

## **Ejercicio acuático para la fibromialgia**

JANO.es

lunes, 25 de febrero de 2008

Un estudio publicado hispano-luso sugiere que la práctica de terapia física en piscina de agua caliente puede aliviar el dolor que genera la enfermedad.

Investigadores de la Universidad de Extremadura y de la Universidad de Évora (Portugal) han llevado a cabo un ensayo aleatorio en un grupo de 33 mujeres para encontrar un tratamiento alternativo de la fibromialgia y han comprobado que realizar ejercicio en una piscina climatizada alivia el dolor de los afectados y mejora su calidad de vida. Su trabajo se publica en "Arthritis Research & Therapy".

Los autores recuerdan que la enfermedad está caracterizada por dolor muscular generalizado y fatiga, acompañado a menudo de rigidez, sueño no reparador y ansiedad. Estos síntomas reducen la calidad de vida de los pacientes. Se estima que entre un 2 y un 4% de la población de cualquier país está afectada por la enfermedad, en el 90% de los casos mujeres.

La muestra de participantes del estudio se distribuyó en dos grupos: 17 de las pacientes realizaron un programa de ejercicio en piscinas de agua caliente durante 8 meses, con 3 sesiones de 60 minutos por semana, mientras que el resto no practicó ninguna actividad física.

Narcís Gusi y Pablo Tomás-Carus, autores de la investigación, hallaron que el programa de ejercicio en el medio acuático fue efectivo en la reducción de los síntomas de la fibromialgia y que mejoró la calidad de vida de las participantes.

En estudios anteriores, los investigadores ya demostraron que el entrenamiento a corto plazo reducía los síntomas de esta enfermedad, pero que el dolor regresaba una vez que los pacientes dejaban de practicar actividad física.

"Si además del tratamiento normal para la fibromialgia en mujeres, se añade un programa de actividad acuática a largo plazo, los costes sociales y sanitarios se verán reducidos", explicaron los dos autores, ya que "la realización de ejercicios acuáticos apropiados supone una inversión en materia de salud".

La investigación es continuación de dos trabajos que ambos investigadores publicaron en 2006 y 2007, comparando el entrenamiento físico en el agua con otro tipo de actividades más accesibles y baratas, como el aeróbic de bajo impacto, caminar, yoga o tai-chi.