

# Grupo de apoyo Fibromialgia

Servicio de Rehabilitación

Santa  Sofía  
E.S.E  
Hospital Departamental Universitario de Caldas



# Tratamiento Integral para el paciente con fibromialgia

Evelyn Colina Gallo  
Médico Fisiatra


¡Cuidamos a  
nuestra gente!

**Santa Sofía**  
E.S.E.  
Hospital Departamental Universitario de Caldas



¡Cuidamos a  
nuestra gente!

Santa  Sofía  
E.S.E  
Hospital Departamental Universitario de Caldas



Los objetivos del tratamiento de rehabilitación en el paciente con fibromialgia están enfocados en mejorar el estado de salud, recuperar o mantener el estado funcional y promover la independencia personal.

# ¿Porqué debo hacer ejercicio si me duele todo?

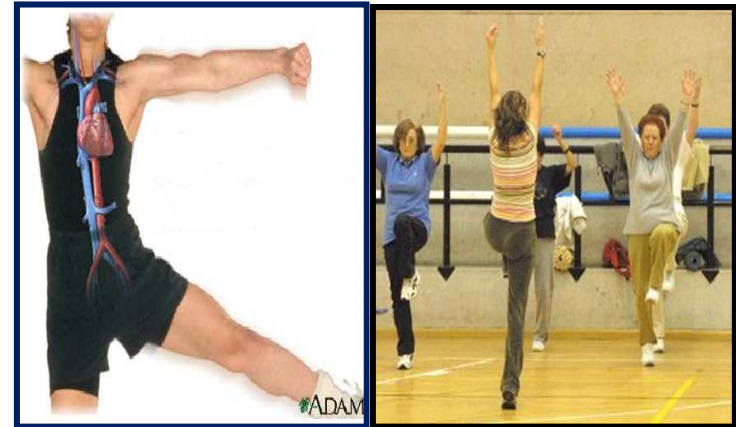
En varios estudios científicos se ha demostrado que el ejercicio físico frecuente mejora la capacidad funcional, disminuye los síntomas, especialmente el número de puntos dolorosos, y genera una sensación de bienestar.

El ejercicio físico además de mejorar la funcionalidad, ayuda en la prevención y tratamiento de otras enfermedades frecuentes en personas con fibromialgia, como obesidad, osteoartritis, osteoporosis, hipertensión, diabetes, entre otras.



El ejercicio produce en el organismo un entrenamiento en el corazón y las arterias para llevar más sangre y oxígeno a los músculos, lo que disminuye el dolor y mejora su función.

Más que el tipo o intensidad del ejercicio, el objetivo es la constancia con un programa de ejercicios frecuente y mantenido en el tiempo, para lograr una mejoría.



¡Cuidamos a  
nuestra gente!

# Recuerde. . .

Debido a la gran diferencia entre los pacientes con fibromialgia, la indicación de ejercicio es individual y debe tener en cuenta el estado funcional de cada uno, la severidad del dolor, la fatiga y su tolerancia al ejercicio.

En este caso utilizar los medios físicos, hielo y/o calor, analgésicos, y disminuir la intensidad y duración del ejercicio, pero **NO** suspenderlo, para evitar una pérdida de tolerancia al ejercicio.



¡Cuidamos a  
nuestra gente!

Santa Sofía  
E.S.E  
Hospital Departamental Universitario de Caldas