

YOGA PARA EL TRATAMIENTO DE LA FIBROMIALGIA EN MUJERES DE EDAD MEDIANA

YOGA FOR THE TREATMENT OF FIBROMYALGIA IN MIDDLE-AGED WOMEN

Autoras: Dr. C. Leidys Escalante Candeaux

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Manuel Fajardo

Orcid: <http://0009-0009-9328-8499>

Correo. Leidyescalante030@gmail.com

MSc. Alba Díaz Oliva

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Manuel Fajardo

<https://orcid.org/0000-0003-0622-4761>

Correo.oliva@gmail.com

MSc. Cristina carrera Valdés

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Manuel Fajardo

<https://orcid.org/0009-0003-3002-592x>

Correo. Crisvalded9@gmail.com

Resumen

La investigación se desarrolló en La Habana, la capital del país, en el municipio Playa en el Combinado Deportivo Blas Beatos en mujeres de edad mediana caracterizadas con fibromialgia, que se encuentran en una etapa de la vida entre los 40 a 55 años de edad aproximadamente, marcadas por la transición del climaterio. El objetivo de la misma fue proponer el Yoga como una opción para el tratamiento de la fibromialgia en mujeres de edad mediana. Los métodos empleados del nivel empírico fueron: encuesta, entrevista y observaciones, del nivel teórico: histórico-lógico, analítico-sintético e inductivo deductivo, mediante la consulta de literaturas referidas al tema de la investigación y aquellas necesarias para recorrer el camino científico y la elaboración del informe. Los principales resultados se expresan en una mejor funcionalidad y que su calidad de vida se transforme a través de la actividad física y se concluye seleccionando los tipos de Yoga más efectivos para el tratamiento de la fibromialgia, de acuerdo a su estado físico y emocional, las clases estarán organizadas en el horario acorde, además de las indicaciones metodológicas.

Palabras clave. Fibromialgia, mujeres de edad mediana, el yoga y los ejercicios físicos

SummaryThe research was conducted in Havana, the capital of the country, in the Playa municipality at the Blas Beatos Sports Complex, with middle-aged women characterized by fibromyalgia, who are in a stage of life between

approximately 40 and 55 years old, marked by the transition of climacteric. Its objective was to propose Yoga as an option for the treatment of fibromyalgia in middle-aged women. The methods used at the empirical level were: survey, interview, and observations; at the theoretical level: historical-logical, analytical-synthetic, and inductive-deductive, through the consultation of literature related to the research topic and other necessary sources to explore it the scientific approach and the preparation of the report. The main results are reflected in improved functionality and the transformation of quality of life through physical activity, and it concludes by selecting the most effective types of Yoga for the treatment of fibromyalgia, according to the individual's physical and emotional state. The classes will be scheduled accordingly, along with methodological guidelines.

Introducción

La fibromialgia es un síndrome crónico caracterizado por dolor musculoesquelético generalizado, fatiga, trastornos del sueño y síntomas cognitivos como la “niebla mental”. Aunque puede afectar a cualquier persona, su prevalencia es significativamente mayor en mujeres, especialmente entre los 40 y 60 años. Esta etapa de la vida coincide con cambios hormonales, laborales y familiares que pueden agravar el impacto de la enfermedad.

Es una enfermedad que afecta a millones de personas en Latinoamérica y que a menudo pasa desapercibida debido a la falta de conocimiento y conciencia sobre ella. Se caracteriza por dolor musculoesquelético generalizado, fatiga, trastornos del sueño y otros síntomas que pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de quienes la padecen. Ceballos (2022)

Autores contemporáneos han abordado la fibromialgia desde una perspectiva biopsicosocial. Martín-Pérez et al. (2022) realizaron un estudio cualitativo en mujeres diagnosticadas, revelando que el dolor afecta profundamente las relaciones sociales, la autoestima y la percepción del cuerpo. Las participantes mostraron estrategias de afrontamiento basadas en la resiliencia, aunque muchas enfrentan incompreensión médica y social.

Por otro lado, León Vega et al. (2021) destacan que la fibromialgia no solo compromete la salud física, sino también la productividad laboral y el entorno familiar. Proponen un enfoque multidisciplinario que incluya atención médica,

psicológica y social, con énfasis en el diagnóstico temprano y el acompañamiento emocional.

Galochino Azores et al. (2023) presentan un caso clínico en el que se aplicó el modelo de Virginia Henderson para diseñar un plan de cuidados centrado en el alivio del dolor, la mejora del sueño y el fortalecimiento de la autonomía. Este enfoque demuestra la importancia de personalizar la atención en función de las necesidades individuales.

En conclusión, la fibromialgia en mujeres de edad mediana requiere una atención integral que reconozca su complejidad y el impacto multidimensional en la vida de las pacientes.

Es la segunda enfermedad más prevalente en reumatología después de la osteoartritis. Afecta del 2 al 6% de la población general, en Brasil al 2% de los adultos, en México al 0,68%, en EE. UU. del 3 al 6%, en Canadá del 2 al 3%, en España al 2,4%, en Japón al 2,1%. Boulton (2019)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), es una enfermedad que afecta alrededor del 2% de la población mundial, y es más común en mujeres que en hombres. Según un estudio publicado en el Journal of Clinical Rheumatology en 2020, la prevalencia de la fibromialgia en América Latina oscila entre el 1,7% y el 6,4%, con una mayor prevalencia en las mujeres. Este padecimiento se desató en la década de 1950 a partir de un sustrato de dolor regional y generalizado difícil de explicar combinado con síntomas de angustia psicosocial, las controversias entre traumas físicos y emocionales eran comunes. En cuanto a su patogenia, algunos clínicos lo reconocen como un trastorno del procesamiento central y periférico que se caracteriza en parte por el procesamiento aumentado del dolor en el sistema nervioso central. Aunque la sintomatología principal es el dolor musculo esquelético, los pacientes con fibromialgia suelen manifestar otros síntomas, como fatiga, rigidez, patrones de sueño alterados, cefaleas, inestabilidad y dificultades cognitivas. La prevalencia de comorbilidad en los pacientes diagnosticados con fibromialgia es muy alta, relacionándose con procesos de depresión, enfermedad mental, trastornos gastrointestinales y genitourinarios. (Frederick Wolfe y Johanes (2023)

Aunque la causa exacta es desconocida, se cree que puede estar relacionada con factores genéticos, ambientales y psicológicos. Por lo tanto, el tratamiento de la fibromialgia puede incluir medicamentos para aliviar el dolor y mejorar el

sueño, así como terapias no farmacológicas como la fisioterapia y la terapia ocupacional. También se ha demostrado que la terapia cognitivo-conductual y la acupuntura pueden ser útiles para algunas personas con éste diagnóstico. García et al. (2016)

En nuestro país estadísticamente no se sabe cuántas personas padecen de la FM, pero cabe resaltar que en cada hospital existen consultas de reumatología para combatir esta enfermedad mediante el uso de fármacos, destinados a disminuir los síntomas, tales como: Antidepresivos, Ansiolíticos y Psicofarmacológico; además de otros métodos como la realización de ejercicios físico para aliviar el dolor (ejercicio físico aeróbico poco intenso, como la natación, ejercicios en el agua o bicicleta estática a velocidad e intensidad controladas) y los masajes para mejorar los movimientos en las articulaciones los músculos y los huesos de los que padecen esta enfermedad crónica. Cabo-Meseguer, Cerdá-Olmedo y Trillo-Mata (2017)

El ejercicio físico es cualquier actividad física que mejora y mantiene la actitud física, la salud y el bienestar de la persona.

El ejercicio físico juega un rol fundamental en el ser humano en especial los pacientes que padecen de la enfermedad FM ya que estos suelen tener síntomas característicos como el dolor, una mayor fatiga ante el esfuerzo de los ejercicios, etc. Pero no hay que olvidar que siguen siendo personas y necesitan realizar actividades cotidianas que requieren actividades físicas como mover objetos más livianos levantarse de la silla o subir escaleras, caminar para comprar o salir con los amigos. Si debido a los síntomas dolorosos y a la fatiga se disminuyera la actividad física, nuestra capacidad física y condición física iría disminuyendo. Desde los tiempos antiguos se ha reconocido al ejercicio físico como un gran aporte al ser humano ya que este mejora la capacidad funcional como la resistencia cardiovascular, incrementa la fuerza muscular, mejora la movilidad articular, la flexibilidad, el equilibrio y el control postural. Desde el punto de vista psicológico reduce los trastornos de la ansiedad, depresión y mejora los estados de ánimos y salud mental. Reduce la rigidez muscular, el dolor muscular, la astenia, la fatiga y mejoras en la calidad del sueño.

En las personas que tiene la FM se recomienda los ejercicios aeróbicos de baja-moderada intensidad. Es aconsejable realizar formas de ejercicios no agresivas con el fin de minimizar la atención en columnas y partes blandas de extremidades

(ejercicios en aguas calientes, yoga, Tai-chi, No abusar del trabajo excéntrico como bajar escaleras o pendientes ya que puede producir microtraumas musculares, rigidez o dolores durante horas. Es importante destacar que antes debemos realizar una valoración individual antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, también individualizar la frecuencia, intensidad y duración del ejercicio según la capacidad de cada persona, se recomienda realizar descansos entre los ejercicios para retrasar la fatiga lo máximo posible. El ejercicio en grupo ayuda a mantener la perseverancia y la adherencia al programa y sobre todo considerar los efectos de los medicamentos que tienen en los pacientes de FM.

➤ **Tipos de yoga más conocidos y practicados**

1. Vinyasa **Yoga**. Vinyasa es como se llama en idioma sánscrito a la relación entre el movimiento y la respiración. ...
2. Kundalini **Yoga**. ...
3. Ashtanga **Yoga**. ...
4. Bikram **Yoga**. ...
5. Aero **Yoga**. ...
6. Fitness **Yoga**.

➤ **Beneficios del Yoga**

La OMS 2023 (Organización Mundial de la Salud) reconoce los múltiples beneficios del yoga para la salud física y mental, y lo considera una herramienta poderosa para la prevención y el control de enfermedades no transmisibles. Destacan su impacto en la salud mental, la reducción del estrés y la promoción del bienestar general.

Materiales y Métodos

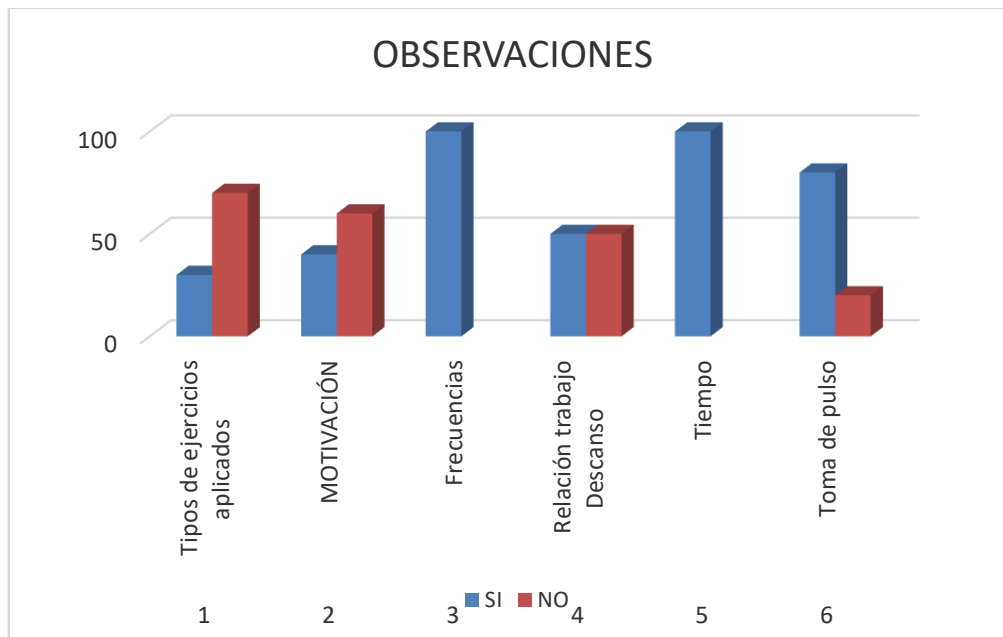
El universo de estudio estuvo compuesto por 35 mujeres en la mediana edad con Fibromialgia. Se seleccionaron una muestra de 12.

Rango de edad	Años realizando actividades físicas Diagnosticadas con otros padecimientos
40 a 45	4
45 a 50	3
50 a 55	5

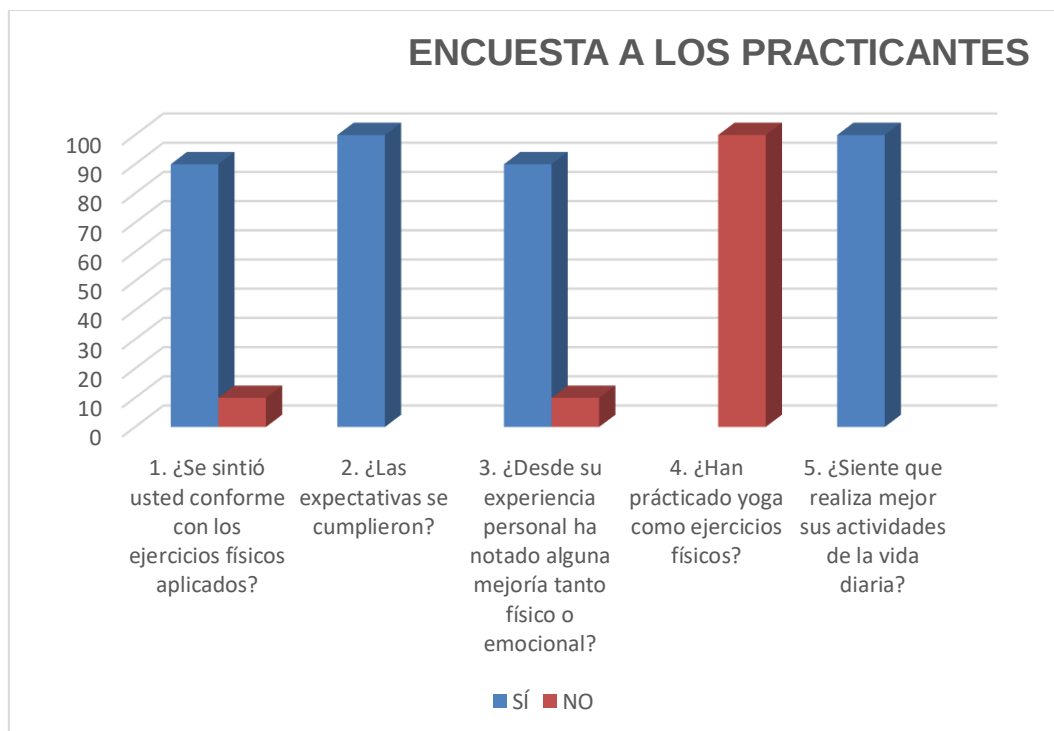
Los **Métodos y técnicas utilizados**, se correspondieron con el Inductivo-

deductivo se complementan en el proceso del conocimiento científico. Permitió el estudio de la fibromialgia, del ejercicio físico y el Yoga como tratamiento para esta patología, Analítico-sintético: permitió estudiar los beneficios del Yoga, las relaciones y características generales de la enfermedad, la observación: se realizó en el combinado deportivo Blas Beatos del municipio Playa para percibir en los diferentes momentos las actividades físicas, encuesta: para conocer los estados las practicantes y del Estadístico matemático la distribución Empírica de frecuencias.

En las once observaciones realizadas en el propio contexto donde realizaban las actividades físicas en el Combinado Deportivo Blas Beatos del municipio Playa, se pudo constatar que los tipos de ejercicios aplicados a las mujeres en edad mediana con fibromialgias en un 70% no eran los adecuados, porque el profesor trabajaba desde nuestra mirada, demasiados ejercicios de alto impacto, además del terreno no adecuado para ello, solo un 30% si estaban atemperados a la muestra. En ese mismo sentido la motivación se comportó de forma positiva en un 40%, y lo negativo solo superó en un 60%, ósea que el profesor debe de mostrar más empeño para buscar una matrícula más responsable y motivar a las mujeres a realizar las actividades físicas. Las frecuencias en la semana, para un 100% las respuestas se comportaron de forma positiva. La relación trabajo descanso, tiene una aceptación dividida en el 50%, porque en las observaciones realizadas el comportamiento no era el adecuado, porque todas las capacidades físicas tiene su forma de trabajarse y más las condicionantes tan beneficiosas en esta etapa de la vida. Las sesiones de trabajo, tuvo un comportamiento homogéneo, para un 100%. Referente a la toma del pulso, podemos plantear que el pulso solo lo tomó tres veces y en los momentos adecuados.



La primera pregunta de la encuesta referida a si se sentían conforme con los ejercicios físicos aplicados, el 90 % respondió que sí, pero el otro 10% que no, porque jamás lo habían realizado, pero querían experimentar otros tipos de ejercicios que fueran más afines con ellos, asimismo sus expectativas se cumplieron, en el 100% desde el punto de vista físico, social, comunicativo, una experiencia la realización de estas actividades, pero querían que se combinaran con otras fuera mucho más efectivas, por ejemplo el Taichy y el Yoga. La tercera pregunta que si desde su experiencias personales han notado alguna mejoría tanto físico o emocional, el 90% respondió que sí, el otro 10% que no. Las respuestas positivas fueron expresadas en que enfrentaban los problemas con otro carácter y más receptivos a los problemas cotidianos. Han practicado yoga como ejercicios físicos, el 100% respondió que no, pero si les gustaría practicarlo en algún momento. La última pregunta, pero no menos importante, fue dirigida a si se sienten mejor realizando sus actividades de la vida diaria, el 100% respondió que en gran medida sí, per necesitaban algo más relajado como el yoga.



Resultados y Discusión

En la etapa de la vejez, el cuerpo experimenta cambios naturales como pérdida de masa muscular, disminución de la flexibilidad, problemas de equilibrio y mayor riesgo de enfermedades crónicas. En este contexto, el yoga se presenta como una práctica accesible y altamente beneficiosa.

Según una revisión sistemática realizada por el Máster en Gerontología de la Universidad de Jaén, el yoga favorece un envejecimiento exitoso al mejorar la movilidad, el equilibrio, la fuerza muscular y la calidad del sueño. Además, reduce el estrés, la ansiedad y promueve una conexión cuerpo-mente que fortalece la autoestima y la autonomía.

Elizondo Graziano (2021), especialista en yoga, destaca que esta disciplina es especialmente útil para personas con artritis, Parkinson, ansiedad o depresión, ya que mejora la postura, la respiración consciente y el estado de ánimo.

En hogares geriátricos como “Sonríe a la Vida” en Medellín, se ha comprobado científicamente que el yoga mejora la movilidad, reduce el dolor articular y fortalece huesos y músculos. También se ha observado un impacto positivo en la memoria y la concentración.

Por lo que se determinó que los tipos de Yoga más efectivos para el tratamiento de la fibromialgia

- **Yoga Terapéutico Adaptado:** se centra en posturas suaves, respiración profunda, y meditación, modificadas según las necesidades individuales. Ayuda a reducir el dolor, la fatiga, y mejora el estado de ánimo.
- **Yoga de conciencia:** combina meditación, ejercicios respiratorios, y posturas restaurativas.
- **Yoga Respiratorio:** utiliza props como mantas y almohadas para apoyar el cuerpo y promover la relajación completa. Las posturas se mantienen hasta 20 mntos, calmando el sistema nervioso y reduciendo la tensión muscular.
- **Yoga Adaptativo:** adapta las posturas para personas con discapacidad o enfermedades crónicas. Se enfoca en la respiración y la meditación, creando un ambiente seguro y no competitivo
- **Yoga Yin:** se caracteriza por posturas pasivas que se mantienen por periodos prolongados. Mejora la flexibilidad y la circulación en las articulaciones, ideal para personas familiarizadas con el yoga.

Posiciones clave para la fibromialgia en el Yoga

Cobra Pose (Bhujangasana): fortalece la espalda y abre el pecho

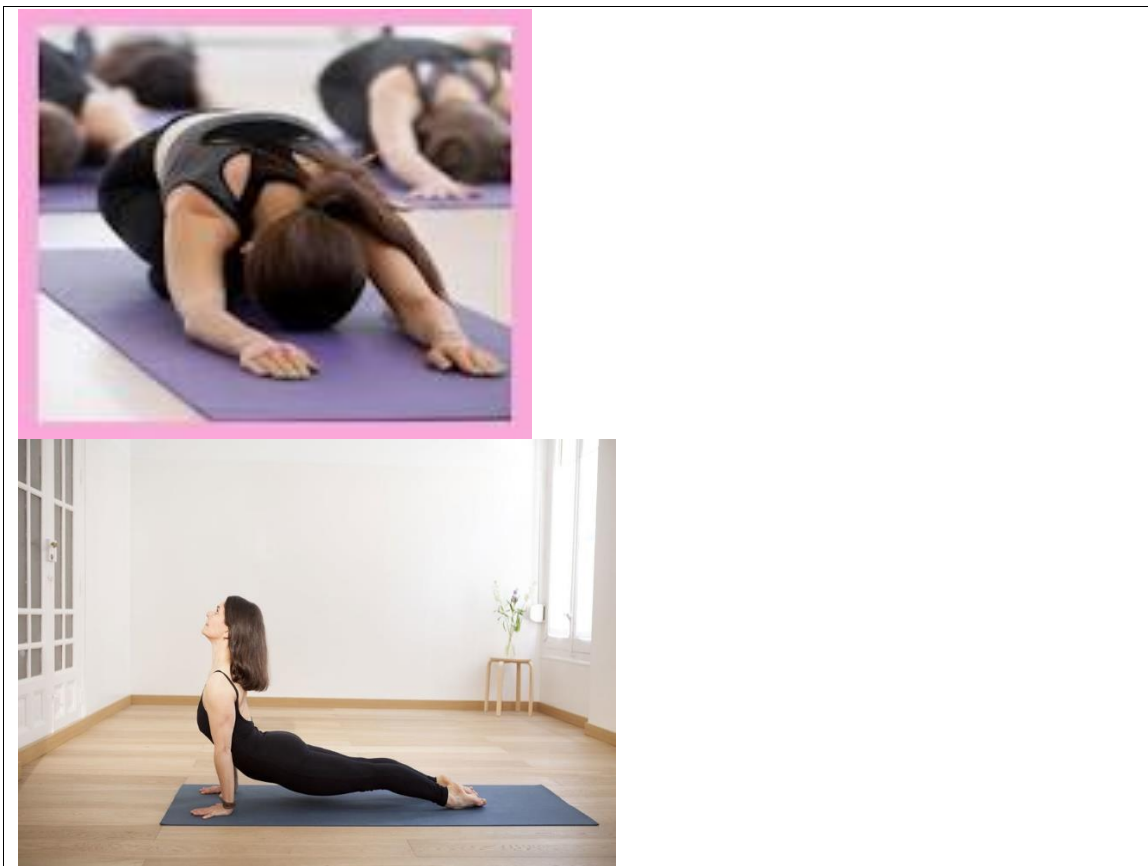
Child's Pose (Balasana): relaja la espalda y el abdomen.

Bridge Pose (Setu Bandha): estira la columna y los músculos de la espalda

Las pacientes realizarán las actividades de acuerdo a su estado físico y emocional las clases estarán organizadas de la siguiente manera en el horario acordado por el especialista del Inder.

Hora	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
8:00 a 9:00	Yoga Terapéutico Adaptado	Yoga de conciencia	Yoga Terapéutico Adaptado	Yoga de conciencia	Yoga Terapéutico Adaptado

Yoga Terapéutico Adaptado



Yoga de conciencia





INDICACIONES METODOLÓGICAS

1. Se recomienda la actividad en horario de la mañana o bien tarde cuando el sol no afecte a las practicantes, mientras sea al aire libre.
2. En caso de aplicar los ejercicios físicos bajo techo puede ser en cualquier momento del día con ciertas condiciones como:
 - buena iluminación,
 - ventilación
 - higiene.
3. Para la ejecución del mismo debe utilizarse ropa y calzado cómodo para las actividades físicas.
4. Llevar implementos como: estera
5. Llevar agua al tiempo.
6. Presentar la indicación médica que avale su condición física para los ejercicios.

Conclusión

Las técnicas empleadas reafirman que los ejercicios físicos son necesarios para mejorar la calidad de vida de las personas aquejadas de esta enfermedad y los ejercicios físicos propuestos junto con las indicaciones metodológicas, contribuirán al mejor desempeño físico, funcional y emocional de los practicantes sistemáticos.

Referencias Bibliográficas:

- Cabo-Meseguer, A., Cerdá-Olmedo, G., y Trillo-Mata, J.L. (2017). *Fibromyalgia: Prevalence, epidemiologic profiles and economic costs*. Med Clínica.;149(10):441-8. DOI: 10.1016/j.medcli.2017.06.008. [[Links](#)]
- Cuyul-Vásquez, L., M, Contreras Fuentes, R., Ordóñez Vega, P., Neira Stegmaier, N., Maragaño Campistó, A., Rodríguez Alvarado. (2021). *Recomendaciones clínicas para la rehabilitación de personas con fibromialgia*. Una revisión narrative, Rev. Soc. Esp. Dolor vol.28 no.4 Madrid jul./ago. 2021 Epub 08-Nov-2021 ISSN 1134-8046
- Williams, D.A, Kratz., A.L. (2016). Patient-Reported Outcomes and Fibromyalgia. Rheum Dis Clin North Am. 42(2):317-32. DOI: 10.1016/j.rdc.2016.01.009. [[Links](#)]
- Treede, R.D, Rief, W., Barke, A., Aziz, Q., Bennett, M.I., Benoliel, R et al. (2015). *Classification of chronic pain for ICD-11*. Pain. 2015;156(6):1003-7. DOI: 10.1097/j.pain.0000000000000160. [[Links](#)]
- Marques, A.P., Santo, ASDE., Berssaneti, A.A., Matsutani, L.A., Yuan, S.L.K. (2017). *Prevalence of fibromyalgia: literature review update*. Rev Bras Reumatol.;57(4):356-63. DOI: 10.1016/j.rbr.2016.10.004. [[Links](#)]
- Cabo-Meseguer, A., Cerdá-Olmedo, G., y Trillo-Mata, J.L. (2017). *Fibromyalgia: Prevalence, epidemiologic profiles and economic costs*. Med Clínica. 149 (10):441-8. DOI: 10.1016/j.medcli.2017.06.008. [[Links](#)]
- Wolfe, F., Walitt, B., Perrot, S., Rasker, J.J, Häuser, W. (2018). *Fibromyalgia diagnosis and biased assessment: Sex, prevalence and bias*. PLoS One.;13(9):e0203755. DOI: 10.1371/journal.pone.0203755. [[Links](#)]
- Häuser, W., y Fitzcharles, M.A. (2018). *Facts and myths pertaining to fibromyalgia*. Dialogues Clin Neurosci. 20 (1):53-62. DOI: 10.31887/DCNS.2018.20.1/whauser. [[Links](#)]
- Boulton, T. (2019). *Nothing Everything: Fibromyalgia as a Diagnosis of Exclusion and Inclusion*. Qual Health Res. Boulton T;2 9(6):809-19. DOI: 10.1177/1049732318804509. [[Links](#)]

- Wolfe, F., Clauw, D.J., Fitzcharles, M.A et al. (2016). Fibromyalgia diagnostic criteria. *Semin Arthritis Rheum.* 2016;46(3):319-29. DOI: 10.1016/j.semarthrit.2016.08.012. [Links]
- Cagnie, B., Coppieters, I., Denecker, S., Six, J., Danneels, L., Meeus, M. (2014). Central sensitization in fibromyalgia? A systematic review on structural and functional brain MRI. *Semin Arthritis Rheum.* 44(1):68-75. DOI: 10.1016/j.semarthrit.2014.01.001. [Links]
- Ji, R.R., Nackley, A., Huh, Y., Terrando, N., y Maixner, W. (2018). Neuroinflammation and central sensitization in chronic and widespread pain. *Anesthesiology.* 129(2):343-66. DOI: 10.1097/ALN.0000000000002130. [Links]
- Nijs, J., Paul van Wilgen, C., Van Oosterwijck, J., Van Ittersum, M., y Meeus, M. (2011). How to explain central sensitization to patients with "unexplained" chronic musculoskeletal pain: Practice guidelines. DOI: 10.1016/j.math.04.005. [Links]
- Van Griensven, H., Schmid, A., Trendafilova, T., y Low, M. (2020). Central Sensitization in Musculoskeletal Pain: Lost in Translation? *J Orthop Sports Phys Ther.* DOI: 10.2519/jospt.2020.0610. [Links]
- Yavne, Y., Amital, D., Watad, A., Tiosano, S., Amital, H.A. (2018). Systematic review of precipitating physical and psychological traumatic events in the development of fibromyalgia. *Semin Arthritis Rheum.* DOI: 10.1016/j.semarthrit.2017.12.011. [Links]
- Macfarlane, G.J., Kronisch, C., Dean, L.E., Atzeni, F., Häuser, W., Fluß, E et al. (2017). Recommendations for the management of fibromyalgia. DOI: 10.1136/annrheumdis-2016-209724. [Links]
- Taccolini Manzoni, A.C., Bastos de Oliveira, N.T., Nunes Cabral, C.M., Aquaroni Ricci, N. (2018). The role of the therapeutic alliance on pain relief in

- musculoskeletal rehabilitation: A systematic review. *Physiother Theory Pract.* DOI: 10.1080/09593985.1431343. [Links]
- Lin, I., Wiles, L., Waller, R., Goucke, R., Nagree, Y., Gibberd, M et al. (2020). *What does best practice care for musculoskeletal pain look like.* DOI: 10.1136/bjsports-2018-099878. [Links]
- Booth, J., Moseley, G.L., Schiltenswolf, M., Cashin, A., Davies, M., Hübscher, M. (2017). Exercise for chronic musculoskeletal pain: A biopsychosocial approach. *Musculoskeletal Care.* DOI: 10.1002/msc.1191. [Links]
- García, D.A., Martínez Nicolás, I., y Saturno Hernández, P.J. (2023). *Abordaje clínico de la fibromialgia: Síntesis de recomendaciones basadas en la evidencia, una revisión sistemática.* DOI: 10.1016/j.reuma.2015.06.001. [Links]
- Costa, P.T., McCrae, R.R. (2012). *The Five-Factor Model, Five-Factor Theory, and Interpersonal Psychology.* In: *Handbook of Interpersonal Psychology: Theory, Research, Assessment, and Therapeutic Interventions.* John Wiley and Sons.91-104. [Links]
- Montoro, C.I., y Reyes del Paso, G.A. (2015). *Personality and fibromyalgia: Relationships with clinical, emotional, and functional variables.* DOI: 10.1016/j.paid..05.017. [Links]
- Torres, X., Bailles E., Valdes, M et al. (2013). *Personality does not distinguish people with fibromyalgia but identifies subgroups of patients.* DOI: 10.1016/j.genhosppsy.2013.07.014. [Links]
- Gonzalez, B., Novo, R., Perez, R., Baptista, T. (2018). *Fibromyalgia and rheumatoid arthritis: Personality and psychopathology differences from the Minnesota Multiphasic Personality Inventory-2.* DOI: 10.1016/j.paid.11.013. [Links].
- Galochino Azores, M. del P., González García, M. del C., & Rodríguez Rodríguez, M. (2023). Plan de cuidados de enfermería en una paciente con fibromialgia. Universidad de La Rioja. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/16271>

- León Vega, S., Grau Ábalo, J. A., & Rodríguez Rodríguez, M. (2021). La fibromialgia como problema actual de salud. Universidad de La Rioja. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/12045>
- Martín-Pérez, I. M., et al. (2022). Conocimientos, creencias y actitudes de mujeres con fibromialgia: estudio cualitativo. *Revista Española de Salud Pública*, 96, e202203027. <https://www.scielosp.org/article/resp/2022.v96/e202203027/>
- Galochino Azores, M. del P., González García, M. del C., & Rodríguez Rodríguez, M. (2023). Plan de cuidados de enfermería en una paciente con fibromialgia. Universidad Internacional de La Rioja. Repositorio UNIR. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/16271>
- León Vega, S., Grau Ábalo, J. A., & Rodríguez Rodríguez, M. (2021). La fibromialgia como problema actual de salud. Universidad Internacional de La Rioja. Repositorio UNIR. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/12045>
- Martín-Pérez, I. M., García-Pozo, A., & García-Campayo, J. (2022). Conocimientos, creencias y actitudes de mujeres con fibromialgia: estudio cualitativo. *Revista Española de Salud Pública*, 96, e202203027. <https://scielosp.org/article/resp/2022.v96/e202203027/>
- Universidad de Jaén. (s.f.). Beneficios de la práctica de yoga en adultos mayores [Trabajo Fin de Máster]. <https://crea.ujaen.es/bitstreams/a7afa08f-39ea-46b5-92d3-db5202efbae1/download>
- Gómez R., J. L. (2024). Científicamente comprobado que el yoga mejora la movilidad en adultos mayores. *Medellín Geriátrico*. <https://medellingeriatico.com/2024/12/01/cientificamente-comprobado-que-el-yoga-mejora-la-movilidad-en-adultos-mayores/>
- Elizondo Graziano, M. C. (2021). ¿Por qué los adultos mayores deberían practicar yoga? *TecSalud*. <https://blog.tecsalud.mx/por-que-los-adultos-mayores-deberian-practicar-yoga>

- Universidad de Jaén. (s.f.). Beneficios de la práctica de yoga en adultos mayores [Trabajo Fin de Máster]. <https://crea.ujaen.es/bitstreams/a7afa08f-39ea-46b5-92d3-db5202efbae1/download>
- Gómez R., J. L. (2024). Científicamente comprobado que el yoga mejora la movilidad en adultos mayores. Medellín Geriátrico. <https://medellingeriatico.com/2024/12/01/cientificamente-comprobado-que-el-yoga-mejora-la-movilidad-en-adultos-mayores/>
- Elizondo Graziano, M. C. (2021). ¿Por qué los adultos mayores deberían practicar yoga? TecSalud. <https://blog.tecsalud.mx/por-que-los-adultos-mayores-deberian-practicar-yoga>