

Fibromialgia: recomendaciones y posibilidades

La fibromialgia es definida como una condición reumatológica caracterizada por el dolor crónico generalizado, la hiperalgesia y la alodinia, aún síntomas como fatiga, disturbios del sueño, rigidez matinal, cefalea y parestesias asociados a las comorbidades como depresión y ansiedad también están presentes.

El ejercicio es la terapia non-farmacológica sugerida como el primer paso de un abordaje interdisciplinar. El ejercicio aeróbico, en especial, presenta fuertes evidencias en la mejoría del bien estar global, de la capacidad física, del dolor y de la sensibilidad que duele a la palpación. Fortalecimiento y alongamiento musculares también son benéficos, pero no hay muchas evidencias.

Además de tales actividades, el número de fisioterapeutas que aplican las terapias alternativas y complementares (acupuntura, masaje, *tai chi*, *yoga*, *shiatsu*, entre otras) crece en el tratamiento de condiciones crónicas de pacientes reumáticos, incluso los sujetos con fibromialgia. En general, pero, la eficacia de esas prácticas continua siendo investigada. Por lo tanto, la orientación, recomendación

o utilización de esas modalidades debe ser hecha con precaución, considerando la falta de evidencias existentes hasta el momento. Las revisiones sistemáticas apuntan la cualidad de los estudios como una de las mayores limitaciones.

La siguiente pregunta es sugerida: ¿debemos estimular los fisioterapeutas para utilizaren apenas modalidades que ya tengan evidencias, a ejemplo de los ejercicios? ¿Debemos desestimar el uso de terapias alternativas y complementares o recomendamos el profundo conocimiento de esas técnicas y la realización de estudios de cualidad para verificar sus efectos? Como investigadores, podríamos pensar solo en la primera alternativa, o sea la recomendación de ejercicios. Pero como clínicos, debemos estimular el profundo conocimiento de las modalidades de terapias alternativas y complementares y la realización de ensayos clínicos de cualidad con el intuito de verificar sus reales efectos en pacientes con fibromialgia.

Amélia Pasqual Marques
Editora