

## **El ejercicio terapéutico ayuda a los pacientes de Fibromialgia a mantener su calidad de vida según el CGCFE**

**Frente al dolor generalizado, el cansancio, los problemas del sueño y las alteraciones psicológicas asociadas a esta enfermedad, el ejercicio terapéutico, impartido por fisioterapeutas profesionales, proporciona importantes beneficios físicos y psicológicos a estos pacientes**

La Fibromialgia es una enfermedad reumatológica, en la que el paciente tiene una especial sensibilidad al dolor y lo percibe en los músculos, ligamentos y tendones; se caracteriza por dolor musculoesquelético generalizado. No se conocen las causas, pero puede desencadenarse tras infecciones, experiencias traumáticas o asociada a otras enfermedades, en personas con anomalías ocultas en la regulación de respuesta ante ciertos estímulos.

La Fibromialgia no tiene cura, por lo que el objetivo del tratamiento es mejorar el dolor y tratar los síntomas asociados, como cansancio, trastornos del sueño, ansiedad y depresión, entre otros.

En el Día Mundial de la Fibromialgia, el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), recuerda que la Fisioterapia es una profesión sanitaria indispensable en el tratamiento del paciente con dolor, dentro de un equilibrio multidisciplinar entre las diversas especialidades sanitarias. El tratamiento de la Fibromialgia implica una combinación de Fisioterapia, Terapia Ocupacional y asesoramiento psicológico.

Las técnicas de Fisioterapia se aplican tras un estudio personalizado y específico del estado del paciente y se enfocan en disminuir y paliar el dolor generalizado, según el grado de tolerancia de la persona afectada, para poder desarrollar las actividades diarias con normalidad y desarrollar habilidades de auto-mantenimiento, puesto que es una enfermedad crónica.

Estas terapias son principalmente la terapia manual, la educación postural y la práctica de ejercicio terapéutico para mejorar la condición física, mediante actividades aeróbicas, ejercicios de fortalecimiento y flexibilización, siempre con un exhaustivo control del cansancio.

El ejercicio físico ha demostrado importantes beneficios, que ayudan al estado físico y psicológico del paciente, basándose, fundamentalmente en ejercicios aeróbicos, incluidos los realizados en piscina y ejercicios de fortalecimiento. Esta actividad física debe realizarse de forma frecuente y continuada, con intensidad baja y moderada, incorporándose al modo de vida del paciente.

La Fisioterapia contribuye de forma clave a la mejora del estado de salud y la calidad de vida del paciente a través de terapias que están dirigidas, fundamentalmente, a paliar el dolor y la pérdida de

funcionalidad.

**Datos de contacto:**

Noelia Perlacia

915191005

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>