

ANTE EL DOLOR, ESTIRAMIENTOS.

GUÍA AVAFI
PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL
EN FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA.

CRÉDITOS:

ANTE EL DOLOR, ESTIRAMIENTOS.

Guía Avafi para el bienestar físico y mental
en fibromialgia y síndrome de fatiga crónica.

AUTORA:

María Martí Puertes
Fisioterapeuta colegiada número 4349

EDITOR:

AVAFI. Asociación Valenciana de Afectados de Fibromialgia.

FOTOGRAFÍA:

María Martí Puertes

Impresión:

ITRES ARTS GRÀFIQUES

Coordinación:

M^a Carmen Megía Redondo

DEPÓSITO LEGAL:

V-1133-2018

ISBN:

978-84-697-9237-7

ÍNDICE

• Saludo de la Presidenta de Avafi.....	5
• Presentación de la Autora.....	7
• Como utilizar esta guía: Un programa para mejorar físicamente.....	8
• Primer Anclaje: La Respiración.	10
• La Relajación.	12
• Los Estiramientos.	14
• El ejercicio aeróbico.....	43
• Conclusión.	46
• Referencias.	47
• Agradecimientos.....	48



Minerva Morales
Presidenta de AVAFI

Apreciados lectores:

Os presentamos esta nueva guía que lleva por título:

Ante el dolor, estiramientos .

(La Guía de Avafi para el bienestar físico y mental en Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica)

Nos preguntamos muchas veces qué ejercicios tenemos que hacer y cómo debemos hacerlos.

Por eso, con la colaboración de nuestra Fisioterapeuta, María Martí, hemos realizado esta guía donde podréis aprender cuáles son los ejercicios más adecuados y la forma correcta de desarrollarlos, (con imágenes)

Es imprescindible que las personas afectadas de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica, realicemos periódicamente ejercicios, aprendamos a relajarnos y aprendamos a respirar, para que en los momentos de crisis, el dolor y la fatiga sean más soportables.

“SALUD ES UN ESTADO DE BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL; Y NO SÓLO SE REFIERE A LA AUSENCIA DE AFECCIONES O ENFERMEDADES”
(OMS, 7 abril 1948)

Esperamos que esta nueva Guía os ayude.

María Martí Puertes

Fisioterapeuta.

Especialista en suelo pélvico y posturología.



Es fisioterapeuta de Avafi desde 2011.

Actualmente imparte sesiones grupales de ejercicio en Avafi.

Ha participado como coautora en la “GUÍA AVAFI: SE HABLA DE FIBROMIALGIA”

El presente trabajo nos presenta el modo de convivir con el dolor y la fatiga de las personas afectadas de Fm y SFC.

“Ante el dolor.... Estiramientos” esperamos que sea de utilidad no sólo para afectados/as de Fm y Sfc sino para cualquier persona que esté interesada en mejorar su calidad de vida.

Recordemos que un bienestar físico nos reporta bienestar mental.

COMO UTILIZAR ESTA GUÍA: UN PROGRAMA PARA MEJORAR FÍSICAMENTE

El efecto que produce la llegada de estas enfermedades: Fibromialgia (FM) y/o Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) a la vida de una persona supone un “freno de mano” a la hora de seguir haciendo su vida sin poder llevarla igual que antes de padecerlas.

Recuerda a lo que ocurre al lanzar una pequeña piedra a un estanque: se crean ondas que se expanden hacia fuera y no solo afectan a su existencia y su día a día, sino a la de su núcleo familiar, sus amistades, la comunidad y profesionales que nos dedicamos a la salud y por último al resto del mundo.

La pregunta estrella de todo paciente con Fibromialgia (FM) y/o Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) es: *¿Debo hacer ejercicio?*

No saben qué tipo de ejercicio pueden o deben hacer, y esto es lo que voy a detallar en esta guía. La revisión de varios artículos y estudios científicos, junto con mi experiencia profesional en la asociación que respalda todo aquello que leeréis y aprenderéis.

En estas páginas encontraréis un programa de salud física y algunos consejos de relajación para lograr un bienestar durante el proceso de estas enfermedades.

La guía va dirigida a todo aquel que esté interesado tanto en la enfermedad: ya sea afectado/a o profesional que trabaja con ella, facilitando una información, a mi parecer, primordial para que mejore la calidad de vida de estos pacientes.

Espero que os sea de ayuda y encontréis respuestas a vuestras dudas con respecto al ejercicio y los estiramientos recomendados en Fibromialgia (FM) y Síndrome de Fatiga Crónica (SFC).

María Martí, Fisioterapeuta de AVAFI.

PRIMER ANCLAJE: LA RESPIRACIÓN

La respiración conlleva el aporte de oxígeno a todas las células de nuestro cuerpo, nutriendo los tejidos (incluidos los tejidos y células musculares), por ello es una herramienta fundamental a la hora de hacer ejercicio.

El ciclo respiratorio consta de una **fase de reposo**, una de **inspiración** y una **fase de espiración**.

En la **fase de reposo** los músculos espiratorios están en reposo, el diafragma no se contrae.

La **fase de inspiración** comienza con una contracción del diafragma y de todos los músculos inspiratorios, aumentando la expansión costal y el vientre se hincha ligeramente facilitando el espacio y la entrada de aire en los pulmones.

En la **fase de espiración**, se realiza un empuje del diafragma hacia arriba, activando la parte baja de los abdominales (de una manera inconsciente), lo cual empuja las vísceras hacia arriba generando una presión positiva que hará que el aire sea expulsado.

¡Aquí viene el primero de los estiramientos a realizar, si! Durante la respiración si mantenemos la distancia entre los hombros y la pelvis sin arquear la columna estamos produciendo un estiramiento, evitando que aumente la presión abdominal y dejando así que el vientre pueda contraerse durante la espiración.

¿Cómo obtenemos este estiramiento? Este implica que los dos extremos de la columna vertebral estén lo más alejados posible el uno del otro, lo que equivale a tener el mayor espacio posible entre cada una de las vértebras.

Para ello podemos pensar en esos dos puntos del cuerpo que queremos separar. Podemos visualizar nuestra cabeza, como si de un hilo tirasen desde la coronilla hacia arriba y notar cómo se estira la columna y aumenta la distancia con la pelvis.

Otro punto en el que podemos fijarnos son las costillas. Medid la distancia que tenéis entre las costillas y las caderas e intentad aumentarla. Notaréis que el pecho sobresale y los hombros se desplazan ligeramente hacia arriba y hacia atrás, notando la expansión de nuestra caja costal en cada inspiración e intentamos mantener la posición.

Puede que nos resulte extraño, que notemos molestias en la espalda al “forzar” esta postura; Pero lo primero que debemos corregir es la postura, resistir y así **fortaleceremos** esos músculos que nos ayudan a mantenerla, y poco a poco ir corrigiéndola e integrándola con nosotros.

LA RELAJACIÓN

Este es uno de los puntos más importantes que debemos llevar a cabo, tanto en nuestra vida como en el ejercicio.

La **relajación** es lo opuesto a la **tensión**.

La **tensión** es necesaria para realizar la *contracción muscular*, pero esta llega innata a ellos y no debemos excederla. Si aumentamos la **tensión**, generamos más *dolor* ya que aumentamos la contracción y esto es lo opuesto a un **estiramiento**.

Podemos y debemos ser conscientes de las tensiones de nuestro cuerpo y saber frenar o disminuir la de los músculos que en una posición concreta no deban estar activos.

Para una buena relajación, primero intentamos adoptar una posición cómoda y seguidamente como bien define la palabra...nos *relajamos*. Pero, ¿Cómo lo logramos?

Hay muchos métodos de relajación y meditación, pero os recomiendo que cada uno exploréis y elijáis el que más os llegue y os proporcione esta sensación.

Simplemente siendo conscientes de nuestra respiración ya paramos la velocidad de la mente y la “obligamos” a que se concentre solamente en esta acción, y así,

relajando la mente conseguimos relajar nuestros músculos y nuestro cuerpo.

Lo parece y no es una tarea fácil, por esa razón os invito a que encontréis vuestra manera. Puede ser escuchando una pieza musical que os guste y simplemente centrar toda vuestra atención en ella, también os puede ocurrir leyendo un libro, con la escucha de una meditación guiada con visualización, o dando un paseo y hacer que los 5 sentidos estén en él.

Así entrenamos la mente y la preparamos para estar de una manera consciente en todo lo que hagamos, especialmente mientras nos estiramos.

A los socios/as que acuden a las clases es lo primero que les intento enseñar, y les insisto en que si les ayuda lo lleven a cabo día a día, y si no “les relaja” ¡que lo sigan intentando!

Pienso que es una buena herramienta para introducir una clase de estiramientos, obligando a que despejen por una hora su mente, dejando “lo de fuera” detrás de la puerta y centrándose en lo más importante, ellos mismos, su cuerpo y sus necesidades físicas.

LOS ESTIRAMIENTOS

Los músculos son una agrupación de fibras que forman un tejido aunando estructuras óseas permitiendo los movimientos que realizamos, dando estabilidad a las articulaciones y manteniendo nuestra postura.

El músculo es el órgano de mayor adaptabilidad. Se modifica más que ningún otro órgano, tanto su contenido como su forma. De una atrofia severa puede volver a reforzarse en poco tiempo gracias al entrenamiento, al igual que con el desuso se atrofia, conduciendo al músculo a una disminución de tamaño y fuerza.

Los estiramientos musculares buscan como fin la relajación y la distensión de ellos y de la liberación de las articulaciones que sostienen.

En caso de que el músculo sufra un acortamiento, al cabo de poco tiempo se adapta a su nueva longitud, requiriendo entrenamiento a base de estiramientos para volver a su longitud original.

Un acortamiento muscular puede venir producido por: lesiones musculares, contracturas, debilidad y atrofia de éste. En el caso de la Fibromialgia (FM) y el Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) los músculos se ven claramente involucrados en este círculo vicioso de: La debilidad—acortamiento y pérdida de masa muscular—atrofia—dolor—menor capacidad de movimiento—mayor debilidad.

El tratamiento más efectivo para restablecer la normalidad y cortar ese círculo vicioso es tratar el músculo, estirarlo y fortalecerlo.

En el caso de la Fibromialgia (FM) y el Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) el tratamiento debe ser controlado de una manera gradual según la capacidad y la resistencia del paciente.

Debe ser adaptado y controlado por un profesional, pero lo más importante es que los primeros que deben controlarlo son ellos mismos. Lo que yo intento enseñar a mis pacientes es que aprendan a “escuchar a su cuerpo y a sus músculos”, que aprendan a estirarse sin lesionarse y sin pasarse, cada uno a su ritmo y la frase que más les repito es: *“Pensad que aquí...Menos es Más”* y no por más estirarse van a sentirse mejor.

Aunque lo más aconsejable es que los realicen bajo la supervisión de un fisioterapeuta, yo les insisto en que si practican, poco a poco podrán llegar a escucharse y corregirse ellos mismos.

La finalidad de esta guía es que ayude a las personas que sufren estas enfermedades y tengan una herramienta para poder auto aliviarse ellas mismas a diario.

Para ello he considerado oportuno mostrar alguno de los estiramientos que realizamos durante las clases en la asociación.

Las primeras pautas que les doy a los socios/as que vienen la primera vez a las clases son:

- **La respiración:** Como he explicado en uno de los apartados anteriores, la respiración es una ayuda que tenemos para centrar nuestra atención y despistar el dolor. Les aconsejo que sigan la respiración que pauto, pero que si no se aclaran, que las primeras veces lo hagan a su manera y con la práctica ya irán perfeccionando y la harán automáticamente sin pensar en ella.

Les aconsejo hacer 3 respiraciones completas (incluyendo inspiración y espiración)

- **La primera:** Inspirando y soltando el aire a la vez que van a la posición del estiramiento.
- **La segunda:** Inspirando y espirando aguantando la posición del estiramiento. Sin tensionar e intentando relajar el resto del cuerpo. (Aproximadamente 10/12 segundos)

- La Tercera: Inspirando y al soltar el aire volver lentamente a la posición inicial, relajando el cuerpo.
- **Conocer sus límites**: No por más estirar vas a encontrarte mejor, les explico que en los músculos acortados hay “barreras” a la hora de estirarse. Que vayan gradualmente y si pasan unos segundos y rebaja el dolor del estiramiento, ahí pueden insistir en el movimiento hasta notar la siguiente barrera motriz.

A continuación mostraremos algunos ejemplos de los ejercicios que realizamos en las clases de estiramientos con instrucciones e ilustraciones.

CERVICAL LATERAL

Dejando caer la cabeza hacia un lado, podemos también dejarla caer un poco hacia delante si notamos molestia. Apoyamos el peso del brazo contrario con la mano detrás de la oreja. Notando el estiramiento desde la oreja hacia el hombro.

—Repetir el lado contrario—





CERVICAL INFERIOR

Con la mano apoyada en la nuca, dejando caer la cabeza hacia delante, apoyando el peso del brazo en la cabeza sin hacer fuerza, dejando caer el hombro. Notando el estiramiento a nivel del cuello bajando en dirección a la escápula contraria.

—Repetir el lado contrario—

TRAPECIO

Estiramos los dos brazos con las palmas de las manos hacia arriba y a continuación doblamos el codo del brazo que está por debajo, mirando hacia la mano del brazo que está estirado, dejando caer la cabeza hacia abajo.

—Repetir el lado contrario--



BRAZOS Y HOMBROS

Estiramos los brazos desde arriba, como si nos despezáramos hasta que lleguen las muñecas a la altura de nuestros hombros. Una vez en esta posición dejamos caer los hombros (sin tensión) y estiramos los dedos y las palmas de las manos como se muestra en la foto, aguantamos unos segundos y volvemos lentamente, a la posición de reposo, relajando así los brazos.



LATERAL DEL TRONCO: DORSAL ANCHO

Dejamos caer el brazo por detrás de la cabeza (imaginamos que es el brazo izquierdo como se muestra en las siguientes ilustraciones) y con la mano derecha cogemos del codo izquierdo, dejando caer el tronco hacia nuestra derecha, y si hace falta un poco hacia delante para notar el estiramiento también a nivel lumbar.



—Repetir el lado contrario—



BÍCEPS Y PECTORAL

Apoyamos el hombro en la pared, dejando el brazo estirado con la palma de la mano en la pared, y desde nuestro hombro libre, lo empujamos hacia atrás, sacando el pecho, rotando las vértebras.

—Repetir el lado contrario—



PECTORAL Y HOMBRO

Colocamos el codo a la altura del hombro y la mano a la altura del codo ($90^{\circ}/90^{\circ}$). Podemos apoyar el brazo en esta posición contra el marco de una puerta o una columna, que nos deje espacio para desplazar el tronco hacia delante y hacia afuera, al igual que el ejercicio anterior.

—Repetir el lado contrario—

GEMELOS

Acercaremos un pie a la pared dejando la otra pierna atrás, con los dos talones en el suelo rectos, y dejando caer el peso del cuerpo hacia delante. Apoyando las manos, la rodilla y la frente en la pared, relajando el cuerpo.



MOVILIDAD DE HOMBROS

1. Coger un tubo de cartón, o un palo de plástico que no pese demasiado y agarrarlo con las manos desde los extremos. Lo levantamos por delante de nosotros con los brazos estirados llevándolos a la vez hacia arriba (poco a poco, hasta donde podamos llegar con los dos a la vez).

Si llegamos hasta arriba de nuestra cabeza, podemos apoyarlo en ella, dejando caer el peso de los brazos, descansando los hombros, o podemos pasar el palo por detrás de nuestra cabeza, relajando hombros, dejando caer los brazos. Para volver, despacio haremos el recorrido al contrario, soltando el aire.





2. Cogemos el palo con una mano y lo dejaremos caer hacia atrás, a continuación la mano que queda suelta intentará coger el palo desde abajo y subiremos con ella hasta donde podamos.

—Repetir el lado contrario—

****El ejercicio nº2 también lo podemos hacer con una toalla, estirándola con el brazo de arriba para forzar la movilidad del brazo de abajo y al contrario****

3. Cogemos el palo desde atrás con las manos juntas al centro de este, y subiremos cuanto nos dejen nuestros hombros, doblando los codos. Subiremos hasta donde podamos, siempre relajando nuestros hombros.



POTENCIACIÓN DEL CUÁDRICEPS



1. Nos sentamos con la espalda lo más recta posible, sin apoyarla en el respaldo de la silla, sacando pecho y metiendo abdomen. Inspiramos y al soltar el aire subimos una pierna como se ve en la imagen sin desplazar el tronco hacia atrás, mantenemos unos segundos, inspiramos de nuevo y al espirar volvemos lentamente hacia el suelo.

—Repetir el lado contrario—

2. Inspiramos y al soltar el aire subimos las dos piernas, mantenemos y realizamos movimientos con los tobillos (hacia arriba y abajo, moviéndolos al contrario, círculos hacia la derecha y la izquierda).



ESTIRAMIENTO DEL PIRAMIDAL

El Piramidal es un músculo situado en la pelvis, concretamente en la profundidad de la región glútea llegando hacia el fémur. Siendo éste uno de los principales estabilizadores de cadera.

Una rama del nervio ciático, pasa muy próximo al piramidal e inerva dicho músculo. Si este músculo se encuentra acortado o contracturado, al tensarse comprime y pinza al nervio, dando sintomatología de una “falsa ciática”.

Por ello es importante prevenir con el estiramiento y a su vez es una buena técnica para aliviar los síntomas, descomprimiendo el nervio y destensando el músculo.

Hay varias formas de lograr el estiramiento de este músculo, y una de ellas es esta:





Nos sentaremos en una silla, intentando estar lo más rectos posibles, sacando pecho sin apoyarnos en el respaldo. A continuación, como podemos observar en la ilustración, colocaremos el pie izquierdo encima de la rodilla derecha, estando el tobillo derecho a la misma altura que la rodilla.

Una vez posicionados, sacando pecho como si nos empujasen desde la espalda, nos dejaremos caer hacia delante y nos inclinaremos con el tronco hacia nuestra derecha. Lo haremos hasta notar el estiramiento en la zona glútea, la cadera e incluso la zona lumbar y el lateral del tronco. Mantendremos la posición unos segundos, respirando y volveremos lentamente hacia el centro bajando la pierna.

—Repetir el lado contrario—



ISQUIOTIBIALES Y GEMELOS

De pie, apoyándonos en una pared, nos colocamos una silla o taburete delante.

A continuación subimos una de las dos piernas y dejamos caer el peso del tronco hacia delante, sin encoger el pecho, notando que estira la parte trasera de la pierna desde el glúteo hacia detrás de la rodilla.



Mantenemos el estiramiento y sin volver a la posición anterior, soltando el aire llevamos la punta del pie “para que mire hacia nosotros”. Hacemos una flexión de tobillo, notando que estira ahora más la parte del gemelo.

Inspiraremos de nuevo, y al soltar el aire relajaremos el pie, volveremos lentamente y bajaremos la pierna.

—Repetir con la otra pierna—

Otra forma de estirar isquiotibiales y gemelos es sumando la flexión de tronco. Partiendo de una posición de pie, dejamos caer primero la cabeza siguiéndole el tronco, dejando caer el peso del cuerpo hacia delante.

Una vez en esta posición, podemos aumentar el estiramiento flexionando una pierna, y la contraria.



ADUCTORES

Colocamos una silla o taburete delante de nosotros y posicionándonos de lado, apoyamos nuestra cadera en la pared.

A continuación dejamos caer el peso de nuestro cuerpo hacia delante, notando que estiran los Aductores (la parte interna del muslo, desde la ingle hacia la rodilla).

Mantenemos el estiramiento unos segundos, inspiramos y al soltar el aire volvemos lentamente el tronco hacia arriba.



Para finalizar, sumaremos el estiramiento del lateral del tronco.

Para ello, subiremos el brazo que está en la pared, y el otro lo colocaremos apoyado en la pierna del mismo lado. A continuación nos inclinaremos hacia el pie, notando el estiramiento en el lateral del tronco y en la parte interna del muslo.

Mantendremos el estiramiento durante unos segundos, tratando de relajar nuestros hombros, podemos dejar caer un poco la cabeza, relajando así el cuello. Y finalizaremos bajando el brazo, volviendo lentamente con el tronco y bajando la pierna.

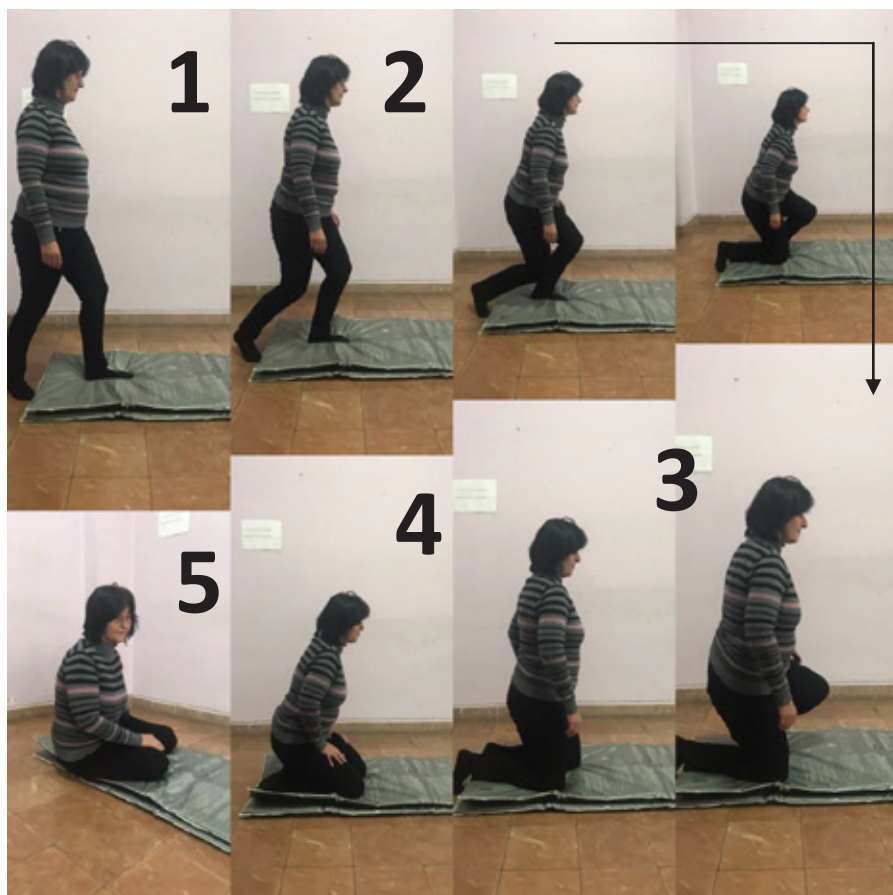
—Repetir el lado contrario—



EJERCICIOS DE SUELO

Para explicar los ejercicios de suelo que realizaremos sobre las colchonetas, lo primero sería aprender a como bajar a estas sin lesionarse.

1. Adelantamos una pierna (preferiblemente de la que “más nos fiemos” o sea más fuerte de las dos) que será en la que apoyemos el peso de nuestro cuerpo.
2. A la vez que apoyamos la mano en la pierna que hemos adelantado para darnos estabilidad, vamos doblando la otra rodilla hasta que llegue al suelo.
3. Bajamos la otra rodilla al suelo, quedándonos al igual que las imágenes de la derecha de la fila de abajo.
4. Dejamos caer el tronco hasta que los glúteos se apoyen en nuestros pies.
5. Dejando caer el pompis y el tronco hacia un lado, descubriremos que ya estamos en el suelo.



ESTIRAMIENTO Y RELAJACIÓN DE LA ZONA LUMBAR

1. Inspiraremos, y soltando el aire llevaremos una pierna hacia el pecho, ayudándonos con las manos desde detrás de la rodilla. Relajando hombros y cuello. Inspiramos de nuevo y al soltar el aire volveremos lentamente hasta apoyar el pie en el suelo.
2. Repetiremos el ejercicio anterior con la otra pierna.
3. Llevaremos las dos piernas hacia el pecho, y a continuación las balancearemos hacia los lados con un movimiento pequeño, lento y suave. Volveremos lentamente hasta llegar al suelo.





INGLES Y ADUCTORES

Partiendo desde la posición nº 1, juntaremos las plantas de los pies, dejando caer el peso de las piernas hacia los lados.

Seguidamente arrastraremos poco a poco los pies hacia abajo, hasta que se estiren por completo las piernas.

CADERA Y LATERAL EXTERNO DEL MUSLO

Doblamos la rodilla y apoyamos el pie encima de la otra pierna o si nos llega, al suelo.

Con la mano contraria cogemos la rodilla y llevamos la pierna hacia nosotros, notando el estiramiento en la zona de la cadera y el glúteo.



—Repetir el lado contrario—

POTENCIACIÓN DE PIERNAS Y ABDOMEN

1. Doblamos la rodilla y llevamos la pierna hacia el pecho.
2. Estiramos la pierna hacia arriba, intentando no doblar la rodilla.
3. La punta del pie mira hacia nosotros.
4. Bajamos la pierna, notando la fuerza en el abdomen.
5. Soltando el aire, subimos la pierna hacia arriba de nuevo.
6. La llevamos hacia el pecho y bajamos lentamente hacia el suelo.

—Repetir el lado contrario—





Primeramente llevamos las piernas hacia el pecho y realizaremos el ejercicio de “la bicicleta”.

Cuando acabemos el ejercicio, llevaremos las dos piernas hacia el pecho, abrazándolas y las dejaremos caer lentamente hacia el suelo.

Nos colocamos con los pies separados a la altura de las caderas, con los brazos estirados a lo largo del tronco.

Inspiramos y soltando el aire subimos el tronco hacia arriba. Nos mantenemos, repartiendo el peso del cuerpo entre los pies, los hombros y la cabeza.

Volvemos a inspirar y soltando el aire volvemos imaginando cada vértebra bajando lentamente hasta llegar al suelo.





PIRAMIDAL

Nos posicionamos con las rodillas dobladas y los pies en el suelo. A continuación, cruzamos una pierna por encima de la otra y las llevamos juntas hacia el pecho, notando que estira la zona del glúteo de la pierna que tenemos más cerca del pecho. Mantenemos el estiramiento y volvemos lentamente.

—Repetir el lado contrario—

FORTALECIMIENTO DE CADERAS

Nos colocamos de lado, con la pierna que se sitúa por debajo doblada y la que se sitúa arriba estirada.

Subimos la pierna sin que el pie suba más que la cadera, mirando hacia nosotros, y desplazamos la pierna hacia delante y arriba.



Colocados en la misma posición de antes, con la pierna estirada dibujaremos círculos con la pierna en sentido de las agujas del reloj y al contrario.



—Repetir el lado contrario—



Cambiamos de posición, y llevamos las rodillas hacia el pecho y los pies a la altura de las rodillas.

A continuación, elevamos la pierna, la estiramos hacia delante y arriba.

Para levantarnos, nos colocaremos de lado, doblando ligeramente las rodillas, y apoyando ambos brazos para impulsarnos a subir y sentarnos.



EL GATO

Nos colocamos en cuadrupedia y sincronizamos este ejercicio con la respiración. Las rodillas las mantenemos a la misma altura que las caderas y los brazos a la misma altura que nuestros hombros.



Inspiraremos y soltando el aire nos “enhuevamos” acercando la cabeza al pubis. Inspiraremos de nuevo, y soltando el aire desharemos la posición anterior arqueando la espalda. Inspiraremos y soltando el aire volveremos relajando la posición.

ESTIRAMIENTOS

SENTADOS

Separamos las piernas y soltando el aire, dejaremos caer el peso de nuestro tronco hacia delante, intentando que no se doblen las rodillas.

Volveremos lentamente y repetiremos el gesto inclinandonos hacia cada pierna.



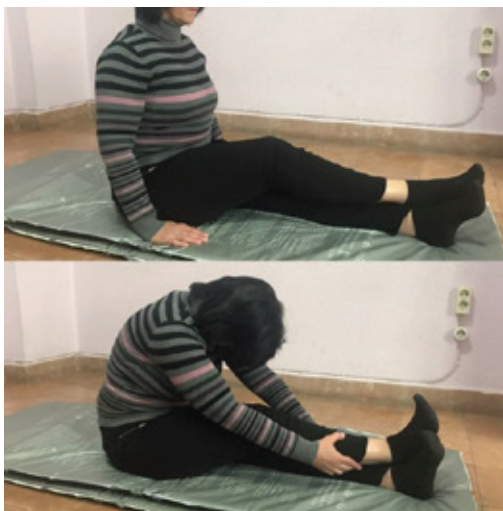
Estiramos las piernas y colocamos los índices dónde a la altura de nuestras rodillas. Colocamos ahí los talones y juntamos las plantas de los pies.

Con la espalda lo más recta posible, nos inclinamos desde las caderas hacia delante. Podemos coger los pies y doblar nuestros codos para notar más el estiramiento en la zona de las ingles.



Con las piernas estiradas, colocaremos una cruzada encima de la otra y dejaremos caer nuestro tronco hacia delante, mientras las puntas de los pies miran hacia nosotros.

—Repetir el lado contrario—



Nos sentaremos con las piernas cruzadas “como los indios” (no hace falta que estén cerca de nosotros, podemos alejar los pies si nos molestan las rodillas)

A continuación dejaremos caer nuestro cuerpo hacia delante estirando con las manos hacia delante y deslizándonos hacia un lado, apoyando el pecho en el muslo y la cabeza en la rodilla.

—Repetir el lado contrario y cambiando el cruce de los pies—

ESTIRAMIENTOS EN PAREJA



De espaldas a nuestro compañero/a nos cogemos de las manos y sacando pecho nos dejamos caer un poco hacia delante. Intentando no elevar los talones del suelo. Notaremos el estiramiento en brazos, pectorales e incluso gemelos.

De frente a nuestro compañero/a, nos cogeremos de las manos y separando nuestros cuerpos, llevando el peso del cuerpo hacia atrás, estirando los brazos, dejando la cabeza entre ellos, notando como estiran los brazos y la espalda.



EL EJERCICIO AERÓBICO

Es un tipo de ejercicio físico en el cual se necesita implícitamente el papel de la respiración para poder realizarse.

Para obtener la energía necesaria que supone realizar este tipo de ejercicio, es preciso quemar hidratos y grasas con ayuda de oxígeno. Por lo que su práctica habitual, dota al cuerpo de mayor resistencia y previene la obesidad.

Los ejercicios aeróbicos incluyen cualquier tipo de ejercicio que se practique a niveles moderados de intensidad durante períodos de tiempo extensos, lo que hace mantener una frecuencia cardíaca más elevada. En tal tipo de ejercicios se usa el oxígeno para "quemar" grasas y azúcar.

Uno de los beneficios del ejercicio aeróbico además de mejorar la capacidad pulmonar y el sistema cardiovascular, es mejorar la resistencia muscular.

En los casos de Fibromialgia (FM) y el Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) estos beneficios contribuirían en la reducción de la fatiga y la mejoría de los síntomas, además de generar endorfinas y mejorar a su vez el estado de ánimo.

El ejercicio aeróbico que se decida a realizar, debe hacerse de una manera gradual, intensificando la duración y frecuencia del ejercicio progresivamente.

El tipo de ejercicio que se decida realizar es muy personalizable. Todo ejercicio que suponga un aumento de la resistencia muscular y se realice con respiración, aumentando la capacidad pulmonar, lo es.

Por ejemplo: caminar, nadar, correr, ciclismo, clases colectivas de ejercicio aeróbico, baile, etc. Son muchas las modalidades, pero lo aconsejable es practicar una al menos dos días por semana.

Para que un paciente con Fibromialgia (FM) o Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) note la diferencia, debe hacer un seguimiento durante al menos de 2 a 6 semanas seguidas, de manera gradual y controlada.

Lo más fácil suele ser controlarse el tiempo durante la actividad. Es aconsejable ir de menor a mayor intensidad sin llegar a fatigarse de un modo extremo.

Empezar con 10 minutos de ejercicio y ver como nos encontramos, si nuestro cuerpo nos permite seguir, ir avanzando gradualmente y muy importante, estirar un poco (por ejemplo, con alguno de los que habeis visto en esta guía) al finalizar el ejercicio.

Los últimos estudios revelan en sus resultados que para lograr beneficios deberían realizarse al menos 20 minutos por semana, en 2 días separados.

Hay que tener en cuenta que este debe ser realizado fuera de nuestra rutina habitual. No valen ejemplos como:

- “Yo salgo todos los días a comprar y camino 20/30 minutos”.

Es mejor eso que nada, pero los beneficios de este tipo de ejercicio se notan cuando uno lo adapta a su vida diaria de una manera constante y consigue incluirlo en su rutina, ya que le aportará beneficios en su calidad de vida.

Es muy aconsejable y les invito a que lo prueben. Si lo hacen y se encuentran peor, al principio será lo normal. Deben darse tiempo, es un proceso de adaptación que tiene una merecida recompensa.

CONCLUSIÓN

El ejercicio físico es una de las ayudas principales para nuestro cuerpo y nuestra mente, esenciales para nuestros movimientos y nuestra vida.

Nuestros músculos han de protegerse, trabajarse de manera equilibrada para poder reaccionar ante cualquier situación, ya sea una lesión, un trabajo o una enfermedad.

Nuestro cuerpo tiene una capacidad de adaptación que para nuestra suerte es “entrenable y modificable”. La comprensión de los posibles errores y el conocimiento de las prácticas correctas permiten un trabajo variado, lúdico y adaptado a todas las situaciones.

Espero que este manual os dé algunas pistas y os sirva de alguna forma como guía en el camino de la búsqueda del bienestar físico y mental.

REFERENCIAS

1. Pastor M, López-Roig S, Sanz Y, Peñacoba C, Cigarán M, Lledó A et al. Andar como forma de ejercicio físico en la Fibromialgia: un estudio de identificación de creencias desde la Teoría de la Acción Planeada. *Anales de Psicología*. 2015; 31(2):433.
2. Martinsen S, Flodin P, Berrebi J, Löfgren M, Bileviciute-Ljungar I, Mannerkorpi K et al. The role of long-term physical exercise on performance and brain activation during the Stroop colour word task in fibromyalgia patients. *Clinical Physiology and Functional Imaging*. 2017.
3. Bjersing J, Larsson A, Palstam A, Ernberg M, Bileviciute-Ljungar I, Löfgren M et al. Benefits of resistance exercise in lean women with fibromyalgia: involvement of IGF-1 and leptin. *BMC Musculoskeletal Disorders*. 2017; 18(1).
4. Kim S, Slaven J, Ang D. Sustained Benefits of Exercise-based Motivational Interviewing, but Only among Nonusers of Opioids in Patients with Fibromyalgia. *The Journal of Rheumatology*. 2016; 44(4):505-511.
5. Some benefits of an exercise/education programme for patients with fibromyalgia. *Focus on Alternative and Complementary Therapies*. 2010; 5(2):137-138.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, gracias a AVAFI (Asociación Valenciana de Afectados de Fibromialgia) por proponerme este proyecto. Su apoyo en la edición ha sido fundamental.

A Lola, por ofrecerse como modelo en las fotos y Karmeta, por sus consejos, correcciones y coordinación en toda esta aventura. Gracias a las dos.

Agradezco, asimismo, a todos los futuros lectores y espero que os sirva de ayuda para mejorar en vuestra calidad de vida.