos hacer?

“Si me hubiera dejado llevar por el dolor, estaría en mi casa, y tendría el mismo que traigo ahora... Si te lo propones, puedes cambiar de forma de ser y de forma de pensar... Pero eso te pasa con todas las enfermedades. Psicológicamente, puedes hacer mucho con tu vida. Y el cambio de actitud en muchas cosas... Empezar a quererte, empezar a valorarte.”

M^a PAZ, 38 AÑOS

- La fibromialgia algunas veces afecta al número de actividades que se realizan. Si perdemos las ganas de hacer cosas que antes nos gustaban, disminuimos nuestra capacidad para soportar el dolor y enfrentarnos a él. Para romper este círculo de apatía y dolor debemos intentar aumentar cada día el número de **actividades placenteras**. No tienen que ser actividades complejas o que cuesten mucho esfuerzo, pueden ser actividades cotidianas y que nos guste mucho realizarlas (dar un pequeño paseo, escuchar música...).





→ Cuando una persona se centra con demasiada frecuencia en el dolor y la enfermedad, surgen pensamientos negativos que pueden terminar provocando más dolor. Muchos de los pensamientos negativos que tenemos no son del todo ciertos, sino que suelen ser exageraciones. Para prevenir esta situación intentaremos detectar los pensamientos negativos y transformarlos en otros más **positivos** y más realistas. Cambiar el “ya no puedo hacer las excursiones que hacía antes” por “puedo ir de paseo”.

Por último, si al diagnosticarse una fibromialgia ya existía un problema de depresión anterior, lo mejor es seguir las pautas de un profesional (psiquiatría, psicología o medicina de familia).

¿cuál es el pronóstico y el futuro en el tratamiento de esta enfermedad?

El futuro respecto al tratamiento de esta enfermedad es **esperanzador**. Las investigaciones están progresando con rapidez. Que exista un mejor conocimiento de la enfermedad y tratamientos más eficaces es cuestión de tiempo.

¿qué importancia tiene el ejercicio físico en la fibromialgia?

“Como no haga la gimnasia ya es que tengo el día hecho polvo.”

MARIBEL, 52 AÑOS

La medida más eficaz para combatir la fibromialgia es la **práctica regular de un ejercicio físico** adecuado al nivel de síntomas.

El ejercicio físico mejora la capacidad para el manejo de su vida cotidiana y aumenta la tolerancia al dolor.

Es muy importante realizar el ejercicio con la orientación de su médico/a o enfermera/o. Cuando sea posible, también puede consultar con un especialista en medicina del deporte, especialista en rehabilitación, preparador/a físico especializado/a, médico/a rehabilitador o fisioterapeuta para que le ayuden a ajustar la progresión de forma individualizada.





¿cómo puede ayudarme el entorno social y la familia?

La atención y el apoyo de familiares y personas allegadas es muy importante en la vivencia de todas las enfermedades.

A lo largo de todo el proceso, **el apoyo familiar y del entorno** es clave. Resulta especialmente importante que personas cercanas o de la familia le acompañen tanto a las consultas como en el transcurso de la enfermedad.

De este modo, la familia y su entorno conocerán las características de la enfermedad y su tratamiento y se sentirán parte involucrada.

Todo ello favorecerá la evolución de la enfermedad y mejorará la calidad de la vida de la persona con fibromialgia.

“Para mí, mi compañero es lo mejor, una persona muy inteligente que me está apoyando, desde que se enteró que tengo la enfermedad, con una paciencia...”

CARMEN, 63 AÑOS

¿qué apoyo puedo encontrar en las asociaciones?

La experiencia de hablar con personas que han pasado por los mismos problemas, y sobre todo, conocer la forma en que estas personas han llegado a superarlos, resulta muy útil.

Una experiencia beneficiosa para algunas personas con fibromialgia puede ser integrarse en una asociación de pacientes y compartir actividades.

“Los de las asociaciones ni somos Lourdes, ni somos médicos... ni somos profesionales, simplemente somos personas que también padecemos fibromialgia. Las escuchamos, ellas ven que no están locas, que no son las únicas, ven el ambiente que hay allí y les decimos que pueden ir allí a echar un ratito, a hablar con unas y con otras y, bueno, ya se sienten diferentes. Y cuando ya empiezan a llegar, que el primer día se han hartado de llorar, pero ya se van de otra forma, y cuando llegan otro día, al poco tiempo ya las ves reírse. El contar su historia, contar su vida... no sé, participar... La verdad es que satisface mucho.”

PILAR, 49 AÑOS



3

aprender a relajarse

“...y la verdad, es que empieza a escucharte tu cuerpo, a escucharte tu mente, a relajarte, porque yo hay noches que... te cuesta más trabajo el volver a dormir, pero yo, ahora me pongo a hacer mis respiraciones, mis relajaciones, yo me imagino el agua, o lo que me apetezca, volar, o lo que sea... eso me lo han enseñado a lo largo de 4 años que llevamos haciéndolo, y entonces consigo dormirme...”

TESTIMONIO DE ANA, 46 AÑOS

Técnica de respiración tranquilizadora

Existen muchas actividades que pueden relajarnos: un baño caliente, escuchar música, dar un paseo, pero muchas veces nos falta tiempo para realizarlas.

Por ello, describimos a continuación la técnica de la **respiración tranquilizadora** que es muy eficaz, fácil de aprender y que se puede realizar en cualquier situación.

La respiración tranquilizadora consiste en respirar de forma lenta y pausada. El aire va entrando lentamente en nuestro cuerpo, llevándolo en primer lugar hacia el vientre, después al estómago y, por último, a los pulmones.





Es una respiración llamada “baja” y para aprenderla le recomendamos que realice la siguiente secuencia:

- 1.** Elija un lugar cómodo, tranquilo, dónde no haya mucha luz, libre de ruidos y de interrupciones y, a ser posible, con una música tranquila.
- 2.** Es mejor que se tumbe, aunque también puede iniciar la secuencia sentada sobre una silla.
- 3.** Sitúe la mano izquierda en el vientre (debajo del ombligo) y la derecha en el estómago (un poco más arriba del ombligo) y céntrese en su manera de respirar.
- 4.** Las inspiraciones deben ser lentas y pausadas. El aire va desde la parte inferior de los pulmones hacia la parte media para terminar en el pecho. Notará este recorrido porque se irán hinchando vientre, estómago y pecho sucesivamente.

5. Cuando llegado a este punto todos los pulmones están llenos de aire, se intenta mantener de 3 a 5 segundos.
6. Después, expúlselo poco a poco por la boca haciendo un ruido como si se inflara un globo.

La inspiración no debe forzarse. La respiración es algo involuntario, lo único que debemos hacer es respirar de una forma más lenta y más consciente.

Como cualquier otro ejercicio, la respiración tranquilizadora requiere de práctica para llegar a dominarla.



4

ejercicio

“Bueno, pues cuando empiezo a andar y a hacer mis ejercicios y eso, el dolor va disminuyendo de una manera alarmante. Cuando se calienta el músculo, el dolor disminuye muchísimo. Y luego ya, meterme en la piscina climatizada, claro, pues mejoras mucho. Y la sauna, muchísimo. De tal manera que, cuando salgo de allí, siento un gran beneficio de ese ejercicio.”

TESTIMONIO DE ALBERTO, 46 AÑOS

Algunas consideraciones generales

- **Es normal que le cueste empezar** a hacer ejercicio físico puesto que el dolor puede que le dificulte la movilidad.
- Cualquier ejercicio que realice debe empezar **poco a poco** y con una **actividad de baja intensidad**.
- Es fundamental que le resulte **agradable y confortable**, pero no debe abandonarse si persiste el dolor, pues se necesitan entre 8 y 12 semanas para notar la mejoría.
- **Pasear o nadar** le pueden servir para iniciar el entrenamiento físico.
- Es mejor empezar por ejercicios que **se adapten** a su constitución física, costumbres y capacidad.
- No realice ejercicios en las **3 horas siguientes a una comida abundante**.
- Al finalizar, **descanse** al menos durante 30 minutos.
- A partir de los tres meses de actividad continuada (unas 2-3 sesiones por semana), **comenzará a experimentar mejoría y un mayor bienestar**.
- Realizar el **ejercicio en compañía** le resultará más llevadero. Es más divertido, compromete más y le ayudará a mantener su continuidad.
- No olvide que siempre puede **consultar** a su médico/a de familia o enfermero/a o profesionales especialistas en deporte sobre qué ejercicios se adaptan más a su situación.





Pasos principales recomendados

- Antes de comenzar, realice **calentamiento y estiramientos**, para continuar con **ejercicios lentos, suaves y de baja intensidad**, durante **5 minutos**.
- Por ejemplo, si usted va a nadar realice movimientos circulares con los brazos hacia adelante y hacia atrás.
- A continuación practique **la actividad principal** programada. Esta actividad puede durar, en principio, unos **20 minutos** e ir en progresión según la capacidad y tolerancia.
- La actividad principal puede ser nadar, caminar o realizar una tabla de ejercicios.
- Por último, **amine el ritmo** en los **3 últimos minutos**.

Beneficios

- Mediante el ejercicio físico, mejorará su **resistencia, fuerza y flexibilidad**, importantes para el acondicionamiento físico necesario en la fibromialgia.
- Notará una **disminución de puntos dolorosos**.

- Mejorarán **sus movimientos habituales**.
- Percibirá una **notable mejoría del sueño**, especialmente, si su médico/a también le recomienda medicación para ello.
- Apreciará un **descenso de la fatiga generalizada**.

Efectos saludables

- Realizar ejercicio le proporciona **relajación física y psicológica**.
- Ayuda a conseguir o mantener el **peso adecuado**.
- El ejercicio, además, le ayuda a **mantener los niveles** adecuados de azúcar en sangre, colesterol y tensión arterial.
- Previene la **osteoporosis y mejora el dolor de espalda crónico**.
- Mejora la **calidad de vida**, aumenta las **defensas** del organismo, disminuye el riesgo de tumores, nos ayuda a **envejecer de forma más saludable**.





Modelos de Actividad

Si el nivel de **afectación es leve** un buen programa de actividad suele ser:

- 1. Caminar** cuatro días por semana a ritmo rápido. Para quien tenga costumbre, también puede correr suavemente. Para mejorar la tolerancia, se aconseja hacer series de 3 minutos y parar un rato para hacer ejercicios de flexibilidad, repitiendo el tiempo de caminar entre 5 y 10 veces según se vaya notando la mejoría. Es aconsejable usar ropa cómoda y zapatillas de deporte.

“Yo me voy una hora a andar por la mañana, yo salgo a las 7:30 de mi casa, y a esa hora no hay nadie. Y estoy tan ansiosa andando, que me falta camino.”

HERMINIA, 66 AÑOS

También pueden hacerse 20 minutos de **bicicleta estática** con una resistencia suave. O **nadar**, procurando no pasar frío dentro del agua.



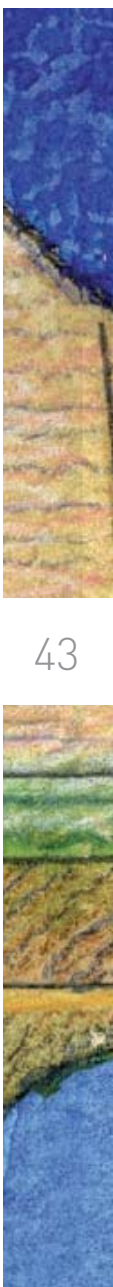
2. Ejercicios de **flexibilidad**. Es recomendable hacer dos ejercicios de estiramientos de piernas cada 3 minutos de caminata:

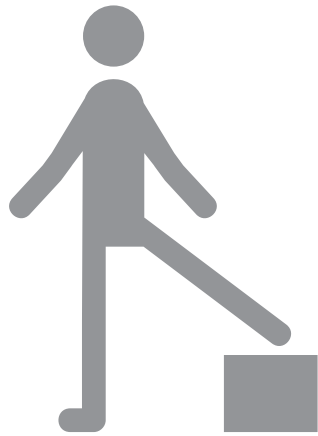
EJERCICIO 1

- Posición de pie, apoyada/o sobre un objeto firme.
- Manteniendo una pierna adelantada, inclínese hacia el objeto.
Luego cambie de pierna.
- Cinco repeticiones por cada lado.

EJERCICIO 2

- Posición de pie, apoyada/o sobre un objeto firme.
- Flexionando la rodilla, coja el pie con la mano, luego repita alternativamente con la otra pierna.
- Cinco repeticiones por cada lado.





3. Después de caminar se pueden realizar ejercicios de flexibilidad y/o fuerza durante 15 minutos, como son:

3.1. Flexibilidad

EJERCICIO 3

- De pie, con la cara interna del pie elevada y apoyada a unos 50 cm.
- Mantener la posición notando la tensión en el interior de la pierna.
- 30 segundos con cada pierna.

EJERCICIO 4

- Sentada/o con las piernas abiertas lo más posible.
- Inclinar se deslizando las manos sobre las espinillas y mantener la posición.
- 5 repeticiones de 15 segundos.





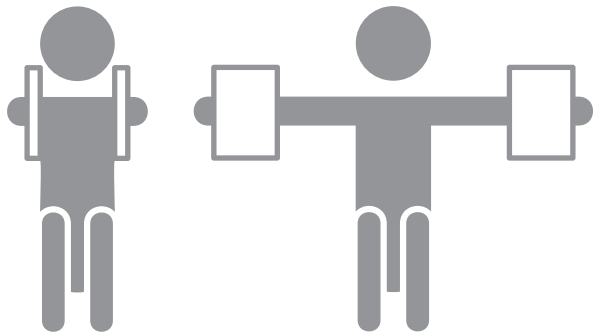
EJERCICIO 5

- De rodillas adelantando una pierna flexionada apoyando las manos sobre las rodillas.
- Inclinar el cuerpo hacia delante manteniendo la posición.
- 5 repeticiones de 10 segundos.

EJERCICIO 6

- Tumbada/o boca arriba y sujetando ambas rodillas cerca del cuerpo.
- Intentar acercar las rodillas al cuerpo manteniendo la posición.
- 3 repeticiones de 10 segundos.





3.2. Fuerza

EJERCICIO 7

- Sentada/o con los brazos estirados hacia delante y manos juntas manteniendo pesos de 1/2 kg.
- Separa las manos hasta colocar los brazos en cruz manteniendo la posición.
- 6 repeticiones seguidas. Realizar 3 series. Descansar entre serie.

EJERCICIO 8

- Tumbada/o boca arriba con los brazos estirados y juntos.
- Separar los brazos hasta tocar el suelo.
- 6 repeticiones seguidas. Realizar 3 series.
Descansar entre serie.





EJERCICIO 9

- De pie con los brazos a lo largo del cuerpo manteniendo un peso de 1/2 kg en cada mano.
- Flexionar las rodillas manteniendo la posición.
- 10 repeticiones de 5 segundos.

EJERCICIO 10

- Sentada/o con las manos sobre los muslos.
- Elevar una pierna hasta mantenerla horizontal.
- 10 repeticiones de 10 segundos.



Mis anotaciones



A series of horizontal white lines for taking notes, overlaid on a faint background illustration of a building facade with arches and a circular window.

"Gracias a todas las personas que han colaborado desinteresadamente en la realización de este material. Con sus testimonios, historias, experiencias, información y conocimiento nos han ayudado a comprender la Fibromialgia y a elaborar este documento que trata de mejorar la calidad de vida de las personas que la padecen".



Andalucía
al máximo

NAFARROAKO OSASUN PUBLIKOAREN ETA LAN OSASUNAREN INSTITUTUA
Osasuna sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA
Sección de Promoción de la Salud en todas las Políticas

Tel. 848 42 34 50

www.isp.navarra.es