

DIAGNOSTICO DEL CONOCIMIENTO EN PROFESIONALES DE LA CULTURA FISICA SOBRE EL EJERCICIO FISICO EN PACIENTES: SINDROME DE FIBROMIALGIA

Ramón Lores Gámez.

Licenciado en Cultura Física, Universidad de Moa Dr. "Antonio Núñez Jiménez". Teléfono: 53083892. Municipio: Moa Provincia Holguín Cuba. loresgamezramon@gmail.com. <https://orcid.org/0000-0001-7069-1175>

Resumen

La fibromialgia es una enfermedad que se caracteriza por dolores musculoesqueléticos crónicos generalizados difusos, fatiga persistente, rigidez articular, cefaleas, sueño no reparador. El tratamiento de la Fibromialgia es sintomático, ya que no se conoce la etiología, estos tratamientos van encaminados básicamente a disminuir el dolor y la fatiga, a mejorar la calidad de vida del paciente. En la actualidad no existe un tratamiento específico para la Fibromialgia, debido a ello, muchos pacientes buscan terapias complementarias, como son los ejercicios físicos, entre ellos los aeróbicos. El objetivo de este trabajo es diagnosticar el nivel de conocimiento que tienen los técnicos de cultura física sobre los ejercicios físico terapéutico en los pacientes con Síndrome de Fibromialgia. Los principales métodos de investigación científica empleados en el trabajo son: Métodos Teóricos (histórico lógico y analítico asociativo), Métodos Empíricos (encuestas) y como método estadístico se utiliza la estadística descriptiva. Como conclusión se plantea que el diagnóstico realizado a los profesionales de la cultura física arrojó falta de conocimiento y preparación, así como, la inexistencia de programas u orientaciones metodológicas para la planificación y aplicación de ejercicios físicos terapéuticos en la rehabilitación de los pacientes con Síndrome de Fibromialgia.

Palabras clave: profesionales, cultura física, ejercicio físico, pacientes, síndrome, fibromialgia.

Introducción

La Fibromialgia es un término que se deriva de la palabra FIBROS (tejidos blandos del cuerpo) MIOS (Músculos) y ALGIA (Dolor); es decir "Dolor músculo-esquelético". Está catalogado como una enfermedad de tipo reumática, caracterizada por dolor crónico generalizado por un periodo superior a 3 meses. Esta patología puede ser manifestada a cualquier edad, sin embargo, es mucho más prevalente en las edades medias de la vida (Andrade & Vilarino, 2019).

La fibromialgia constituye una problemática habitual en la práctica clínica según la Organización Mundial de la Salud (OMS) con una prevalencia del 10% al 20%. Es una enfermedad que produce en el paciente dolor crónico general, afectando a todas las áreas de desempeño de la persona que la padece, incluyendo su esfera laboral, social y familiar, además constituye la segunda causa más frecuente de diagnóstico reumatológico, con un incremento de la prevalencia de un 7% en mujeres entre los 60 y 70 años, lo que representa un 3,4% en mujeres en comparación a un al 0,5% en los hombres (Busquers & Vilaplana, 2010).

Por otra parte, a pesar de que no se conoce una solución directa para las personas que presentan esta condición, sí se sabe que con un manejo adecuado se puede lograr que sufran menos en la esfera física y afectiva, así como una mejor integración familiar, social y laboral, con una sustancial mejora en la calidad de vida, siendo la terapia no farmacológica la más efectiva unida a las estrategias de autoayuda, educación propia y del entorno, psicoterapia, fisioterapia y/o adaptación laboral.

Fitzcharles M; Shir Y; Ablin J; Buskila D; Amital H; Henningsen (2013), plantean que a pesar de las numerosas investigaciones que se han realizado sobre este trastorno, no se conoce la causa exacta de esta enfermedad y no existe ningún biomarcador ni prueba diagnóstica que la corrobore, por lo tanto, se realizaron acuerdos entre expertos para que su criterio diagnostico se basara en unas evaluaciones de exámenes físicos, antecedentes sanitarios y pruebas de laboratorio que descarten el diagnóstico diferencial.

Otros autores como Fitzcharles M, Ste-Marie P, Pereira J., (2013) también refieren que en la actualidad no existe un tratamiento específico para la fibromialgia y por consiguiente no se ha encontrado cura lo cual permitiría una mejora en los síntomas por lo que suelen cambiarse tratamientos farmacológicos y no farmacológicos.

Según Clauw D. J, Arnold; L. M, McCarberg B. H., (2011) el tratamiento farmacológico de este tipo de pacientes tradicionalmente ha estado dirigido al control del dolor, es muy frecuente que presenten dolores miofasciales, articulares neuropáticos o viscerales por lo que necesitan tener un número de recursos farmacéuticos por lo que hay que tener en cuenta que el problema de la fibromialgia es de origen central, por lo tanto, fármacos como el paracetamol y los antiinflamatorios no esteroideos no son tan eficaces porque actúan de manera periférica.

Busch A, Schachter C L, Peloso P M, Bombardier C., (2003) coinciden en que el tratamiento no farmacológico, se centra en tres aspectos; físico, psicológico y educativo siendo el físico uno de lo más importante para el tratamiento de este trastorno por lo general siempre se recomienda ejercicios aeróbicos en cualquiera de sus modalidades se han demostrado beneficios puntuales.

Se debe destacar que gracias a la evidencia científica se observó que el ejercicio físico brinda efectos positivos al aumentar la calidad de vida de los pacientes con fibromialgia en este caso mejora la capacidad física dentro de esta la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, así como la movilidad y la flexibilidad, en lo psicológico la reducción del trastorno como la ansiedad y la depresión Penacho A, Rivera J, Pastor M, Gusi N (2009).

I. s. Pérez (2018), A. Loza, G. Elba (2018), L. C. Espinoza (2020), de una forma u otra enriquecen la perspectiva de los ejercicios físicos en los pacientes con este trastorno, los que coinciden en que el ejercicio físico es uno de los procedimientos más beneficiosos para los pacientes con el Síndrome de Fibromialgia siendo recomendado diariamente por los fisiatras, reumatólogos y especialistas de la Cultura Física con experiencia en el tratamiento a este trastorno.

Luego de un diagnóstico recurrente se muestra una tendencia ascendente del número de casos en el Consejo Popular las Coloradas Nueva donde se emplearon diversos métodos y técnicas investigativas y se pudo constatar que se sobredimensionan las actuaciones médicas en detrimento de las actividades físicas, aspecto que limita la influencia del tratamiento no farmacológico desde la actividad física en los pacientes con Síndrome de Fibromialgia en la comunidad, observándose insuficiencias que lastiman este proceso en la práctica social, tales como:

En los protocolos integrales de atención médica a la Fibromialgia existe la tendencia de potenciar como principal indicador el dolor, aspecto que limita el empleo de la actividad física.

Son insuficientes las indicaciones metodológicas del Instituto Municipal de Deportes Educación Física y Recreación, para la aplicación de los ejercicios físicos en los pacientes con el Síndrome de fibromialgia.

Insuficiente preparación de los profesores de Actividad Física Comunitaria para el tratamiento a los pacientes con Síndrome de Fibromialgia.

Carencias de alternativas físico-terapéuticas orientadas a la atención de los pacientes con síndrome de fibromialgia en la comunidad.

El objetivo de este trabajo es realizar un diagnóstico a técnicos de cultura física que laboran en la comunidad para evaluar el nivel de conocimiento que tienen sobre el tratamiento de ejercicios físicos a pacientes con Síndrome de Fibromialgia.

Desarrollo

Para la realización de la investigación se contó con el apoyo de la Dirección Municipal de Deporte del municipio Moa, para lo cual se partió de informar sobre el objetivo de la investigación; una vez obtenida la autorización se procedió a realizar las entrevistas para obtener información sobre el grado de conocimiento de los profesionales del deporte sobre la enfermedad Síndrome de Fibromialgia en el Consejo Popular Las Coloradas Nueva.

Las entrevistas fueron realizadas a una muestra de población compuesta por 20 técnicos de cultura física que laboran en la comunidad objeto de estudio; para ello se utilizó muestreo aleatorio simple.

Los principales métodos de investigación científica empleados en el trabajo se exponen a continuación:

Métodos Teóricos:

Histórico lógico: para determinar el conocimiento y preparación de los profesionales de cultura física sobre el tratamiento de ejercicios físicos a pacientes con Síndrome de Fibromialgia,

Analítico asociativo: para generalizar el procesamiento de la información teórica y empírica obtenida del diagnóstico realizado a profesionales de cultura física para la conclusión del trabajo,

2. Métodos Empíricos:

a) Las entrevistas para obtener información sobre el grado de conocimiento sobre el grado de conocimiento de los profesionales del deporte sobre la enfermedad Síndrome de Fibromialgia en el Consejo Popular Las Coloradas Nueva,

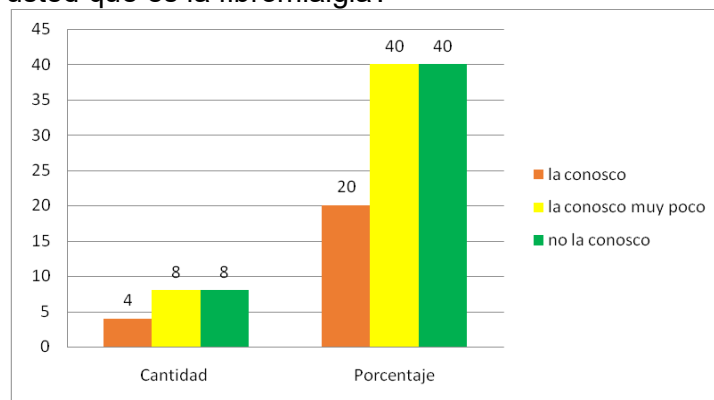
b) Las encuestas aplicadas a especialistas y técnicos de cultura física con el objetivo de conocer su conocimiento sobre la utilización de ejercicios físico-terapéutico en pacientes con Síndrome de Fibromialgia.

Como método estadístico se utiliza la estadística descriptiva para interpretar los datos de la investigación.

Resultados de la encuesta aplicada a los técnicos

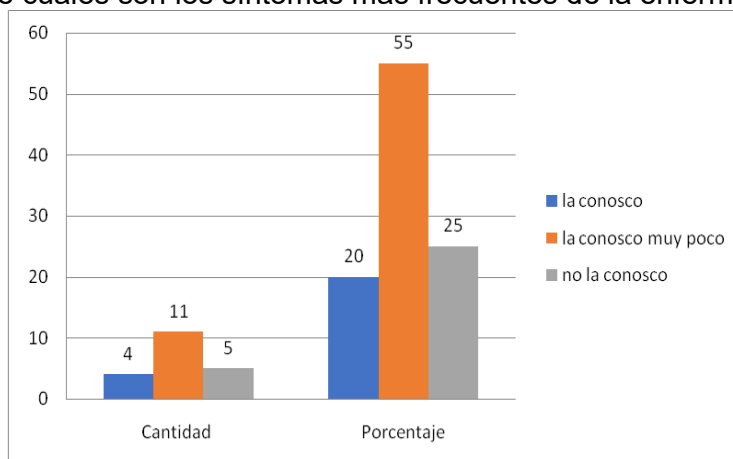
Como se declaró en la descripción de la metodología se aplicó una encuesta que permitió tener conocimiento teórico sobre la aplicación de los ejercicios físico en pacientes con Síndrome de Fibromialgia a técnicos de Cultura Física.

Pregunta. 1 ¿Conoce usted que es la fibromialgia?



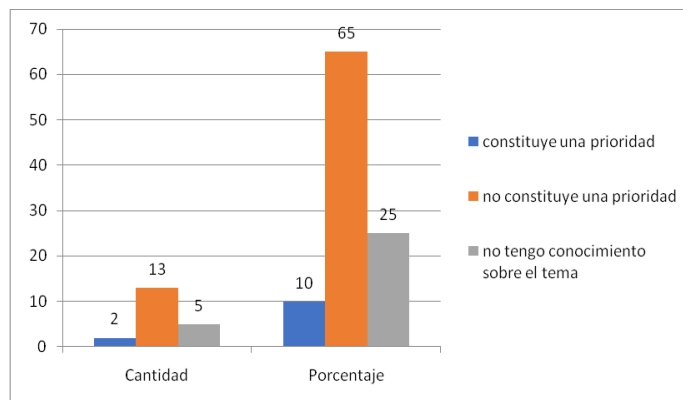
Al tabular los resultados de la pregunta (1) se refleja que la mayoría de los profesores investigado no conocen sobre la enfermedad o la conocen muy poco es decir un 40% por su parte solo un 20 % no la conoce, tal y como demuestra la grafica

Pregunta. 2. ¿Conoce cuáles son los síntomas más frecuentes de la enfermedad?



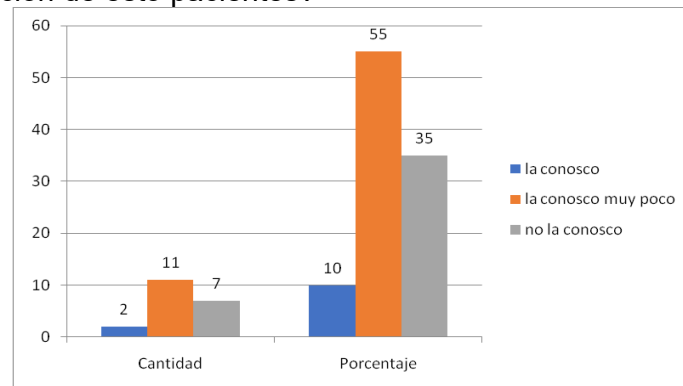
Al valorar los resultados de esta pregunta el 55% tiene poco conocimiento sobre los síntomas de esta enfermedad es decir la gran mayoría, donde un 25 %conoce de los síntomas de esta enfermedad y el otro 20 % no conoce los síntomas más frecuentes de esta enfermedad

Pregunta 3 ¿Constituye una prioridad por parte de las indicaciones del Instituto Nacional de Deporte y Educación física (INDER) el tratamiento y atención a los pacientes que padecen esta patología?



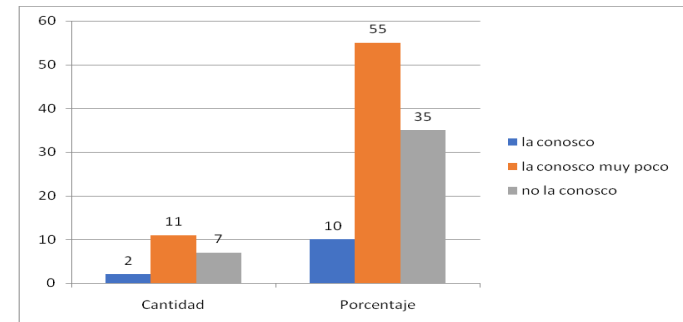
Los resultados de esta pregunta muestran que 65 % de los encuestado plantea que no es importante el tratamiento a través de los ejercicios físico lo cual no es prioridad, por otra parte solo 25% no tiene conocimiento del tema y solo el 10 % la tiene como prioridad.

Pregunta.4¿Conoce sobre la existencia de programas, orientaciones metodológicas que dirijan el trabajo hacia la atención de esto pacientes?



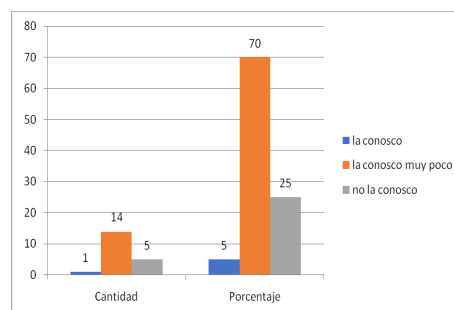
Al observar el resultado del grafico nos percatamos que 55 % es decir la mayoría de los técnicos conocen muy poco sobre algunas orientaciones metodológicas o programa sobre esta enfermedad y no la conocen un 35 %, solo 10 % se refirió que la conoce

Pregunta. 5 ¿Tiene algún conocimiento sobre la dosificación de los ejercicios a emplear para la intervención de esto pacientes?



Cuando obtenemos los resultados del grafico el 55 % conoce muy poco sobre la dosificación, el 35 % no la conoce y solo el 10 % la conoce

Pregunta. 6 ¿Conoce sobre la herramienta de evaluación que permita conocer la efectividad de los ejercicios físico para la rehabilitación comunitaria de los pacientes con Síndrome de Fibromialgia?



Al observar los resultados de este gráfico el 70 % de los encuestados conoce muy poco sobre la evaluación de la efectividad de los ejercicios físicos en estos pacientes, y el 25 % no la conoce y solo un 5 % conoce sobre los ejercicios físicos en estos pacientes con Síndrome de Fibromialgia

Conclusiones

El diagnóstico realizado a los técnicos de Cultura Física encuestados que laboran en la comunidad, arrojó como resultado falta de conocimiento y preparación de los profesionales de la cultura física, así como, la inexistencia de programas u orientaciones metodológicas para la planificación y aplicación de ejercicios físicos terapéuticos en la rehabilitación de los pacientes con Síndrome de Fibromialgia.

Bibliografía

- Andrade, A., & Vilarino, G. T. (2019). Modulation of Autonomic Function by Physical Exercise in Patients with Fibromyalgia Syndrome: A Systematic Review. Scopus, 910.
- Busquers, & Vilaplana. (2010). Fibromialgia, Síndrome de fatiga crónica y síndrome de dolor miofascial. ProQuest, 3-
- Real C. La realidad de la fibromialgia. Guía multidisciplinar. España: Federación de Fibromialgia y Fatiga Crónica de Castilla y León; 2012
- Fitzcharles M, Shir Y, Ablin J, Buskila D, Amital H, Henningsen P et al. Classification and Clinical Diagnosis of Fibromyalgia Syndrome: Recommendations of Recent Evidence-Based Interdisciplinary Guidelines. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2013; 2013:19.<http://dx.doi.org/10.1155/2013/528952>
- Fitzcharles M, Ste-Marie P, Pereira J. Fibromyalgia: evolving concepts over the past 2 decades. Canadian Medical Association Journal. 2013;185(13): E645E651. <http://dx.doi.org/10.1503/cmaj.121414>
- Clauw D J, Arnold L M, McCarberg B H. The science of fibromyalgia. Mayo Clin Proc. 2011; 86(9), 907-11.
- Busch A, Schachter C L, Peloso P M, Bombardier C. Exercise for treating fibromyalgia syndrome. In: The Cochrane Library, issue 1, 2003. Oxford: Update Software.
- Penacho A, Rivera J, Pastor M, Gusi N. Guía de ejercicios para personas con fibromialgia. España: Asociación Vasca de Divulgación de Fibromialgia; 2009
- Gallego AA, Rodríguez AC, Minguet JLC. Análisis de un programa de intervención fisicorehabilitadora estandarizada (Ifre) en medio acuático en mujeres con fibromialgia. ArchMed. 2016; 12:9.
- Galiano Orea D, Sañudo Corrales B. Aplicación del ejercicio físico como terapia en medicina del trabajo para pacientes con fibromialgia. Med Segur Trab (Madr). 2013; 59:310–21.
- Molina FMC, García AB. Tratamiento integral de la fibromialgia: el ejercicio físico en mujeres adultas. RevEspañolaEduc Física y Deport. 2020:71–100.