# PACIENTES EXPERTO EN EJERCICIO FÍSICO Y SÍNDROME DE FIBROMIALGIA

**¿Qué es el ejercicio físico y que papel tiene en el SFM?.** Es un tipo de actividad física programada con una intensidad, frecuencia y duración adecuadas que se planifica de forma individual. Esta considerado el pilar básico del tratamiento del SFM.

**¿Qué beneficio aporta la práctica de ejercicio físico en pacientes con SFM?.** Las pacientes que realizan ejercicio físico, de forma adaptada a sus condiciones, recuperan en poco tiempo parte de sus capacidades físicas perdidas por la enfermedad. Con la realización de ejercicio físico se puede prevenir o reducir parte de la sintomatología de la enfermedad.

En conjunto mejora la capacidad funcional, la independencia y la calidad de vida, disminuye el dolor y la fatiga, y mejora el sueño.

**¿Qué ejercicio físico realizar?.** Cada paciente debe elegir el tipo de ejercicio según sus preferencias y posibilidades. Se deben incluir ejercicios de trabajen la capacidad aeróbica, el fortalecimiento muscular, la flexibilidad y el equilibrio, Son buenas opciones las actividades como caminar, bicicleta estática, bailar, biodanza, aqua-fitness y actividades dirigidas en suelo o piscina.

Los ejercicios de flexibilidad son necesarios para mantener una postura adecuada y una capacidad funcional óptima. El Tai-chi, la biodanza, el yoga y pilates permiten trabajar la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad. En todas las sesiones de ejercicio físico.

Es importante mantener una respiración adecuada, y finalizar con ejercicios de relajación.

## PACIENTE EXPERTO EN FIBROMIALGIA Y EJERCICIO FÍSICO

**¿Cuánto ejercicio físico realizar?.** Comenzar de forma suave e ir aumentando su intensidad y duración hasta realizar ejercicios aeróbicos de intensidad moderada durante al menos 30 minutos durante al menos 3-5 días a la semana. La actividad aerobica se puede realizar en bloques de al menos 10 minutos repartidos a lo largo del día.

Además, hay que hacer ejercicios de fortalecimiento muscular y equilibrio al menos 2 días a la semana.

Es importante detectar y solucionar las barreras que dificulten el ejercicio físico

El miedo al movimiento por el dolor o el cansancio, no sentirse en forma, la pereza y la falta de voluntad para ser constantes, vergüenza o sentirse incomoda por su aspecto físico, tener demasiado trabajo u obligaciones familiares, tener lejos las instalaciones deportivas, sentirse a disgusto con las personas con las que hace ejercicio.

Todas estas barrearas se pueden superar, hay que cambiar de actitud, ser más positiva y buscar motivaciones para realizar ejercicio.

**¿Cómo motivarse para hacer ejercicio físico a diario?.** Encontrar un motivo para empezar (salud, amistad, diversión, relax), incorporar el ejercicio a tu vida diaria (sube las escaleras, saca a pasear al perro, no cojas el coche), elige una fecha para empezar, piensa bien la actividad, ponte metas alcanzables, equipate convenientemente. busca aliados, piensa en positivo, prémiate, no seas dura contigo misma, y registra tus progresos.