



28 de octubre de 2015

## EJERCICIO Y FIBROMIALGIA

ROXANA INCLAN ALARCON

### *BENEFICIOS DEL EJERCICIO*

- 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.

### *FASES DEL EJERCICIO*

Un programa adecuado de ejercicio debe incluir:

- Calentamiento/estiramientos: Debe durar entre dos y cinco minutos y ser de baja intensidad.
- Fase de Trabajo: La duración depende del nivel de entrenamiento, pero de forma general se puede fijar el objetivo en 20-30 minutos.
- Recuperación: Consiste en caminar despacio para disminuir su frecuencia cardiaca. Esta fase es indispensable pues evita la acumulación de sangre en las piernas y el mareo que muchos enfermos experimentan tras el ejercicio.
- Estiramientos: Debe finalizar siempre su sesión de ejercicios con estiramientos (sin llegar al límite) de sus piernas, brazos y tronco. Es básico para disminuir el dolor y la rigidez.
- Reposo: Consisten en un momento de silencio y relajación donde la respiración adquiere un especial valor. Debe evitar cambios bruscos de temperatura en esta fase.

Es importante tener en mente que la práctica regular de ejercicio deber acompañarse de un aumento muy paulatino de actividad física diaria.

*Pautas a seguir para realizar bien los estiramientos.*

- Nunca deben ser máximos.
- Se trata de hacer de forma repetida a lo largo del día, pequeños ejercicios de estiramiento de varios grupos musculares.
- Nota:



- No intente correr demasiado ni llegar tan lejos como pueda, pues sus músculos pueden hacer un efecto de rebote e incrementar su dolor.
- Comience con estiramientos que no alcance el máximo de lo que usted podría hacer y manténgalos unos 10- 15 segundos, poco a poco podrá ir aumentando el tiempo en estiramiento hasta los 30-60 segundos.

*Fase de trabajo.*

Dentro de los ejercicios más recomendados para pacientes con fibromialgia son los siguientes:

- Yoga.
- Pilates.
- Caminar.
- Ejercicios en agua.
- Tai-Chi.
- Estiramientos.
- Ejercicios aeróbico.

Un objetivo muy asumible es caminar entre 20 y 30 minutos en terreno llano tres veces por semana al principio y tras un mes, pasar a hacer esta pequeña caminata cada día.

Entre las consideraciones a tomar al momento de hacer el ejercicio están:

- Intentar no detenerse mientras que camina estos minutos.
- Procure no ir muy abrigado ni con peso innecesario encima.
- Intente caminar siendo consciente de los movimientos de sus grupos musculares y sincronice sus movimientos con una respiración adecuada.
- Es de mucha ayuda llevar un pequeño registro de actividad y objetivos para la próxima semana.
- La aplicación de calor previo puede favorecer las fases iniciales del inicio de actividad.

Al realizar cualquier tipo de ejercicio debemos tener en cuenta tres factores básicos:

1. Frecuencia: Se recomienda iniciar el programa con ejercicio tres veces por semana en días no consecutivos.
2. Duración: Es muy habitual marcar un objetivo de 20-30 minutos. Esta duración permite el máximo beneficio cardiovascular sin aumentar el dolor o la fatiga.
3. Intensidad: no utilizar mucha fuerza.



***NORMAS PARA MANTENERSE ACTIVO***

- Comience por una actividad mínima y haga pequeños incrementos semana tras semana.
- Intente determinar a qué hora del día le es más fácil aumentar o programar su actividad, es decir, que si usted se siente mejor a las 12 del mediodía o a las siete de la tarde, realice el ejercicio a esa hora y no a otra.
- Comente el inicio de su “plan de actividad” con su familia y amigos e intente conseguir su colaboración para que respeten esa franja horaria e incluso para que puedan hacerse compañía.
- Sea riguroso en anotar su actividad y los incrementos programados.
- Si pierde un día de actividad no intente recuperarlo al siguiente, pero intente también no perder el terreno ganado a la enfermedad.
- Tenga como objetivo inicial conseguir caminar 30 minutos cada día. Comience por cinco minutos e incremente cinco minutos cada semana hasta conseguirlo.