

El Tai Chi mejora los síntomas de fibromialgia

Tai Chi improves fibromyalgia symptoms

The BARI 2D study group. NEJM 2009;360:2503-15.

Objetivo

Evaluar la eficacia de la práctica de Tai Chi Chuan estilo Yang como tratamiento para la fibromialgia comparado con el tratamiento estándar.

Diseño, lugar y pacientes

Ensayo clínico aleatorizado simple ciego con un seguimiento de 24 semanas llevado a cabo entre 2007 y 2009 en un centro médico docente de Boston, Massachusetts, Estados Unidos. Fueron aleatorizados 66 pacientes mayores de 21 años con diagnóstico de fibromialgia según los criterios del Colegio Norteamericano de Reumatología.

Intervención y medición de resultados principales

En cada una de las dos ramas fueron aleatorizados 33 pacientes. A los asignados a la rama "Tai Chi" se les ofreció clases de 60 minutos de duración, dos veces por semana a lo largo de 12 semanas, recomendándoles practicar 20 minutos diarios. Los de la rama "Control" fueron invitados a encuentros de 60 minutos de duración que incluían educación sobre la enfermedad, técnicas para lidiar con los síntomas y 20 minutos de elongación supervisada;

indicándoles que realizaran 20 minutos diarios de elongación. Ambas ramas fueron seguidas durante 24 semanas.

El resultado primario fue la diferencia entre los puntajes (previos y posteriores a las 12 semanas de la intervención) del Cuestionario de Impacto de la Fibromialgia (FIQ) que incluye categorías como intensidad de dolor, funcionalidad, fatiga, cansancio matutino, rigidez, depresión, ansiedad y bienestar general. Puntúa de 0 a 100 y altos puntajes representan síntomas severos. Como resultados secundarios fueron evaluados una escala analógica visual de dolor (EAV; rango de 0 a 10, a mayor puntaje, mayor dolor) el índice Pittsburgh de calidad de sueño (PSQI; 0 a 21, a mayor puntaje, peor calidad) y la distancia en metros caminada durante seis minutos. Para evaluar la durabilidad de la respuesta, se repitieron las mediciones a las 12 y a las 24 semanas. El equipo de investigación estaba ciego a la aleatorización de los pacientes. El análisis fue por intención de tratar.

Resultados principales

Todos los resultados mejoraron en ambos grupos, con una diferencia estadísticamente significativa a favor del grupo asignado a Tai Chi. Ver tabla 1.

Tabla 1: resultados de las diferentes variables evaluadas a las 12 semanas.

	Promedio de cambio comparado con el valor inicial (IC95%)		Diferencia entre los grupos (IC95%)
	Tai Chi (n=33)	Control (n=33)	
Impacto de la fibromialgia	-27,8 (-33,8 a -21,8)	-9,4 (-15,5 a -3,4)	-18,4 (-26,9 a -9,8)
Dolor	-2,5 (-3,3 a -1,7)	-0,6 (-1,4 a 0,2)	-1,9 (-3,1 a -0,7)
Calidad del sueño	-3,6 (-4,8 a -2,4)	-0,7 (-1,9 a 0,5)	-2,9 (-4,6 a -1,2)
Distancia caminada en seis minutos	55,4 (34,6 a 76,1)	14,9 (-5,8 a 35,5)	40,5 (11,2 a 69,8)

Conclusiones

El Tai Chi mostró ser una herramienta potencialmente útil para el tratamiento de los pacientes con fibromialgia.

Palabras claves: Tai Chi, fibromialgia, ensayo clínico controlado aleatorizado, técnicas mente-cuerpo.

Keywords: Tai Chi, fibromyalgia, randomized controlled trial, mind-body techniques.

Fuentes de financiamiento: Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa del Instituto Nacional de Salud; Colegio Americano de Reumatología.

Comentario

La fibromialgia es una compleja patología de etiología desconocida y difícil comprensión que plantea a quienes la sufren una problemática particular ya que muchas veces sus dolencias son desestimadas debido a la falta de conocimiento actual sobre ésta afección¹. Esto, junto con la limitada efectividad de los tratamientos estándares (ejercicio físico, educación, terapia cognitiva y conductual e higiene del sueño, uso de antidepresivos²) lleva a los pacientes a buscar soluciones alejadas de la medicina convencional y sus recomendaciones. El Tai Chi es una práctica integral que involucra más allá de lo físico. Se basa en movimientos suaves y fluidos, que implican trabajo sobre el equilibrio, la respiración y la concentración. Suele describirse como meditación en movimiento, y está incluida dentro las llamadas Técnicas Mente-Cuerpo al igual que el Yoga, la meditación, el Qi Gong, el Biofeedback, etc. Su efectividad como técnica preventiva y de mantenimiento de la salud viene postulándose desde hace más de doscientos años en la Medicina Tradicional China, siendo el Gobierno Chino el principal difusor de ésta práctica tanto dentro de su territorio como a nivel internacional³.

Éste estudio, más allá de sus limitaciones metodológicas (número pequeño de participantes, imposibilidad de utilizar un diseño doble ciego, dificultad para reconocer el aspecto funcional de la intervención, falta de validación del grupo control) deja entrever que la práctica de Tai Chi se asocia a una mejoría en la calidad de vida de éste grupo de pacientes, lo que se suma a la evidencia ya existente de su efectividad en otras afecciones (reducción del estrés y la ansiedad; mejoría del ánimo y la depresión; y reducción de la incidencia de caídas en el contexto de la mejoría del equilibrio)^{4,5}.

Conclusiones del comentador

Si bien todavía quedan interrogantes sobre su costo-efectividad, pareciera razonable recomendar el Tai Chi como práctica adyuvante o de inicio de actividad física para pacientes con fibromialgia, especialmente tratándose de una disciplina con bajo riesgo de "efectos adversos".

Santiago Esteban [Médico Especialista en Medicina Tradicional China y Profesor de Tai Chi. s_esteban@hotmail.com]

Recibido el 10/10/10 y aceptado el 21/10/10.

Esteban S. El Tai Chi mejora los síntomas de fibromialgia. Evid Act Pract Ambul 13(4). 131 Oct-Nov 2010. **Comentado de: Wang C y col. A Randomized Trial of Tai Chi for Fibromyalgia.** Wang C, Schmid C, Rones R. N Engl J Med 2010; 363:743-54.E

Referencias

- Harris R y col. How do we know that the pain in fibromyalgia is "real"? Curr Pain Headache Rep 2006;10:403-7.
- Busch A y col. Exercise for fibromyalgia: a systematic review. J Rheumatol 2008;35:1130-44.
- China Sports. Simplified "Taijiquan". Beijing: China Publications Center 1983:1-5.
- Wang C, Collet JP, Lau J. The effect of Tai Chi on health outcomes in patients with chronic conditions: a systematic review. Arch Intern Med. 2004 Mar 8; 164(5):493-501.
- Wang C, Bannuru R, Ramel J, Kupelnick B, Scott T, Schmid CH. Tai Chi on psychological well-being: systematic review and meta-analysis. BMC Complement Altern Med. 2010 May 21;10:23.

