

Respuestas Cochrane a problemas comunes

Cochrane Answers to Common Medical Problems

Agustin Ciapponi*

Esta sección tiene por objeto responder a problemas comunes de la práctica ambulatoria mediante evidencia científica de alta calidad como los son las Revisiones Cochrane.

El Nuevo Portal Cochrane BVS <http://cochrane.bvsalud.org/portal/php/index.php> permite el acceso a las versiones en inglés y en español (con un trimestre de latencia requerido para su traducción). Presentamos resúmenes de pocas líneas que describen el problema, formulamos la pregunta y brindamos la respuesta Cochrane pertinente

- Fibromialgia

La fibromialgia se define por dolores generalizados durante más de tres meses y suele acompañarse de trastornos del sueño y del ánimo, fatiga, rigidez, síndrome de intestino irritable, cefalea y parestesias. Limita las actividades la vida diaria tanto como la artritis reumatoidea. Su prevalencia es 3,4% en mujeres y 0,5% en hombres. Su manejo incluye al ejercicio pero muchos aspectos clínica y prácticamente importantes no han sido aclarados aun.

¿Son los ejercicios efectivos y seguros en el tratamiento de la fibromialgia?

Respuesta Cochrane (revisión sistemática actualizada en Agosto de 2007 que incluyó 34 ensayos y 2276 participantes)¹

Hay evidencia de moderada calidad de que el ejercicio aeróbico moderado y lentamente incrementado (al menos 20 minutos diarios, o diez minutos dos veces por día, dos veces a la semana) es seguro y mejora el bienestar general en un punto (IC95% de 0,6 a 3,4) de una escala que va de 0 a 10 y la función física en 0,68 desvíos estándar (0,41 a 0,95) con reducciones estadísticamente no significativas en el dolor.

Evidencia de baja calidad sugiere que el ejercicio de fortalecimiento (pesas o aparatos hechos durante dos a tres veces/semana y con al menos 8 a 12 repeticiones por ejercicio) pueden reducir el dolor en 49 puntos (IC95% 27,4 a 70,6) de una escala de 0 a 100, puede incrementar el bienestar en 41 puntos (21,8 a 60,2) en una escala de 0 a 100 y eliminar dos puntos dolorosos sobre 18 posibles.

Los programas de ejercicio que fueron evaluados duraron entre dos y 24 semanas. Si el ejercicio incrementaba los síntomas, la intensidad de éste se reducía hasta que los síntomas mejorasen.

1. Resumido por Ciapponi A de: Busch AJ, Barber KAR, Overend TJ, Peloso PMJ, Schachter CL. Exercise for treating fibromyalgia syndrome (Cochrane Review). In: The Cochrane Library, Issue 4, 2007. Oxford: Update Software. (La versión en español no está aun disponible). http://cochrane.bvsalud.org/cochrane/show.php?db=reviews_en&mfid=&d=_ID_CD003786&lang=es&dblang=en&lib=COC&print=yes

- Osteoartritis de cadera o rodilla

La osteoartritis (OA) es la forma más común de la artritis que afecta a caderas y rodillas, provocando más dificultades para caminar que ninguna otra enfermedad musculoesquelética. El ejercicio acuático, a veces conocido como "gimnasia acuática", "aquagym" o "hidroterapia", incluye actividades aeróbicas, de estiramiento, fortalecimiento, y movimientos en agua a una temperatura de 32 a 36°C.

¿Son los ejercicios acuáticos efectivos y seguros en el tratamiento de la osteoartritis de cadera o rodilla?

Respuesta Cochrane (revisión sistemática actualizada en Agosto de 2007 que incluyó seis ensayos y 800 participantes)²

Hay evidencias de que para la osteoartritis de la cadera o la rodilla el ejercicio acuático reduce ligeramente el dolor y mejora ligeramente la función durante tres meses, pero se desconoce si mejora la evolución de osteoartritis. Pueden reducir el dolor en un punto (IC95% 0,2 a 1,8) en una escala de 0 a 20 y mejorar la función en tres puntos (1,3 a 4,8) en una escala de 0 a 68.

El ejercicio acuático podría causar daños mínimos o nulos como dolor u otros síntomas, pero no hay suficientes evidencias a largo plazo.

2. Resumido por Ciapponi A. de: Bartels E, Lund H, Hagen K, Dagfinrud H, Christensen R, Danneskiold-Samsøe B. Aquatic exercise for the treatment of knee and hip osteoarthritis (Cochrane Review). In: The Cochrane Library, Issue 4, 2007. Oxford: Update Software. (La versión en español no está aun disponible). <http://cochrane.bvsalud.org/cochrane/show.php?db=reviews&mfid=3060&id=&lang=es&dblang=&lib=COC&print=yes>

* Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria del Hospital Italiano de Buenos Aires. Centro Iberoamericano de la Colaboración Cochrane. agustin.ciapponi@hospitalitaliano.org.ar

