

El ejercicio de fuerza y el ejercicio aeróbico son equivalentes en el tratamiento del dolor en pacientes con fibromialgia

Strength and aerobic exercise are equivalent on pain severity in adults with fibromyalgia

Hooten W y col. PAIN 2012;153:915-923

Objetivo

Comprobar si en pacientes con fibromialgia el ejercicio de fuerza (EF) y el ejercicio aeróbico (EA) tienen efectos equivalentes en el dolor medido por la subescala de severidad del dolor de la Muntidimensional Pain Inventory.¹

Objetivos secundarios

Medición de determinantes como ser: consumo máximo de O₂ (VO₂ max), umbrales de dolor y fuerza.

Diseño y Lugar

Ensayo clínico aleatorizado de equivalencia. Centro de rehabilitación del dolor. Clínica Mayo. Estados Unidos

Pacientes

72 pacientes con diagnóstico de fibromialgia (criterios del Colegio Americano de Reumatología)², mayores de 18 años, aleatorizados a EF (n=36) y EA (n=36).

Intervención

Programa ambulatorio interdisciplinario de tres semanas de

duración, con un modelo cognitivo-conductual como base para el tratamiento y sesiones de entrenamiento diarias.

Grupo EF: serie de diez repeticiones con cargas de peso especificados individualmente. Grupo EA: diez minutos diarios de bicicleta fija durante la semana uno; 15 minutos la semana dos y hasta 20 a 30 minutos la semana tres.

Medición de resultados principales

Para considerar efectos significativos entre ambos grupos el IC95% debía tener un margen de equivalencia ± 8 . El análisis se realizó por intención a tratar.

Resultados Principales

El 90% de los participantes eran mujeres. La duración media del dolor fue mayor a 11 años. El 22% del grupo EF y el 33% del grupo EA usaban opiodes en el momento basal y la mediana y rango intercuartilo de las dosis fue de 43 (22 a 350) mg/día y 30 (12 a 60) mg/día respectivamente.

El 42% tenían puntuaciones de CES-D 27 (síntomas mayores de depresión). No hubo eventos adversos.

Tabla 1. Comparación entre ejercicio de fuerza y ejercicio aeróbico al inicio y luego de tres semanas.

Principales resultados	Grupo EF		Grupo EA		Diferencia entre grupos basal (IC 95%)	Diferencia entre grupos 3 semanas (IC 95%)
	Basal Media (DS)	3 semanas Media (DS)	Basal Media (DS)	3 semanas Media (DS)		
Severidad del dolor	46,4 (9,8)	34,4 (11,5)	48,6 (6,7)	37,6 (11,9)	-2,2 (-6,1 a 1,7)	-3,2 (-8,7 a 2,3)

EF: ejercicio de fuerza. EA: ejercicio aeróbico.

La diferencia entre los grupos estuvo dentro del margen de equivalencia de $\Delta 8$.

Se observó una significativa mejoría en la severidad del dolor ($p < 0,001$), pico máximo de O₂ ($p < 0,001$), umbrales de dolor ($p < 0,001$) y fuerza ($p < 0,001$) desde el inicio hasta la semana tres para ambos grupos, sin embargo en los pacientes del grupo EA (media de cambio $2 \pm 2,6$ mL/Kg/min) experimentaron mayores ganancias ($p < 0,013$) en el VO₂ max comparados con

el grupo EF (media de cambio $0,4 \pm 2,6$ mL/Kg/min).

Conclusiones

El ejercicio de fuerza y el ejercicio aeróbico tuvieron un efecto equivalente en la reducción del dolor en pacientes con fibromialgia.

Fuente de financiamiento/conflicto de intereses: No reportada.

Comentario

Este estudio es de gran utilidad para contestar la incógnita entre profesionales involucrados en tratar esta patología sobre que ejercicios recomendar, a veces suponiendo sin evidencia alguna que los ejercicios de fuerza aumentarían el dolor y los ejercicios aeróbicos lo reducirían. Si bien la mejoría del dolor

fue demostrada estadísticamente, debería valorarse en el transcurso del tiempo para determinar las implicancias clínicas, ya que en algunos casos, las opciones de tratamiento para FMG son efectivas al principio pero tienden a presentar recaídas.

Cristian H. Quiroz [Sección Reumatología, Servicio de Clínica Medica del Hospital Italiano de Buenos Aires. cristian.quiroz@hospitalitaliano.org.ar]

Quiroz C. El ejercicio de fuerza y el ejercicio aeróbico son equivalentes en el tratamiento del dolor en pacientes con fibromialgia. Evid Act Pract Ambul. Abr-Jun 2013;16(2):47. Comentario de: Hooten W y col. Effects of strength vs aerobic exercise on pain severity in adults with fibromyalgia: A randomized equivalence trial. PAIN 2012; 153: 915-923. PMID: 22341565.

Referencias

1. Kerns RD, Turk DC, Rudy TE. The West Haven-Yale Multidimensional Pain Inventory (WHYMPI). Pain 1985;23:345-56.

2. Wolfe F, Smythe HA, Yunus MB, y col. The American college of rheumatology 1990 criteria for the classification of fibromyalgia. Report of the multicenter criteria committee. Arthritis Rheum 1990;33:160-72.

