

Alternativa físico-terapéutica para los pacientes con síndrome de fibromialgia

Therapeutic treasury alternatives for patients with fibromyalgia syndrome

Ramón Lores Gámez ^{1*}

¹ Lic. en Cultura Física. Profesor instructor. Universidad de Moa. loresgamezramon@Gmail.com.
ORCID. <https://orcid.org/0000-0001-7069-1175>

* Autor para correspondencia: loresgamezramon@Gmail.com

RESUMEN

El Síndrome de fibromialgia es una afección crónica que se manifiesta con dolor corporal generalizado, aun sin cura, pero su mejoría radica al combinarse los tratamientos farmacológicos y los no farmacológicos. Sin embargo, el tratamiento se sobredimensiona en los procedimientos médicos, limitando la influencia de lo no farmacológico desde la actividad física y por consiguiente la no mejoría de la calidad de vida de los pacientes. Lo cual evidenció el siguiente problema de esta investigación relacionado con cómo contribuir a mejorar los síntomas doloroso en pacientes con Síndrome Fibromialgia en el Consejo Popular Las Coloradas Nueva del municipio Moa, Holguín Cuba. Sobre la base de valoraciones realizadas y el problema ante declarado se definió como objeto de estudio, la calidad de vida de los pacientes con Síndrome de fibromialgia. Por esto se determinó como objetivo de esta investigación elaborar una alternativa físico-terapéutica en los pacientes con el Síndrome de Fibromialgia. Se delimitó como campo de acción los ejercicios físico-terapéuticos en los pacientes con síndrome de fibromialgia. Se emplearon métodos de nivel empírico, teórico, estadísticos y matemáticos. El aporte de la investigación radica en la alternativa físico- terapéutica para los pacientes con Síndrome de Fibromialgia Consejo Popular Las Coloradas Nueva. Como solución al problema se establecieron indicadores que permitieron evaluar la pertinencia y funcionabilidad de la alternativa propuesta. Los resultados obtenidos validan la alternativa de ejercicios físicos terapéuticos para mejorar el dolor generalizado de los pacientes con Síndrome de Fibromialgia en la comunidad.

Palabras clave: Síndrome de Fibromialgia, Consejo Popular, actividad Física terapéutica

ABSTRACT

Fibromyalgia Syndrome is a chronic condition characterized by widespread bodily pain, currently without a cure; however, improvement can be achieved through the combination of pharmacological and non-pharmacological treatments. Nevertheless, treatment tends to be overly focused on medical procedures, thereby limiting the influence of non-pharmacological approaches such as physical activity, which in turn impedes improvements in patients' quality of life. This reality revealed the central research problem: how to contribute to alleviating painful symptoms in patients with Fibromyalgia Syndrome in the Las Coloradas Nueva Popular Council of the municipality of Moa, Holguín, Cuba. Based on the assessments conducted and the stated problem, the object of study was defined as the quality of life of patients with Fibromyalgia Syndrome. Consequently, the main objective of this research was to develop a physical-therapeutic alternative for patients with Fibromyalgia Syndrome. The scope of action was delimited to physical-therapeutic exercises for patients with this syndrome. Empirical, theoretical, statistical, and mathematical methods were employed. The main contribution of this study lies in the development of a physical-therapeutic alternative for patients with Fibromyalgia Syndrome in the Las Coloradas Nueva Popular Council. As

a solution to the research problem, specific indicators were established to assess the relevance and functionality of the proposed alternative. The results obtained validate the effectiveness of the therapeutic physical exercises in alleviating the widespread pain experienced by patients with Fibromyalgia Syndrome in the community.

Keywords: *Fibromyalgia Syndrome, Popular Council, therapeutic physical activity.*

INTRODUCCIÓN

El estudio del Síndrome de la Fibromialgia adquiere cada vez mayor importancia entre los científicos a nivel mundial, autores como Borchers & Gershwin (2015, p.151) refieren que “En la población general su prevalencia se estima en un 2.7 % (4.2 % mujeres, 1.4 % varones). Así mismo, Arredondo, et al. (2018) expresan que en la atención primaria en Cuba uno de cada 20 pacientes padece de esta enfermedad la cual en opinión de estos especialistas va en aumento sistemático.

Investigadores como Mease & Seymour (2008) y Clauw (2008) se refieren al estudio de la necesidad de la fibromialgia a partir de que la misma se comporta como un conjunto de síntomas que asumen un carácter generalizado que comprenden, entre otros, dificultades con el sueño, debilidad, agotamiento crónico, dificultades con el área cognitiva, entre otras afecciones somáticas. Su manifestación esencial es el dolor musculoesquelético difuminado y no preciso, crónico que se revela en áreas corporales determinadas.

En el 1990, el American College of Rheumatology sentó la base para comenzar a caracterizar esta enfermedad enumerando algunas características que debían presentar los pacientes con este tipo de trastorno de Síndrome de Fibromialgia, como es la historia de dolor generalizado presente durante al menos tres meses, así mismo se considera dolor generalizado cuando el paciente tiene dolor del lado izquierdo y derecho del cuerpo, por encima y por debajo de la cintura, y en el esqueleto axial (columna cervical, tórax anterior o columna torácica, o zona lumbar).

Este criterio incluye una combinación de dolor generalizado y la presencia de varios síntomas cognitivos y somáticos, ya enumerados y clasificados según su gravedad. Los criterios previos se basaban en la presencia de hipersensibilidad a la palpación en alguno de 18 puntos sensibles específicos, este criterio fue eliminado porque los no especialistas a veces tienen dificultad para evaluar la hipersensibilidad en forma uniforme, los puntos hipersensibles pueden tener intensidades variables y porque se pensó que era ventajoso tener criterios que estén basados totalmente en los síntomas.

Por su parte, después de varios criterios del dolor generalizado, el sistema de Clasificación Internacional de Enfermedades [CIE] expresa en el mes de febrero año (2022). (OMS, 2022, p.12)

“el dolor generalizado crónico es un dolor difuso que afecta a un mínimo de 4 de las 5 regiones del cuerpo y que se asocia con bastante malestar emocional (ansiedad, ira o frustración, o estado depresivo) o discapacidad funcional (interferencia con las actividades de la vida diaria y menos participación social)”

“es multifactorial: diversos factores biológicos, psicológicos y sociales contribuyen al síndrome de dolor. El diagnóstico es apropiado cuando el dolor no se puede atribuir directamente a un proceso nocisensible en estas regiones y cuando hay características compatibles con un dolor nociplástico y se identifican factores contribuyentes psicológicos y sociales. (MG30.00, Dolor Crónico Primario)”.

En análisis de investigaciones sobre el tratamiento actual de la fibromialgia se acordó que este síndrome es sintomático puesto que no existe una cura para este tipo de trastorno que puedan mejorar

esto síntomas, suelen combinarse en tratamientos farmacológicos y no farmacológicos Goldenberg, et al. (2004).

Dentro de los tratamientos no farmacológicos se centra en tres aspectos; el físico, psicológico, el educacional siendo el físico uno de lo más importante ya que es adaptado a las necesidades del paciente, además la actividad que se realice tanto en terapia como fuera de ella debe ir en función del grado y manifestación clínica, por lo general se recomienda ejercicios aeróbicos en cualquiera de sus modalidades por los beneficios positivos que tiene en esto paciente con Síndrome de Fibromialgia. Busch, Schachter, Peloso, Bombardier (2003).

Por otra parte, no se conoce una solución directa para las personas que presentan esta condición, no obstante, la terapia más efectiva es la no farmacológica, con estrategias de autoayuda, educación propia y del entorno, psicoterapia, fisioterapia y/o adaptación laboral

Así pues, para reducir la sintomatología de la fibromialgia la comunidad científica a coincido que se puede emplear cualquier tipo de ejercicio físico terapéutico, teniendo en cuenta que dichas actividades físicas no representan ser perjudiciales o contraproducentes para los pacientes aquejados de la enfermedad sino una medida para combatir esta patología.

A partir de la tendencia ascendente del número de casos de pacientes con síndrome de fibromialgia, la comunidad científica de este campo se ha volcado al estudio constante de este trastorno, son varios los autores que han direccionados sus tratamientos no farmacológicos en pacientes con Síndrome de Fibromialgia como: Busch, A., & Overend, (2019). Marín, Colina & Duque, (2019) Loza, & Elba, G. (2018) concordando entre ellos proponer programas en que los ejercicios físicos como los aeróbicos donde se utilizan grandes grupos musculares con movimiento repetitivos, caminar, danzar, bicicleta, natación, y los ejercicios de estiramientos mejoraran las condiciones físicas básicas como la fuerza, la resistencia, la potencia muscular y la flexibilidad de los músculos.

En el ámbito nacional también los investigadores del tema como Montero (2019) se suscriben a la propuesta de programas basados en aprovechamiento multidisciplinario con uso de terapia complementaria y el psico-ballet reforzado a través de la danza afrocubana como terapia para los pacientes con síndrome de fibromialgia , lo cual fue favorable en la mejoría de algunos síntomas, pero, no se tuvo en cuenta la integración de los ejercicios físicos terapéuticos como las terapias orientales y los ejercicios aeróbicos de bajo impacto para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

En la provincia Holguín investigadores del tema también han expuestos sus consideraciones para el tratamiento y mejora de los pacientes con síndrome de fibromialgia, tal es el caso de que propone un Programa de ejercicios físicos para la rehabilitación de los pacientes con Síndrome de Fibromialgia en la comunidad. Esta investigación va dirigida a la rehabilitación física por medio del ejercicio en el ámbito comunitario coincidiendo en que el ejercicio físico es uno de los procedimientos más beneficioso para los pacientes con el síndrome de Fibromialgia.

Como se puede constatar, en estudios revisados son limitados los trabajos que conformen una propuesta que, desde la Cultura física terapéutica, den respuesta a las necesidades de los pacientes que permitan mejorar los indicadores de salud en torno a la fibromialgia, Así mismo, no se precisan particularidades de este tipo de ejercicios físicos, que conllevan al mejoramiento de esto síntomas para lograr su reinserción social.

La población del municipio Moa de la provincia Holguín aproximadamente de 74.775 no está exento del padecimiento de fibromialgia puesto que un promedio de 954 pacientes diagnosticados con la enfermedad de Síndrome de Fibromialgia, muestran una tendencia ascendente del número de casos.

En el Consejo Popular Las Coloradas Nueva, se realizó una exploración recurrente 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 lastran este proceso en la práctica social, tales como:

Insuficiencia

- 1- Limitado conocimiento de los pacientes sobre los físicos a pacientes con síntoma de la enfermedad
- 2- Insuficiente preparación de los profesores de Actividad Física Comunitaria para el tratamiento a los pacientes con Síndrome de Fibromialgia
- 3- Limitado alcance de las indicaciones metodológicas con respecto a la atención que debe dar la cultura física a pacientes con Síndrome de Fibromialgia
- 4- Carencias de alternativas físico-terapéuticas orientadas a la comunitaria de los pacientes con Síndrome de Fibromialgia

A partir de los elementos expuestos se determinó como **problema científico** ¿Cómo mejorar el dolor generalizado en paciente con síndrome de Fibromialgia en el Consejo Popular Las Coloradas Nueva del municipio Moa?

Se define como **objeto de estudio**: El proceso de rehabilitación Física de los pacientes con Síndrome de fibromialgia del Consejo Popular la Colorada Nueva del Municipio Moa.

En consonancia con lo anterior se reconoce como **objetivo** de la investigación: elaborar una alternativa físico-terapéutica para mejorar el dolor generalizado en paciente con síndrome de Fibromialgia en el Consejo Popular Las Coloradas Nueva del municipio Moa.

DESARROLLO

Para la realización de la presente investigación se utilizaron los siguientes **métodos y técnicas**

Métodos nivel teórico:

Histórico lógico: que permitió determinar los antecedentes sobre la alternativa físico-terapéutica de los pacientes con Síndrome de Fibromialgia.

Analítico sintético: que posibilitó durante toda la investigación generalizar el procesamiento de la información teórica y empírica obtenida de la caracterización tanto del objeto de estudio como el campo de acción de la investigación y para la conclusión del trabajo.

Inductivo- deductivo: para analizar y sintetizar las concepciones relacionadas con el objeto de estudio y sus antecedentes, considerar las informaciones recogidas y formular conclusiones después de la comprobación experimental de la propuesta.

Métodos nivel empírico:

Observación científica no participante: permitió conocer el estado de afectación del paciente, teniendo en cuenta la posibilidad de la realización de la alternativa físico terapéutica a los pacientes con Síndrome de Fibromialgia para mejorar su calidad de vida.

Entrevista: facilitó determinar el grado de conocimiento sobre los pacientes con Síndrome de Fibromialgia y los métodos utilizados para mejorar su calidad de vida.

Encuesta: fue aplicada a especialistas, técnico de cultura física con el objetivo de saber sus criterios sobre ejercicios físico-terapéutico a pacientes con Síndrome de Fibromialgia.

Métodos matemáticos-estadísticos:

Estadística descriptiva: para interpretar los datos de la investigación se utilizó el cálculo porcentual.

Población y Muestra

Para la realización de la investigación se contactó con la Dirección Municipal de Salud Pública del municipio Moa y se informó sobre el proceso de la investigación. Luego de obtener la autorización se procedió a realizar una pesquisa de los pacientes que padecen la enfermedad de Síndrome de Fibromialgia en el Consejo Popular Las Coloradas Nueva de Moa, por ser el de mayor incidencia en el municipio, se pudo detectar un total de 135 pacientes con síndrome de Fibromialgia. En aras de trabajar con la muestra se seleccionaron 49 pacientes, que representan el 36 %, utilizando el muestreo aleatorio simple; de ellos todas son mujeres comprendida entre 25 y 55 años.

El **aporte práctico** de este trabajo radica en la alternativa físico- terapéutica para los pacientes con Síndrome de Fibromialgia Consejo Popular Las Coloradas Nueva del municipio Moa

La memoria escrita consta de la siguiente estructura: introducción, dos capítulos, conclusiones, recomendaciones y anexos. En la introducción se caracteriza la problemática y se demuestra el problema científico que debe ser resuelto. En el primer capítulo se fundamenta desde el punto de vista teórico–conceptual y metodológico el proceso físico-terapéutico en los pacientes con síndrome de fibromialgia. En el segundo capítulo se realiza la alternativa físico-terapéutica en los pacientes con síndrome de fibromialgia se evalúan los resultados obtenidos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en el diagnóstico realizado, justifican la confección de la alternativa físico terapéutica en pacientes con Síndrome de Fibromialgia, se muestra el diseño en el Consejo Popular Las Colorada Nueva en el municipio Moa

Por lo tanto, en el diagnóstico inicial del proceso de rehabilitación física en pacientes con Síndrome de fibromialgia se diagnosticó el estado actual de los pacientes con síndrome de fibromialgia y la realización de los ejercicios físico-terapéutico para erradicar o mejorar los efectos de su enfermedad, además se aplicó una selección de instrumentos empírico que permitió información del tema tratado

Por lo tanto, para la realización del diagnóstico de esta investigación se asume la guía metodológica propuesta por Ramírez D. (2014), citada por Núñez (2019), la cual consta de objetivos, población y muestra, dimensiones, métodos científicos y resultado.

El diagnóstico de la investigación se desarrolló en el Consejo Popular Las Colorada Nueva del municipio Moa para su desarrollo se ejecutaron las siguientes acciones.

- Determinar los objetivos del diagnóstico.
- Fijar el contenido del diagnóstico.
- Definición de los métodos y técnicas para llevar a cabo el diagnóstico.
- Ejecución y procesamiento de la información.
- Conclusiones del diagnóstico

Objetivo general del diagnóstico:

Determinar el estado actual sobre el proceso de rehabilitación del Síndrome de Fibromialgia

Acción:

Objetivos específicos del diagnóstico

- a) Establecer cuál es el estado actual de los pacientes que están afectados con Síndrome de Fibromialgia.
- b) Cuáles son los factores de riesgo principales que inciden en la aparición y permanencia de los síntomas de esta enfermedad.

Acción 1. Contenido del diagnóstico.

Se determinaron las variables, dimensiones e indicadores para el contenido del diagnóstico por su carácter orientados desde el punto de vista de la metodología nos ayuda a caracterizar la muestra.

Variable. Los ejercicios físico terapéutico en los pacientes afectados con Síndrome de Fibromialgia

Dimensión 1. La Fibromialgia y los factores de riesgo principales que inciden en la aparición y permanencia de los síntomas de esta enfermedad

Indicadores

- Conocimientos sobre el Síndrome de Fibromialgia y los factores de riesgo.
- Comprobar el nivel de conocimientos sobre el Síndrome de Fibromialgia

Dimensión 2. Conocimientos y estimulación sobre la rehabilitación física en los pacientes con Síndrome de Fibromialgia.

Indicadores

- La rehabilitación del trastorno
- Conocimientos sobre los ejercicios físico terapéutico en pacientes con fibromialgia.
- Estado de satisfacción con el proceso de rehabilitación física
- Criterio de los especialistas sobre el proceso de pertinencia y funcionalidad del empleo de los ejercicios para la rehabilitación física

Acción 2. Definición de los métodos y técnicas para llevar a cabo el diagnóstico.

Observación estructurada, participante y abierta:

Se utilizó para observar los ejercicios físico terapéutico en los pacientes afectados con Síndrome de Fibromialgia y apreciar las particularidades que se desarrollan en el mismo, conociéndose que, el tratamiento que primaba por encima de las otras era el farmacológico fundamentalmente.

Entrevista: Se realizó una entrevista del tipo estandarizada o estructurada, la cual se les aplicó a reumatólogo y fisiatra para adquirir información sobre los pacientes con esta enfermedad tales como, el promedio de edad de los mismos, los factores de riesgo, características más frecuentes, frecuencia asisten a la consulta, tratamientos que se debe tener en cuenta en esto pacientes y los actuales indicado a esos pacientes.

Encuesta: Se efectuó una encuesta inicial técnico de cultura física de la comunidad y pacientes con este trastorno para conocer el grado de conocimiento sobre esta enfermedad, así como su tratamiento.

Análisis de documentos: Nos permitió acceder a los programas u orientaciones metodológicas de los diferentes combinados deportivos, con el objetivo de verificar lo que está indicado en el tratamiento a este tipo de pacientes.

Análisis de los resultados del diagnóstico, entrevista.

Dos Reumatólogo que representa el 100% de los especialistas del territorio, coinciden en que la fibromialgia presenta como principal síntoma el dolor generalizado en el cuerpo y que mayoritariamente, los pacientes plantean que están muy estresados, lo cual le afecta el sueño, así mismo la frecuencia en su consulta ha tenido un aumento significativo por la cantidad de paciente con Síndrome de Fibromialgia

Entre los tratamientos según su indicación está el medicamentoso con analgésico, además el tratamiento psicológico y educacional. También coinciden en que el ejercicio es una de las principales estrategias no farmacológicas que pueden beneficiar a los pacientes a partir de los beneficios que aportan.

Acción 2. Definición de los métodos y técnicas para llevar a cabo el diagnóstico.

Observación estructurada, participante y abierta:

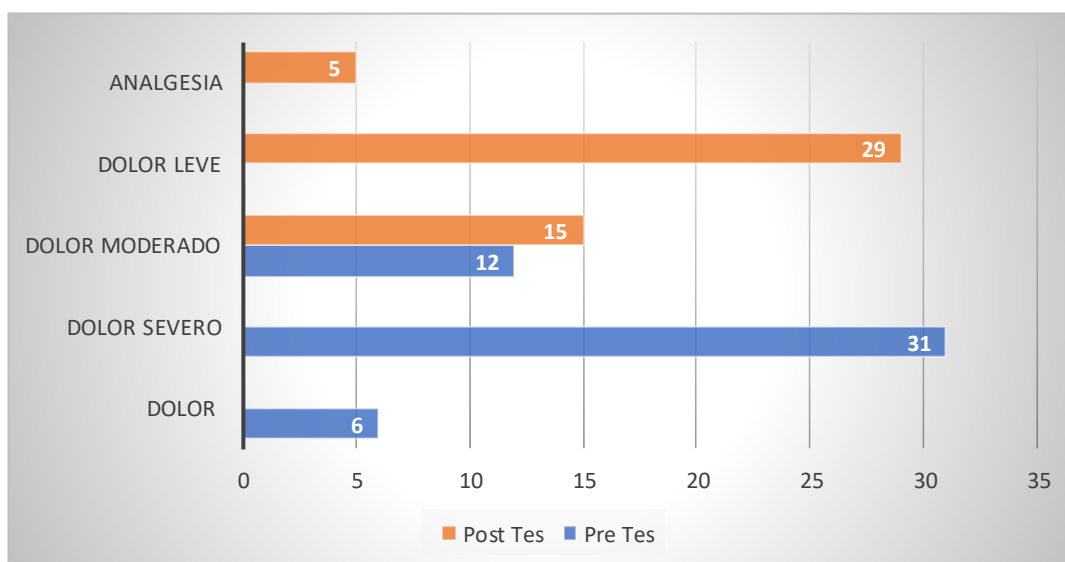
Se utilizó para observar los ejercicios físico terapéutico en los pacientes afectados con Síndrome de Fibromialgia y apreciar las particularidades que se desarrollan en el mismo, conociéndose que, el tratamiento que primaba por encima de las otras era el farmacológico fundamentalmente.

Escala Visual Analógica

Para evaluar la efectividad de la alternativa se tuvo en cuenta la Escala Visual Analógica para obtener información sobre la sensación de dolor que experimentan los pacientes con Síndrome de Fibromialgia, el mismo es válido para medir el dolor y conceptualmente es muy similar a la escala numérica. este consiste en una línea de 10 cm. con un extremo marcado con “no dolor” y otro extremo que indica “el peor dolor imaginable”. El paciente marca en la línea el punto que mejor describe la intensidad de su dolor. La longitud de la línea del paciente es la medida y se registra en milímetros. La ventaja de la que tiene es que no se limita a describir 10 unidades de intensidad, permitiendo un mayor detalle en la calificación

Gráfico 1

Resultados de la Escala Analógica Visual (EAV):



Escala pre test

En la primera medición se observa que 31 pacientes que representan el 63 % de la muestra, se encontraban en una escala entre 6,7 y 9,0 de dolor severo.

En la medición del dolor, 6 pacientes que representan el 12 % se encuentran en una escala entre 4,5 y 9,0

En el indicador de dolor moderado se encuentran 12 pacientes que representan el 24 % de muestra, que están en la escala entre 4 y 5

Post test

Con respecto a la segunda medición se pudo constatar que 5 pacientes que corresponden el 10 % se encontraron en una escala hasta 3,3 que representa dolor analgésico. 29 pacientes resultaron tener dolor en una escala de dolor leve representando el 59 %. Además, 15 paciente que significó el 30 %, tuvo dolor moderado

a partir de evaluación en 4,0. Este resultado se justifica a partir de que no fue sistemático a las sesiones de rehabilitación lo que repercutió en el resultado del mismo.

A partir de los resultados del diagnóstico aplicado, se determina las características reales de la insuficiencia en la realización de los ejercicios físico-terapéuticos para mejorar la calidad de vida de los pacientes con síndrome de fibromialgia en el Consejo Popular Las Colorada Nueva del municipio Moa, a su vez realizar la valoración de posibilidades con que se cuenta, para el desarrollo de esta actividad.

Conclusiones del diagnóstico

Después de empleados los métodos y técnicas de la investigación para diagnosticar

el mejoramiento de los pacientes con Síndrome de Fibromialgia se concluyó de la siguiente forma.

- Los pacientes con este tipo de enfermedad no ven el ejercicio físico como una vía para el tratamiento de este trastorno.
- Los pacientes sienten la necesidad de mejorar su estado de salud ya que influye de manera negativa en su ingreso económico por la cantidad de certificado medico
- Los expertos que participaron en la etapa de diagnóstico detectaron que existe deficiencia con la aplicación de los ejercicios físicos y que los pacientes con este tipo de trastorno solo utilizan el tratamiento medicamentoso como única vía de mejorar

El estudio y análisis del diagnóstico acometido justifica entonces la confección de una alternativa físico-terapéutica para mejorar los síntomas doloroso y así su la calidad de vida de los pacientes con Síndrome de Fibromialgia

Alternativa, concepto y su efectividad como solución del problema de los pacientes con Síndrome de Fibromialgia.

Alternativa: acercamiento a su concepto

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española considera Alternativa: la acción o derecho que tiene cualquier persona o comunidad para hacer alguna cosa o disfrutar de ella alternando con otros, también considera la elección y opción entre dos cosas, de igual forma el término alternativa es empleado de forma frecuente en varias ramas de las ciencias. En este caso se entiende por una alternativa, opción entre dos o más cosas, efecto de alternar a continuación se hace referencia a las alternativas de autores como Daudinot y González.

Alternativa: Según Daudinot (2003) es el resultado de un proceso intelectual derivado del estudio del diagnóstico de situaciones educativas. Se concreta mediante la diversidad de formas tales como dilemas, actividades, ejercicios, tareas, entre otras para que sean seleccionadas en dependencia de la conveniencia de su efecto transformador en los sujetos una vez determinadas sus necesidades educativas.

Alternativa: Según González. (2005) constituye una modalidad, una opción entre dos variantes de estructura determinada en la práctica dentro del proceso docente-educativo y responde a una necesidad. Puede utilizarse como espacio de concreción el aula u otro lugar que designe el docente y tiene por objetivo incidir en la formación integral.

En síntesis, se puede describir la alternativa como el resultado científico que permite solucionar los problemas que se plantean en el desempeño laboral como expresión de una necesidad social, la transformación por cuanto es flexible, dinámica e incentivadora, teniendo en cuenta la experiencia práctica directa se producen nuevos conocimientos y por ende se debe transformar la realidad social.

Si se tiene en cuenta el criterio de cada uno de los autores antes citados sobre la definición de alternativa se puede afirmar que los mismos poseen elementos comunes; es decir, la conciben como una opción circunstancia, una conveniencia en el proceso, las cuales se diseñan y ajustan a la realidad en correspondencia con el objetivo.

Se asume por el investigador el concepto dado por Daudinot (2003) pues reúne conceptual y objetivamente las características para la continuidad de la investigación, las cuales están condicionada por las características que debe tener la alternativa

Etapas metodológicas

Se realizó un estudio transversal y cuantitativo a 50 pacientes del sexo femenino con Síndrome de Fibromialgia, la misma se llevó a cabo con el consentimiento de todos los participantes.

Los métodos estarán suscritos por la relevancia del paradigma cuantitativo tal como el histórico-lógico: el cual se utilizó para la elaboración de la fundamentación del problema donde se define lo referido al mejoramiento de la calidad de vida de los pacientes con Síndrome de Fibromialgia

Las encuestas: para diagnosticar y evaluar los estados de opinión y conocimiento de la muestra y personal participante en la investigación.

Análisis y revisión de documentos: consultar las orientaciones metodológicas o programas a técnicos de cultura física de la comunidad.

Después de todo lo expuesto en el estudio realizado el autor del presente trabajo se dispone a presentar como aporte práctico una alternativa físico-terapéutica con el fin de mejorar la calidad de vida de los pacientes con Síndrome de Fibromialgia

Evaluación de la funcionalidad alternativa físico terapéutica en paciente con síndrome de fibromialgia.

Para evaluar la funcionalidad de la propuesta los especialistas en su totalidad como métodos o medio la escala visual analógica único test utilizado por el autor para medir el dolor generalizado en pacientes con síndrome de fibromialgia, en dediciones posteriores a la implementación a la alternativa físico-terapéutica para la rehabilitación en pacientes con este tipo de enfermedad se lograron resultados favorables que demostraron la funcionalidad de la propuesta

CONCLUSIONES

Estudio de los antecedentes teóricos permite reconocer el papel determinante que desempeña la Cultura Física y las necesidades de diversificar las prácticas de los ejercicios físico terapéutico desde diferentes perspectivas: filosóficas, biológicas, sociológicas, psicológicas y pedagógicas en los pacientes con Síndrome de Fibromialgia. El diagnóstico; reveló que, en su gran mayoría, los pacientes no cuentan con los conocimientos necesarios sobre su padecimiento, lo que limita su enfrentamiento adecuado, además, evidencia desconocimiento por parte de los técnicos y especialistas sobre el tema de investigación. Se logra la elaboración de una alternativa físico-terapéutica con el objetivo de ofrecer a los profesores de Cultura física y especialista, un material con orientaciones teórico - metodológicas necesarias sobre los tratamientos físicos terapéuticos para mejorar el dolor que provoca esta enfermedad. La validez de la alternativa físico-terapéutica quedó de manifiesto a través del criterio de experto, aplicando la técnica del grupo nominal que coinciden en un porcentaje mayoritario en este cumple con los requerimientos para ser aplicada

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arredondo Bruce, A.E; Prez Ojeda, I; Santana Gutiérrez, O. (2018). La fibromialgia como una visión desde la atención primaria. Rev. *MED ELECTRÓNICA*.;40(5).
- Borches, A. & Gerrshwin, M. E. (2015). Fibromyalgia: A Cristal and Comprehensive.Review. clinical Revuews in: *ALLERGY & IMMIUNNOLOGY*, 49(2),100-151. <https://doi.org/10007s12016-015-8509-410>
- Busch, A., & Overend, T. (2019). Entrenamiento con ejercicios de flexibilidad para pacientes adultos con fibromialgia. *SCOPUS*, 12-13.
- Busch, A., Schachter,C.L. Peloso, P.M.& Bombardier. (2003). C.820039Exercise for treating fibromyalgiasyndrome, *EVIDENCE-BASED NURSING*, 6,50-51
- Clauw, D. J. (2008). *Fibromyalgia and relatedconditions*. Myo Clinic Proceedings
- Daudinot Betancourt, I. (2003). *Perspectivas psicopedagógicas acerca de la inteligencia, la creatividad y los valores*. lima, Perú: Chong
- Golderbeng, D. l., Burckhardt, C., & Crofford, L. (2004). Mnagemengt of fibromyalgiasydrme. *JAMA*.
- González Rodríguez, Y. (2005). alternativa educativa para favorecer los valores en los estudiantes de la carrera pedagógicas (*tesis doctoral*), Instituto pedagógico José de la Luz y caballero Holguín Cuba
- Loza E, & Elba, G. (2018). *Diagnóstico y tratamiento farmacológico y no farmacológico de la fibromialgia clínica*.
- Marín Mejía, F.,Colina Gallo,E,& Duque Vera, I.I. (2019). *Danza Terapéutica y ejercicios físico.*°
- Mease, P.J.,& Seymour, K. (2008). *Fibromyalgia clinical presentation and management*. En fibromyalgia(cap.339). ScienceDirect
- Núñez Paula, I. A. (2019) Guía metodológica para el estudio de las necesidades de formación e información de los usuarios o lectores, *CIENCIA DE LA INFORMACIÓN* 28(3), 86-91
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Clasificación Internacional de Enfermedades, undécima revisión (CIE-11)*. <https://icd.who.int/browse11>
- Ortiz, M. R., & González, E. B. (2016). La Fibromialgia: Fundamentos y Tratamiento. *PUBMED*, 4-5.
- Santos, A.M.B; Assunção, A; Matsutani, L.A; Pereira, C.A.B; Lage, L.V; Marques, A.P. (2005). *Depressão e qualidade de vida pacientes com fibromialgia*. Fisioterapia. P. 152-160.
- Torres, L. (2008). Fibromialgia. *REV. SOC. ESP. DEL DOLOR*. [Revista en línea] 15(8). Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/dolor/v15,A.T.,&n8/editorial.pdf>

Síntesis curricular de los autores

Ramón Lores Gámez: Lic. en Cultura Física. Profesor instructor de la Universidad de Moa Dr, Antonio Núñez Jiménez. Jefe de Departamento de Cultura Física. Su línea temática está dirigida a la físico-terapéutica para los pacientes con síndrome de fibromialgia.