

Prescripción de ejercicio en pacientes con fibromialgia

Prescribed exercise in people with fibromyalgia: parallel group randomised controlled trial. Richards S, Scott D. *BMJ*. 2002 July 27; 325:185-187.

Objetivo

Evaluar el ejercicio físico aeróbico en pacientes con fibromialgia.

Diseño

Ensayo clínico controlado aleatorizado.

Lugar

Hospital ambulatorio de Reumatología, Londres. Los programas de ejercicio tuvieron lugar en centros de actividad física, extrahospitalarios.

Pacientes

136 pacientes con fibromialgia diagnosticada según los criterios del Colegio Americano de Reumatología de 1990. Hombres (n=10) y mujeres (n=126) entre 18 a 70 años.

Se excluyeron pacientes con diagnóstico clínico alternativo que podrían explicar los síntomas actuales, pacientes con incapacidad física severa, y aquellos que no podían concurrir a las clases por otros motivos.

Intervención

Se aleatorizó a los pacientes en dos grupos de tratamiento. Un grupo recibió tratamiento activo de ejercicios aeróbicos graduados a través de bicicleta fija y caminata en cinta sin fin. El otro grupo realizó tratamiento control consistente en ejercicios de relajación y flexibilidad caracterizados por estiramiento de miembros superiores e inferiores y técnicas de relajación.

La duración de la intervención fue de 12 semanas, con clases de 1 hora, 2 veces por semana. Cada individuo fue alentado a incrementar la intensidad de ejercicios mientras lo consideraran tolerable. Al inicio de las clases realizaban dos períodos de 6 minutos cada uno; a los 3 meses dos períodos de 25 minutos con una intensidad que les provocara sudoración moderada y les permitiera hablar confortablemente en oraciones completas.

Los pacientes respondieron cuestionarios y se sometieron a examen físico antes del tratamiento, a los 3, 6 y 12 meses, realizado por un asesor ciego a la intervención. Los pacientes continuaron con la medicación previa al estudio y recibieron información sobre la fibromialgia.

La intervención fue coordinada por un entrenador físico ciego a la hipótesis del ensayo, sin experiencia en trabajo con personas enfermas.

Medición de resultados principales

El resultado principal se definió como grado de cambio en la impresión personal global de la enfermedad por medio de una escala de 7 puntos: 1 (mucho peor) a 7 (mucho mejor). Se consideraron como respondedores: score 6 y 7; no respondedores: score menor y pacientes que no concurren a clases. Los instrumentos utilizados para medir los resultados fueron dos: fibromyalgia impact questionnaire, and short form McGill pain questionnaire. El análisis fue por intención de tratar*.

Medición de resultados secundarios

Cuantificación de 18 puntos dolorosos definidos para fibromialgia. Impacto de la enfermedad por la evaluación de síntomas, discapacidad, fatiga física y mental.

Resultados principales

A los tres meses 24/69 (35%) de los participantes del grupo ejercicio aeróbico estaban mejor y mucho mejor (score 6 y 7) comparado con 12/67 (18%) de los que realizaron relajación (P=0.03). Abandonaron 12 participantes en cada grupo.

A los doce meses se mantuvieron los beneficios en 26 (38%) y 15 (22%) participantes respectivamente (P=0.06)

	GRUPO AEROBICO N=69 (51%)	GRUPO RELAJACION N=67 (49%)	RRA	NNT (IC95%)	P
MEJORIA 3 MESES	24 (35%)	12 (18%)	17%	6 (3 a 42)	0.03
MEJORIA 12 MESES	26 (38%)	15 (22%)	16%	NS	0.06

Resultados secundarios

A los tres meses descendió significativamente la cuantificación de los puntos dolorosos en ambos grupos. Esto se mantuvo por doce meses y fue más favorable para el grupo de ejercicios aeróbicos: diferencia en puntos dolorosos=2.2 (95% IC 0.6-3.7) P=0.02

A los doce meses sólo 75 (55%) de los participantes reunían criterios de fibromialgia: 31 del grupo ejercicio aeróbico y 44 del grupo relajación (P=0.02)

Los otros resultados secundarios no difirieron entre los grupos.

Conclusión

Prescribir ejercicio aeróbico graduado es un tratamiento simple, económico, efectivo y accesible para los pacientes con fibromialgia.

Fuente de financiamiento: NHS (National Health Service).

Comentario

Este estudio demuestra que los ejercicios aeróbicos graduados producen a los tres meses beneficios significativos en la valoración personal de la enfermedad y que la cuantificación de los puntos dolorosos y el impacto de la fibromialgia también mejoraron. Debido a la afectación física que produce esta enfermedad y a lo subjetivo de la sintomatología, consideramos que la valoración de la impresión del paciente sobre la mejoría de su estado a través de una escala constituye una herramienta válida y fidedigna para evaluar el efecto del ejercicio.

Los estudios previos publicados describen el efecto beneficioso del ejercicio realizado en centros especializados y por profesionales de la salud entrenados en la atención de este tipo de pacientes. Este estudio agrega a los anteriores que la prescripción de ejercicios puede llevarse a cabo efectivamente en la comunidad

con la supervisión de entrenadores físicos inexpertos en el manejo de pacientes con fibromialgia.

Conclusiones de los comentaristas: La limitación al tratamiento con ejercicios es la adherencia, con alta frecuencia de abandono debido al incremento inicial del dolor y rigidez posterior al ejercicio, además de la creencia de los pacientes sobre la posibilidad de empeoramiento de su condición. El médico podría tranquilizar al paciente y alentarle a que continúe ya que el efecto final será beneficioso. Potenciales estrategias adicionales incluyen terapia cognitiva conductual y explicación psicológica de los síntomas.

* ver glosario

Dra. Valeria Calzia - Dra. María Alejandra Di Nicolantonio [Residencia de Medicina General Hospital Provincial de Rosario]

