

# Taller de terapia combinada en pacientes con fibromialgia

*C. Luna López, L. Moreno Isuar, MaJ Luna Lopez,  
CAP Baix Ebre*

## Introducción

La fibromiálgia (FM) es una enfermedad crónica y compleja que provoca dolor generalizado no articular que puede llegar a ser invalidante, afectando la esfera biológica, psicológica y social del paciente.

Se manifiesta en una serie de síntomas como: trastornos del sueño, fatiga, ansiedad, síntomas depresivos, etc.

El tratamiento requiere terapias cognitivas-conductuales, centradas en programas de ejercicios físicos.

## Objetivo principal

Mejorar la calidad de vida del paciente con FM

## Objetivos Específicos

- Valorar la evolución de la disminución del dolor
- Conseguir la máxima independencia funcional de los pacientes para poder realizar las actividades de la vida diaria (AVD)
- Promover la aceptación de la enfermedad en las limitaciones que esta comporta al paciente

## Material y método

Población estudio: 10 mujeres diagnosticadas de FM

Se han realizado 16 talleres de terapia combinada (talleres de relajación y prescripción de ejercicio físico) en sesiones grupales de 2 horas de duración, con periodicidad semanal.

El seguimiento se hizo durante 2 meses, pasando el cuestionario FIQ (Fibromyalgia Impact Questionnaire) al comienzo y al final del taller.

## Resultados

Se observa que, de acuerdo con los resultados del cuestionario FIQ, los talleres de terapia combinada disminuyen los niveles de ansiedad y el dolor, y mejoran la auto-percepción de la salud.

## Conclusiones

Los talleres de terapia combinada han mejorado la calidad de vida de estas pacientes.

Las pacientes manifiestan que los talleres les han aportado un valor añadido: el hecho de relacionarse con personas que padecen la misma enfermedad, les ha motivado a seguir asistiendo a los talleres, ha mejorado su autoestima y ha disminuido la sintomatología.

**Palabras clave**  
Fibromialgia, ejercicio

**Bibliografía**  
Poca-Días V, et al. Validación de la versión catalana (C-FIQ) del Fibromyalgia Impact Questionnaire. [http://www.institutferran.org/documentos/poster\\_fiq\\_c.pdf](http://www.institutferran.org/documentos/poster_fiq_c.pdf) (25/10/2016)

Montero Martín, Eugenio, et al. (2016) Síndrome de fibromialgia. Guías clínicas. <http://www.fisterra.com/guias-clinicas/fibromialgia/> (23/10/2016)