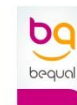


Qué hacer en esas horas de 90 minutos



Fibromialgia

Síndrome de Fatiga Crónica



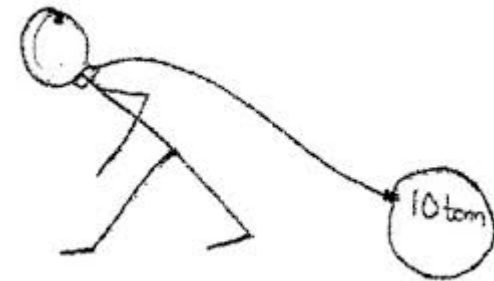
Dolor generalizado

Cansancio y fatiga

Rigidez articular

Trastornos del sueño

Depresión



Mala calidad de vida



¿Qué puedo hacer en estas horas que parecen que tengan 90 minutos?

¿Por qué yo?



Coger las riendas de su vida



La importancia de tener información veraz



- ① Estrategias farmacológicas
- ② Estrategias no farmacológicas

Estrategias farmacológicas

Puntos a tener en cuenta, ordenar los síntomas según :

- ✓ Su importancia relativa
- ✓ La repercusión sobre las actividades cotidianas
- ✓ La repercusión sobre la calidad de vida

Lo síntomas que mejor responden a la farmacología:

- ✓ El dolor
- ✓ Los problemas del sueño
- ✓ Las alteraciones del ánimo

Estrategias farmacológicas

- **Amitriptilina**
- **Ciclobenzaprina**
- **Tramadol**

Estrategias farmacológicas: Normas generales

- ✓ Médico y paciente deben compartir los mismos objetivos
- ✓ La meta del tratamiento es reducir los síntomas, no curar
- ✓ Partir de dosis bajas e ir controlándolas según evolución



Estrategias no farmacológicas

- **Rehabilitación**
- **Terapias cognitivas**
- **Educación del paciente**

Termoterapia

Electroterapia

Hidrocinesiterapia

Cinesiterapia

Ejercicio aeróbico



Ejercicio aeróbico

- Hacer un programa realista
- El programa debe ser abierto

La clave del éxito:

- Programar las actividades
- Evitar la sobrecarga

Ejercicio aeróbico

Valorar el estado físico previo y adaptar el ejercicio a la forma física inicial (ser realistas): programa individualizado

Iniciar con un programa de baja intensidad

Control del dolor

Supervisión de los ejercicios hasta su conocimiento

Planificación a largo plazo

Actividades agradables y fáciles de realizar

Ojo con el dolor postejercicio

Ejercicio aeróbico



Terapias cognitivas

Terapia cognitivo conductual

Mindfulness

Terapias cognitivas

Objetivos de la terapia cognitivo conductual

- ✓ Ayudar a los pacientes a comprender los efectos que sus ideas, creencias, expectativas y conducta tienen sobre sus síntomas
- ✓ Enfatizar el papel fundamental que tiene el propio paciente para controlar sus síntomas
- ✓ Enseñar estrategias de reestructuración cognitiva enfocadas a modificar pensamientos negativos, como el catastrofismo
- ✓ Promover la sustitución de las estrategias de afrontamiento inadecuadas

Educación del paciente

Butler

Moseley

Rafael Torres Cueco

Conductas

Poder influir en la calidad de la propia vida

Tener control de tu vida y de tus opciones de tratamiento

Contar con el apoyo médico y familiar

Poseer un sistema de creencias fuerte

Tener y usar el sentido del humor

Hacer ejercicio apropiado

Educación del paciente

Formas de afrontar

- ① Estrategias de afrontamiento activas
- ② Estrategias de afrontamiento pasivas

Educación del paciente

① Estrategias de afrontamiento activas

- ✓ Buscar una mejor comprensión del problema (y combinarla con valentía y honestidad)
- ✓ Explorar diferentes formas de moverse y de hacer cosas
- ✓ Explorar los límites del dolor: ni evitarlo del todo, ni “pelearse con él”
- ✓ Ser positivo
- ✓ Hacer planes, establecer metas pequeñas y alcanzables e ir poco a poco hacia ellas
- ✓ Establecer metas mayores y a largo plazo y ¡ser paciente!

Educación del paciente

② Estrategias de afrontamiento pasivas

- ✓ Evitar la actividad así como cualquier cosa que pueda ocasionar dolor
- ✓ No hacer nada
- ✓ Descansar
- ✓ Esperar a que algo cambie
- ✓ Creer que la persona adecuada lo cambiará (pero la persona adecuada es una misma)

Trastorno del sueño

Se relaciona con:

- La intensidad del dolor
- El estado de ánimo
- La sensación de bienestar

Trastornos del sueño

- Intervención no farmacológica:
 - ✓ Regularizar el ritmo circadiano sueño-vigilia
 - ✓ Evitar hábitos de sueño defectuoso

- Intervención farmacológica
 - ✓ Amitriptilina
 - ✓ Ciclobenzaprina

Trastornos del sueño

- Mantener un hábito de sueño regular
- Evitar la cafeína y el alcohol 4-6 horas antes de acostarse
- Adaptar el horario del ejercicio
- Evitar dormir durante el día
- Reservar la cama para dormir
- Mantener el dormitorio oscuro, en silencio y con una temperatura agradable
- Evitar líquidos y comidas picantes antes de irse a la cama
- Desconectar antes de acostarse

Tratamiento del cansancio o fatiga

- El ejercicio aeróbico
- La terapia cognitivo conductual

Rehabilitación en la Fibromialgia y en el Síndrome de Fatiga Crónica



Vamos a pasear



Rehabilitación en la Fibromialgia y en el Síndrome de Fatiga Crónica



Maribel Balbastre Tejedor

F. E. en medicina física y
rehabilitación

mbalbastre@umivale.es



1907 - 2017
Mutua Regional

