

supondría, en muchas ocasiones, un cambio de actividad que no es siempre posible. Por ello, el paciente deberá aprender a realizar dichas actividades en condiciones distintas: con pautas posturales, intercalando estiramientos o periodos de relajación, incluso recurriendo a *gadgets* (dispositivos) que le supongan una disminución del esfuerzo físico.

Y, por otro lado, el paciente debe conseguir una **buena forma física** que le permitirá recuperar su capacitación para las actividades que le son propias. Además, al analizar a largo plazo cuales son los tratamientos más eficaces para esta enfermedad se ha visto que el ejercicio físico regular es uno de ellos^{1,4,7,8,10}.

El ejercicio físico produce una mejoría del flujo sanguíneo muscular e induce analgesia en el S.N.C. por activación de los opioides endógenos (endorfinas).

La puesta a punto de estos pacientes con mala condición física y que toleran mal el ejercicio deberá pautarse teniendo en cuenta sus requerimientos cotidianos (profesión y vida de relación), su constitución (edad, estado funcional y personalidad) y sus aficiones.

En general, se recomienda comenzar con ejercicios aeróbicos de baja intensidad (andar rápido, bicicleta por terreno llano, natación en piscina de agua caliente) iniciados de forma progresiva y ejecutados regularmente.

Pueden seguirse de programas fisioterápicos de potenciación muscular más intensos, precedidos de estiramientos, relajación, calor y masaje que acondicionan los músculos.

En un estudio a doble ciego se observó que con programas de entrenamiento cardiovascular, tres veces por semana durante veinte semanas, se producía una notable reducción del dolor de los *tender points* y se mejoraba el estado de salud global y psicológico.

Sea cual sea el **programa de ejercicios** que realice el paciente, siempre deberá ser **progresivo, controlado y regular.**



Resultados del tratamiento

Hasta aquí hemos visto las posibilidades de tratamiento de la Fibromialgia que ofrece nuestro Sistema Sanitario y hemos apreciado que no existe un fármaco o terapia física o psicológica que actúe simultáneamente sobre los síntomas predominantes de la enfermedad: **el dolor generalizado y en los *tender points*, las alteraciones del sueño y la fatiga**, y que aun asociando distintos agentes terapéuticos tampoco se obtienen resultados muy satisfactorios.

No es de extrañar que, tanto los pacientes como los profesionales que deben de tratarles recurran a otras terapias alternativas como puede ser la acupuntura.

La **acupuntura** debe de considerarse como una **Medicina alternativa** ya que es una terapia que utiliza conceptos anatómicos, bases fisiopatológicas y etiopatogénicas y métodos diagnósticos en contraste con la Medicina ortodoxa occidental.

ACUPUNTURA

La **Acupuntura** es el tratamiento que se realiza mediante agujas que se introducen en el cuerpo a través de la piel. Es la terapia básica de la Medicina Tradicional China (M.T.Ch.) que también utiliza, a diferencia de la Medicina de Occidente, otras terapias como la **Moxibustión** (calentamientos a través de la piel mediante la combustión de una planta, generalmente la Artemisa Vulgaris o moxa), la **Fitoterapia**, el **Tai-Chi**, el **Chi-Kung**, el **Tui-Na** etc.

Como la **moxibustión** se realiza sobre las mismas zonas corporales (**puntos chinos**) que se utilizan para introducir las agujas, se **integra dentro de la acupuntura**.

Estos métodos terapéuticos los utilizan de primera intención más de la mitad de la Humanidad en Oriente (China, Japón, India, Corea, Vietnam...). Su diferencia con las técnicas terapéuticas de Occidente se debe a que se basan en concepciones distintas del organismo humano y de las causas y modos de enfermar.



CONCLUSIONES

Desde el siglo XV la Medicina en Occidente ha evolucionado siguiendo el pensamiento científico con criterios de objetividad, racionalidad y sistematización.

El **diagnóstico y el tratamiento** de una enfermedad se establecen a través del **conocimiento científico**.

Una de las características del conocimiento científico es la **verificabilidad**, es decir, que los resultados y conclusiones deben someterse a pruebas mediante **observación y experimentación** en las que la **mensuración** se hace imprescindible ("La ciencia es inconcebible en ausencia de algún tipo de medición").

La evaluación de un tratamiento en la FM es difícil por la condición subjetiva de los síntomas de la enfermedad, **dolor, cansancio y trastornos del sueño**, por ello, aunque se han buscado métodos de mensuración, como el dolorímetro y las escalas analógicas visuales para cuantificarlos, no dejan de mostrar parámetros de evaluación subjetiva.

En la búsqueda de otros parámetros objetivos, la cuantificación de las variaciones que sufren las llamadas sustancias moduladoras del dolor y entre ellas la serotonina y la sustancia P, podría ser, hoy en día, la prueba "gold standard" para avalar la eficacia de un tratamiento en la FM.

La experimentación clínica realizada mediante **ensayo clínico** resulta ser la mejor forma para valorar la eficacia de un tratamiento. De las distintas modalidades de ensayo clínico, el que resulta ser más exacto es el **ensayo controlado y aleatorizado**.

En Occidente, para valorar la eficacia de la acupuntura como tratamiento en la FM, se le ha aplicado las bases científicas de nuestra medicina.

Por ello, se ha realizado un ensayo clínico controlado (con la existencia de un grupo control) randomizado y a doble ciego utilizando los parámetros de valoración que se aplican para valorar un tratamiento con antidepresivos tricíclicos²¹. Por otro lado, se han usado como parámetros los valores de la serotonina y la sustancia P antes y después del tratamiento con acupuntura y los resultados fueron procesados estadísticamente²².

De todo lo anterior, se ha concluido que:

- La **acupuntura** y la **electroacupuntura** son eficaces en el tratamiento de la fibromialgia.
- **Su eficacia es equiparable** a la que se obtiene con los **antidepresivos tricíclicos o AINES** pero **con menos efectos secundarios o colaterales**.
- Los resultados expresados como globales del grupo entero, pueden disimular el hecho de que **los síntomas casi desaparecen por completo en la cuarta parte de los pacientes** que habían realizado el tratamiento con acupuntura¹³.
- **Este efecto curativo de la FM** conseguido con la electroacupuntura **no se consigue con el empleo de ninguna otra terapia de las llamadas convencionales**.
- Los efectos beneficiosos de la **acupuntura** en la fibromialgia parecen deberse a que **corrige las alteraciones** que presentan estos pacientes **en las sustancias moduladoras del dolor** que se cree **son las responsables del cuadro clínico de la enfermedad**.

El **efecto a largo plazo** del tratamiento con acupuntura, que es otro aspecto que se precisa evaluar científicamente en Medicina, todavía no ha sido realizado.

Desgraciadamente, la M.T.Ch. hasta recientemente y derivado de sus condiciones históricas, carece del conocimiento científico, por lo cual no se puede hacer uso de la que sería una casi inagotable casuística y de una experiencia que se remonta hacia atrás en miles de años.