



**Influencia de la actividad física y el entrenamiento vibratorio sobre la salud de mujeres con fibromialgia**

Sañudo, B., De Hoyo, M., Carrasco, L., Cabeza, R., y Corral, J.

**1. Introducción:** La fibromialgia (FM) es un síndrome reumatológico caracterizado por dolor musculoesquelético crónico, acompañado de un cuadro sintomático complejo que engloba cansancio generalizado, perturbaciones del sueño, del equilibrio y frecuentemente alteraciones en la dimensión psicológica entre otros, lo que afecta sensiblemente la calidad de vida de los que la padecen. El hecho de no tener una etiología clara complica el tratamiento de estos pacientes, aunque se ha sugerido el ejercicio físico como la principal estrategia no farmacológica en el manejo sintomático. Sin embargo, no todos los elementos determinantes para su prescripción han sido identificados. Por esta razón, y dado que la estimulación vibratoria (WBV), ha supuesto una verdadera revolución en la rehabilitación de diversos colectivos, el presente estudio tiene como objetivo evaluar el efecto que 6 semanas de entrenamiento, basado en la combinación de ejercicio físico tradicional junto a WBV, podría tener sobre condición física y la funcionalidad de mujeres con FM. **2: Material y Método:** Un total de 18 mujeres voluntarias post-menopáusicas (edad:  $58 \pm 6$  años) diagnosticadas de FM en base a los criterios del Colegio Americano de Reumatología, fueron distribuidas aleatoriamente en dos grupos, uno de intervención ( $n=9$ ), que combinó un programa de ejercicio físico (2 veces a la semana) con otro de WBV tres veces por semana (GEV) y otro control ( $n=9$ ), que realizó el mismo programa de actividad física sin vibraciones (GEnV). Antes y después de las seis semanas de intervención se evaluó la capacidad funcional de las pacientes mediante el "Fibromyalgia Impact Questionnaire" (FIQ), su equilibrio por medio del Biodex Stability System (BSS) y su potencia máxima del tren inferior mediante un medidor lineal T-FORCE system® (Ergotech Consulting, Spain). **Resultados:** Las mejoras estadísticamente significativas en la capacidad funcional manifestadas por el FIQ (11%, y 12% para GEV y GEnV respectivamente,  $p<0.05$ ), conllevaron a su vez importantes incrementos, aunque no estadísticamente significativos, en la potencia máxima (7% y 5% para GEV y GEnV respectivamente), así como en la estabilidad, tanto con ojos abiertos (42.63%,  $p<0.05$ ), como cerrados (25.57%,  $p<0.05$ ) para el GEV, e inferiores para el GEnV (33.92% para ojos abiertos y 15.19% para ojos cerrados). **Conclusiones:** Los resultados sugieren que las mujeres con FM pueden beneficiarse de un programa de ejercicio físico y obtener beneficios adicionales al implementar dicho programa con vibraciones mecánicas, fundamentalmente en lo referente al control postural.

**Palabras clave (máximo 3): VIBRACIONES MECÁNICAS, EJERCICIO FÍSICO, CALIDAD DE VIDA.**