

Revisión sistemática: efecto de actividades recreativas en la disminución del dolor en adultos con fibromialgia.

Systematic review: effect of leisure activities on pain reduction in adults with fibromyalgia.

Gutiérrez, Patricio ⁽¹⁾; Cortés, Jhon ⁽¹⁾; Rojas, Martín ⁽¹⁾

Resumen

Introducción: Esta revisión tuvo como objetivo explorar el impacto de las actividades recreativas en la disminución del dolor en adultos con fibromialgia. Los estudios seleccionados se centraron en la musicoterapia, los exergames (videojuegos controlados por movimiento) y la hidroterapia (específicamente, Ai Chi en medio acuático) como intervenciones no farmacológicas para el manejo de los síntomas relacionados con la fibromialgia.

Material y métodos: Se realizó la búsqueda en las bases de datos PubMed, Scopus y Web of Science, donde se incluyeron nueve ensayos clínicos y ensayos controlados aleatorizados publicados en los últimos 10 años. Se excluyeron estudios que abordaban el uso de fármacos o actividad física como terapia. Se utilizó la escala CASP para determinar la calidad de los estudios y la escala SIGN para determinar el nivel de evidencia y grado de recomendación.

Resultados: La musicoterapia mostró efectos positivos en el bienestar mental y la percepción de calidad de vida de los participantes, aunque no se observó un impacto significativo en la reducción del dolor. Los exergames y la hidroterapia demostraron mejoras notables en la disminución del dolor y la calidad de vida de los participantes.

Conclusiones: Las actividades recreativas, como la musicoterapia, los exergames y la hidroterapia, parecen prometedoras para el manejo del dolor y la mejora de la calidad de vida en adultos con fibromialgia. Estas intervenciones no farmacológicas pueden considerarse opciones efectivas y seguras para complementar los tratamientos médicos tradicionales en el abordaje de esta compleja condición. No obstante, se requiere más investigación para fortalecer estas conclusiones y establecer pautas claras sobre el uso óptimo y la combinación adecuada de actividades recreativas en el tratamiento de la fibromialgia.

Palabras claves: actividades recreativas, fibromialgia, dimensión del dolor.

Abstract

Introduction: This review aimed to explore the impact of leisure activities on pain reduction in adults with fibromyalgia. The selected studies focused on music therapy, exergames (motion-controlled video games), and hydrotherapy (specifically Ai Chi in aquatic settings) as non-pharmacological interventions for managing fibromyalgia-related symptoms.

Materials and methods: The search was conducted in the databases PubMed, Scopus, and Web of Science, yielding nine clinical trials and randomized controlled trials published in the last 10 years. Studies involving the use of pharmaceuticals or physical activity as therapy were excluded. The CASP scale was used to determine the quality of the studies and the SIGN scale to determine the level of evidence and grade of recommendation.

Results: Music therapy demonstrated positive effects on participants' mental well-being and perceived quality of life, though no significant impact on pain reduction was observed. Exergames and hydrotherapy interventions showed notable improvements in pain reduction and quality of life for participants.

Conclusions: Recreational activities, such as music therapy, exergames, and hydrotherapy, appear promising for managing fibromyalgia-related pain and enhancing quality of life in affected adults. These non-pharmacological interventions can be considered safe and effective complements to traditional medical treatments. However, further research is warranted to strengthen these conclusions and establish clear guidelines for optimal use and combination of recreational activities in fibromyalgia treatment.

Keys words: leisure activities, fibromyalgia, pain measurement.

(1) Facultad de Medicina, Universidad de Atacama, Chile.

Introducción

La fibromialgia es un problema de salud más común de lo que se cree, el cual provoca dolor y sensibilidad generalizados en todo el cuerpo, los que tienden a ir y venir. Es más común en las mujeres, aunque también la pueden padecer los hombres. Generalmente comienza en la edad adulta media, pero puede aparecer en la adolescencia y a edad avanzada (1).

Las causas de la fibromialgia no son claras. La investigación actual sugiere que el sistema nervioso está involucrado. No es un trastorno autoinmune, una inflamación ni un problema articular o muscular. Es probable que existan ciertos genes que causan que algunas personas sean más propensas a padecerla. Sin embargo, los genes por sí solos no son la causa de esta. Generalmente existen algunos factores desencadenantes que la causan. Pueden ser problemas en la columna vertebral, artritis, lesiones u otro tipo de estrés físico. El estrés emocional también puede causar la enfermedad (1).

Las actividades recreativas son definidas comúnmente como aquellas actividades voluntarias realizadas fuera del ámbito laboral, con el propósito de disfrutar y entretenerte. Estas actividades abarcan una amplia gama de acciones, como cultivar hobbies, participar en actividades artísticas, leer, ver televisión, escuchar música, formar parte de actividades culturales, participar en grupos deportivos o de ejercicio, entre otras muchas más.

En relación con la salud física, existe evidencia de que la participación en actividades recreativas puede llevar a mejoras en la autopercepción de la salud física y desempeñar un papel protector contra el desarrollo de condiciones como la enfermedad coronaria, el deterioro cognitivo, la demencia y el deterioro físico relacionado con la edad, incluyendo el dolor crónico, la fragilidad y la discapacidad (2).

Para los pacientes con síntomas severos, la fibromialgia puede ser en demasía debilitante e interferir de sobremanera en las actividades de la vida diaria básicas, repercutiendo negativamente en la calidad de vida de los afectados (2).

La fibromialgia no tiene cura. Sin embargo, pueden tratarse los síntomas, tanto con medicamentos como con tratamientos no farmacológicos. Muchas veces los mejores resultados se logran con el uso de varios tipos de tratamientos. Las personas con fibromialgia deben recurrir a tratamientos no farmacológicos además de los medicamentos que les recomiendan sus médicos. Los estudios demuestran que lo más eficaz es el ejercicio físico (1).

Hay poca información escrita sobre si hay otras áreas de terapia no farmacológica que representen una buena alternativa para la disminución del dolor y la mejoría de calidad de vida de estos pacientes, es decir, otro tipo de actividades recreativas no relacionadas con la actividad física.

Objetivo general

Analizar el efecto de las actividades recreativas en la disminución del dolor en adultos con fibromialgia, en base a la literatura existente de los últimos 10 años.

Métodos

Criterios de elegibilidad

Se incluyeron artículos que se ajustan al objetivo general, de tipo ensayo clínico y ensayo controlado aleatorizado, publicados entre 2013 y mayo de 2023, redactados en los idiomas inglés y español.

Se han excluido aquellos artículos que abordaban el uso de fármacos para la reducción del dolor en la fibromialgia, así como también aquellos en los que la actividad física fue considerada una medida terapéutica.

Fuentes de información

Para la búsqueda de artículos se utilizaron las siguientes bases de datos: PubMed, Scopus, Web of Science (WOS), con fecha de consulta, por última vez, del 3 de mayo de 2023.

Para la identificación de tesauros se utilizó el vocabulario terminológico MeSH, con fecha de consulta, por última vez, del 3 de mayo de 2023 (3).

Para el desarrollo de la presente revisión sistemática se usó como pauta guía la Declaración PRISMA 2020, con fecha de último acceso, del 8 de agosto de 2023 (4).

Además, se utilizó el software online Rayyan, como gestor de archivo bibliográfico, durante todo el proceso de selección de los estudios (5).

Estrategia de búsqueda

Con uso del vocabulario terminológico Encabezados de Temas Médicos (MeSH) (3), se identificaron los siguientes tesauros: "Leisure Activities", "Play and Playthings", "Recreation Therapy", "Play Therapy", "Bibliotherapy", "Art Therapy", "Video Games", "Games, Recreational", "Laughter Therapy", "Music Therapy", "Fibromyalgia", "Mental Health Recovery", "Rehabilitation", "Psychological Well-Being", "Analgesia", "Pain Measurement", "Musculoskeletal Pain", "Recovery of Function", "Convalescence", "Quality of Life", "Chronic Pain". Además, los siguientes tesauros, fueron utilizados para excluir dentro del criterio de búsqueda: "Exercise", "Drug Therapy", "Self Medication", "Pharmaceutical Preparations", "Analgesics".

En segundo lugar, se hizo una búsqueda de artículos en las siguientes bases de datos electrónicas: PubMed, Scopus, Web of Science (WOS). Para todas las búsquedas se utilizaron los filtros de búsqueda mencionados a continuación: tipo de artículo ensayo clínico y ensayo controlado aleatorizado, fecha de publicación en los últimos 10 años, idioma del artículo en inglés o español.

La tabla 1 evidencia la estrategia de búsqueda utilizada en cada base de datos, mediante la vinculación de los descriptores y/o palabras clave, por los operadores booleanos "OR", "AND" y "NOT".

Tabla 1: Proceso de selección de los estudios

Base de datos	Estrategia de búsqueda	Recursos obtenidos
PUBMED	((("Leisure Activities"[Mesh] OR "Play and Playthings"[Mesh] OR "Recreation Therapy"[Mesh] OR "Play Therapy"[Mesh] OR "Bibliotherapy"[Mesh] OR "Art Therapy"[Mesh] OR "Video Games"[Mesh] OR "Games, Recreational"[Mesh] OR "Laughter Therapy"[Mesh] OR "Music Therapy"[Mesh]) AND ("Fibromyalgia"[Mesh])) AND ("Mental Health Recovery"[Mesh] OR "Rehabilitation"[Mesh] OR "Psychological Well-Being"[Mesh] OR "Analgesia"[Mesh] OR "Pain Measurement"[Mesh] OR "Musculoskeletal Pain"[Mesh] OR "Recovery of Function"[Mesh] OR "Convalescence"[Mesh] OR "Quality of Life"[Mesh])) NOT ("Exercise"[Mesh] OR "Drug Therapy"[Mesh] OR "Self Medication"[Mesh] OR "Pharmaceutical Preparations"[Mesh] OR "Analgesics"[Mesh]))	13
SCOPUS	TITLE-ABS-KEY-AUTH (((("Leisure Activities" OR "Play and Playthings" OR "Recreation Therapy" OR "Play Therapy" OR "Bibliotherapy" OR "Art Therapy" OR "Video Games" OR "Games, Recreational" OR "Laughter Therapy" OR "Music Therapy") AND ("Fibromyalgia") AND ("Mental Health Recovery" OR "Rehabilitation" OR "Psychological Well-Being" OR "Analgesia" OR "Pain Measurement" OR "Musculoskeletal Pain" OR "Recovery of Function" OR "Convalescence" OR "Quality of Life")) AND NOT ("Exercise" OR "Drug Therapy" OR "Self Medication" OR "Pharmaceutical Preparations" OR "Analgesics")))	16
WEB OF SCIENCE	((("Leisure Activities" OR "Play and Playthings" OR "Recreation Therapy" OR "Play Therapy" OR "Bibliotherapy" OR "Art Therapy" OR "Video Games" OR "Games, Recreational" OR "Laughter Therapy" OR "Music Therapy") AND ("Fibromyalgia") AND ("Mental Health Recovery" OR "Rehabilitation" OR "Psychological Well-Being" OR "Analgesia" OR "Pain Measurement" OR "Musculoskeletal Pain" OR "Recovery of Function" OR "Convalescence" OR "Quality of Life")) NOT ("Exercise" OR "Drug Therapy" OR "Self Medication" OR "Pharmaceutical Preparations" OR "Analgesics"))	7

En primer lugar, los recursos obtenidos mediante las bases de datos (n = 36), se importaron en el software Rayyan, un gestor de archivo bibliográfico, con el que se identificaron 10 recursos duplicados, y 6 de ellos, eliminados.

Luego, tres revisores independientes, bajo un proceso de análisis ciego, revisaron los recursos obtenidos (n = 30), basándose en el título y resumen, para verificar el cumplimiento de los criterios de elegibilidad descritos anteriormente. De

todos ellos, se excluyeron un total de 19 artículos:

- 14 artículos por no presentar objetivos y/o variables de estudio de interés.
- 5 artículos por no corresponder al tipo de estudio objetivado.

Finalmente, los 11 artículos restantes se recuperaron en texto completo y se revisaron exhaustivamente en su totalidad para determinar su inclusión en la revisión, de los cuales un total de 9 se incluyeron en el estudio por cumplir en su totalidad los criterios de elegibilidad.

Proceso de extracción de los datos

Se hizo una revisión y lectura exhaustiva por tres revisores de cada uno de los 9 artículos, de manera independiente. Los datos recopilados se trabajaron y sintetizaron de manera conjunta, en la tabla 2, dispuesta en la sección de resultados.

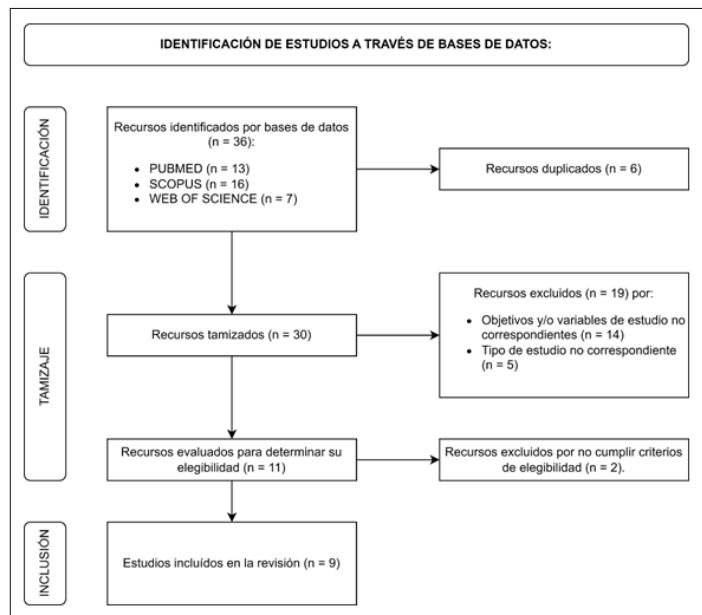


Figura 1. Flujograma del proceso de selección de estudios.

Método de síntesis

Los datos recopilados se sintetizaron de manera conjunta y se tabularon en la tabla 2, donde se muestra de manera ordenada por cada artículo, año, autor y país, tipo de estudio y muestra, objetivo e intervención, variables de estudio, resultados y conclusiones, calidad, nivel de evidencia y grado de recomendación.

Evaluación de la certeza de la evidencia

La calidad metodológica se estableció a partir de la lectura crítica y la evaluación de los artículos seleccionados. Para ello, tres revisores independientes utilizaron las checklist proporcionadas por Critical Appraisal Skills Programme (CASP) (6).

El nivel de evidencia y el grado de recomendación fue establecido por la escala Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN) (7).

Resultados

Se incluyeron en la revisión un total de 9 artículos. El diagrama de flujo del proceso de selección de estudios se muestra en la figura 1. En cuanto al tipo de los artículos, el 33.3% (n = 3) son ensayos clínicos y el 66.6% restante (n = 6) son ensayos controlados aleatorizados. La tabla 2 muestra las características generales y los principales resultados de los estudios incluidos.

Tabla 2: Características generales y principales resultados de los estudios incluidos.

Autor Año País	Tipo de estudio Muestra	Objetivo Intervención	Variables de estudio	Resultado y conclusiones	Calidad NE GR
Raglio A, <i>et al.</i> (8) 2023 Italia	Ensayo controlado aleatorizado Un total de 24 pacientes con fibromialgia, de edad igual o mayor a 18 años, reclutados del Instituto Clínico Científico Maugeri.	Evaluando la musicoterapia como terapia auditiva para tratar el dolor crónico en pacientes con fibromialgia. Los participantes de los grupos experimentales escucharon 30 minutos de música en casa, dos veces al día, durante un mes.	● Intensidad del dolor (BPI, SF-12). ● Bienestar físico y mental. (CBA-OE) ● Calidad de vida (PGIC).	El estudio demostró que escuchar música puede afectar significativamente al bienestar mental. No se observó ningún efecto significativo en la percepción del dolor. El estudio aporta información que apoya un posible papel de la audición de música en la mejora del bienestar de los pacientes con fibromialgia, mas no en la disminución del dolor.	CASP 9/11 SIGN NE:1++ GR: A
Villafaina S, <i>et al.</i> (9) 2019 España.	Ensayo controlado aleatorizado. Un total de 56 mujeres entre 30 y 75 años, diagnosticadas con fibromialgia, divididas aleatoriamente en 2 grupos (GE y GC).	1. Evaluar los efectos de exergames en la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) y el dolor en pacientes con fibromialgia. 2. Analizar la efectividad de la intervención, en subgrupos a partir de los cambios en las principales variables. Los participantes del GE (grupo de ejercicio) completaron 24 semanas de intervención de ejercicio, mientras que el GC (grupo de control) continuó con su vida diaria habitual, incluida la medicación para los que la estaban tomando.	● Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS). ● Intensidad del dolor.	El programa fue eficaz para mejorar el estado de salud y dolor percibidos. La respuesta fue mayor en aquellos pacientes que presentaron peores valores de CVRS al inicio. Los exergames pueden ser una herramienta eficaz para mejorar la percepción de la CVRS, así como para reducir la intensidad del dolor en mujeres con fibromialgia.	CASP 8/11 SIGN NE: 1- GR: C
Pérez de la Cruz S, Lambeck J. (10) 2018 España	Ensayo clínico. Un total de 20 mujeres voluntarias entre 45 y 70 años diagnosticadas con fibromialgia hace más de 2 años, con al menos 11 puntos sensibles en el cuerpo y ausencia de otras patologías.	Evaluando los efectos de un programa de Ai Chi en agua en la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) de sujetos con fibromialgia. Los sujetos del estudio recibieron un total de 20 sesiones de terapia acuática, dos veces por semana, durante 10 semanas.	● Percepción del dolor (EVA). ● Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS).	Se informaron mejoras en el dolor después de la intervención de acuerdo con la escala del dolor EVA. El programa de Ai Chi en agua representa una buena opción de tratamiento para la reducción del dolor y mejorar la calidad de vida en pacientes con fibromialgia.	SIGN NE: 1- GR: C

Autor Año País	Tipo de estudio Muestra	Objetivo Intervención	Variables de estudio	Resultado y conclusiones	Calidad NE GR
Torres E, <i>et al.</i> (11) 2018 España	Ensayo controlado aleatorizado. Un total de 56 mujeres entre 35 y 65 años fueron divididas en dos grupos: un grupo experimental (n=33) y un grupo control (n=26)	Examinar la eficacia de una intervención grupal con música e imágenes para mejorar la percepción subjetiva, bienestar psicológico, capacidad funcional y salud, percepción del dolor, ansiedad y depresión en mujeres con fibromialgia El grupo experimental realizó 12 sesiones semanales de 2 horas de terapia de imágenes y música grupal divididos en cinco subgrupos de ocho personas cada uno.	● Bienestar psicológico ● Capacidad funcional ● Percepción del dolor, ansiedad y depresión ● Terapia grupal audiovisual (GrpMI)	La terapia mejoró el bienestar psicológico y redujo el impacto de la fibromialgia en la calidad de vida en mujeres, manteniendo estas mejoras después de tres meses. El grupo experimental tuvo mejores resultados en bienestar psicológico y ansiedad en comparación con el grupo de control.	CASP 9/11 SIGN NE: 1+ GR: B
Collado-Mateo D, <i>et al.</i> (12) 2017 España	Ensayo controlado aleatorizado. Un total de 83 mujeres, entre 30 y 75 años, diagnosticadas con fibromialgia, que se dividieron en dos grupos: un grupo de ejercicio (n = 42) y un grupo de control (n = 41).	Evaluar los efectos de una intervención basada en exergames en el dolor y calidad de vida, de mujeres con fibromialgia. La población en estudio se sometió a un programa de entrenamiento de 120 minutos, en grupo, basado en exergame durante 8 semanas (2 sesiones a la semana).	● Dolor e impacto de fibromialgia (FIQ). ● Calidad de vida (EQ-5D-5L).	El grupo de ejercicio mostró una mejora significativa en el impacto de la fibromialgia sobre la calidad de vida. Los resultados sugieren que el programa de exergames es una intervención eficaz para reducir el dolor y mejorar la calidad de vida en mujeres con fibromialgia.	CASP 11/11 SIGN NE: 1+ GR: A
Alparslan GB, <i>et al.</i> (13) 2016 Turquía	Ensayo controlado aleatorizado. Un total de 37 participantes de 18 años o más (hombres y mujeres) diagnosticados con fibromialgia fueron divididos en dos grupos: un grupo experimental (n=21) y un grupo control (n=16)	Determinar los efectos de la música sobre el dolor en pacientes con fibromialgia. Cada participante recibió un CD con música el cual debían escuchar 2 veces al día (mañana y noche) por al menos 25 min en un lugar tranquilo y sin distracciones mayores	● Dolor en pacientes con fibromialgia (EVA)	La terapia musical redujo significativamente el dolor en el grupo de intervención según la escala EVA. Estos hallazgos respaldan la eficacia de la terapia musical como una intervención no farmacológica efectiva para el manejo del dolor en pacientes con fibromialgia.	CASP 8/11 SIGN NE: 1- GR: C
Pérez-De la Cruz S, Lambeck J. (14) 2015 España	Ensayo clínico. Un total de 20 mujeres voluntarias, con diagnóstico de fibromialgia o síndrome de fatiga crónica (SFC), con un tiempo de evolución superior a dos años.	Analizar los beneficios de un programa de Ai Chi en el medio acuático sobre la calidad de vida, depresión y dolor en pacientes con fibromialgia. Los sujetos de estudio recibieron 20 sesiones de Ai Chi 2 veces por semana durante 10 semanas que consistieron en sesiones grupales de 45 minutos.	● Capacidad funcional (FIQ). ● Valoración del dolor (EVA). ● Valoración de salud física y mental (SF-36).	Se informaron mejoras en el dolor después de la intervención de acuerdo con la escala del dolor EVA. Los resultados de este estudio sugieren que la terapia de Ai Chi contribuye positivamente en todas las variables de estudio, de los pacientes con fibromialgia.	CASP 11/12 SIGN NE: 1- GR: C

Autor Año País	Tipo de estudio Muestra	Objetivo Intervención	Variables de estudio	Resultado y conclusiones	Calidad NE GR
Mortensen J. <i>et al.</i> (15) 2013 Dinamarca	Ensayo clínico Un total de 15 mujeres, de 18 años o más, diagnosticadas con fibromialgia, utilizando los criterios de la clasificación del American College Rheumatology, reclutadas de Reumaclinic Denmark.	Describir la experiencia de mujeres con fibromialgia, usando 3 consolas de videojuegos controlados por movimiento (MCVG) e indicadores de la gravedad de los síntomas y el desempeño de las AVD. Cada participante completó un programa de 5 sesiones con cada consola (Wii, PS3 move, Xbox Kinect), es decir, 15 sesiones en total. Los participantes jugaron durante 30 minutos en cada sesión y tuvieron al menos 2 días de descanso antes de la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> Experiencia de los participantes con MCVG. Gravedad de los síntomas de dolor y fatiga. Rendimiento de las AVD. 	La evaluación auto informada no mostró indicios estadísticamente significativos de mejoría en la gravedad de los síntomas de dolor y fatiga, o el desempeño de las AVD. Este estudio demostró que los MCVG son una intervención de atención médica eficaz para las mujeres con fibromialgia, en lo que respecta al alivio temporal del dolor y al ejercicio agradable de bajo impacto.	CASP 10/12 SIGN NE: 1- GR: C
Onieva- Zafra MD, <i>et al.</i> (16) 2013 España	Ensayo controlado aleatorizado. Un total de 55 participantes entre 45 y 65 años diagnosticados con fibromialgia hace 3 o más años fueron divididos en dos grupos: un grupo experimental (n=28) y un grupo control (n=27)	Investigar los efectos de la música sobre el dolor y la depresión para personas diagnosticadas con fibromialgia utilizando la teoría de Rogers del ser humano unitario como base teórica. Cada participante recibió un CD con música el cual debían escuchar 1 hora diaria por 4 días la primera semana y cada día durante la segunda semana, luego se repitió el mismo esquema con un nuevo CD para cada participante por 2 semanas más.	<ul style="list-style-type: none"> Percepción del dolor (EVA). Experiencia subjetiva del dolor (MPQ-LF). Síntomas de depresión (BDI). 	Se informaron mejoras significativas en la disminución del dolor y síntomas depresivos en el GE respecto al GC al finalizar las 4 semanas. Con este estudio se proporcionó evidencia de que el uso de música ayuda a disminuir el dolor, síntomas depresivos y otras molestias como migraña, fatiga y rigidez matinal en pacientes con fibromialgia.	CASP 9/11 SIGN NE: 1- GR: C

Actividades recreativas

En los estudios seleccionados, las actividades recreativas que se utilizaron como terapia para la disminución del dolor en pacientes con fibromialgia, fueron: musicoterapia, exergames e hidroterapia (tabla 3).

Los programas de música incluyeron intervenciones musicales pasivas y activas. La intervención musical pasiva consistió en sesiones donde a los participantes se les permitía escuchar música de su preferencia, música estandarizada para relajación, música clásica o música de género salsa mientras realizaban cualquier otra actividad de su día a día. Por otro lado, la intervención musical activa consistió en sesiones de escucha donde el participante se encontraba en un lugar calmado y libre de distracciones para dedicar tiempo a la escucha de música que contenía sonidos de agua y olas. Además, otra intervención de escucha activa, consistía en asociar melodías con la visualización de imágenes para luego poder relacionar lo que habían observado con su vida cotidiana.

Respecto a los programas de exergames, las intervenciones consistían en sesiones de videojuegos controlados por movimiento y en sesiones de entrenamiento de ejercicios. En las sesiones de videojuegos, los pacientes realizaron actividades virtuales que involucraban movimientos corporales utilizando consolas de videojuegos con sensores de movimiento como Wii, PS3 Move y Xbox Kinect, mientras que, en las sesiones de entrenamiento de ejercicios motores, aeróbicos, de coordinación y fuerza, las actividades incluyeron un paquete de juegos deportivos que incluían de 6 a 12 actividades diferentes, como bolos, tenis de mesa, volleyball, calentamiento articular, imitación de pasos de danza, control postural, entrenamientos de coordinación y caminata por circuito.

En cuanto a la hidroterapia la intervención fue la práctica de Ai Chi en medio acuático, esta consistió en movimientos combinados con ritmo lento realizados en bipedestación dentro de una piscina.

Estos son los procedimientos específicos que se llevaron a cabo en cada intervención para el manejo de la fibromialgia a través de actividades recreativas.

En términos de la efectividad de las actividades recreativas incluidas en los programas, se demostraron cambios significativos en cuanto a la calidad de vida de los participantes, mejorando el bienestar mental, disminuyendo el dolor, mejorando la percepción de la calidad de vida, entre otros efectos positivos. Los resultados se presentan en la tabla 3.

Tabla 3:Resumen de la relación entre las diferentes actividades recreativas, intervención, y sus efectos en la disminución del dolor en pacientes con fibromialgia.

Actividad recreativa	Intervención	Edad	Actividades	Efectos
Musicoterapia.	Sesiones de escucha pasiva de música.	Mayor o igual a 18 años.	<ul style="list-style-type: none"> • Música de preferencia. • Música estandarizada para relajación. • Música clásica. • Música de género salsa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora del bienestar mental. • Mejora en la percepción de la calidad de vida. • Mejora en la disminución del dolor. • Disminución de la migraña. • Disminución de rigidez. • Disminución del estado de fatiga.
	Sesiones de escucha activa de música.		<ul style="list-style-type: none"> • Música con sonidos de agua y olas. • Música asociada a la visualización de imágenes (GrpMI). • Relacionar lo observado con la vida diaria (GrpMI). 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del estado de relajación • Aumento del estado de felicidad • Mejora en la disminución del dolor
Exergame.	Sesiones de videojuegos controlados por movimiento.	Mayor o igual a 18 años.	<ul style="list-style-type: none"> • Un paquete de juegos deportivos que incluía de 6 a 12 actividades diferentes (bolos, tenis de mesa, volleyball, etc). 	<ul style="list-style-type: none"> • Distracción de las sensaciones del dolor. • Adquisición de conciencia corporal. • Sensación de un cuerpo más fuerte.
	Sesiones de entrenamiento de ejercicios motores, aeróbicos, de coordinación y fuerza.	Entre 30 y 75 años.	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento articular. • Imitación de pasos de danza. • Control postural. • Entrenamientos de coordinación. • Caminata por circuito. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejoría en el estado de salud. • Reducción del dolor. • Disminución de rigidez. • Disminución de ansiedad. • Mejora en la percepción de bienestar físico y mental.
Hidroterapia.	Ai Chi en medio acuático.	Adultos.	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos combinados con ritmo lento, en bipedestación, dentro de una piscina. 	<ul style="list-style-type: none"> • Descenso en la percepción del dolor. • Satisfacción de los pacientes con el tratamiento. • Mejora el estado de ánimo. • Promueve la relajación.
		Entre 45 y 70 años.		<ul style="list-style-type: none"> • Descenso en la percepción del dolor. • Mejora en la percepción de calidad de vida. • Promueve la relajación. • Mejora el estado de ánimo.

Discusión

El presente análisis de la literatura se enfocó en revisar ensayos clínicos y ensayos controlados aleatorizados realizados en los últimos 10 años, que examinan el efecto de actividades recreativas en la disminución del dolor en pacientes con fibromialgia. Los estudios seleccionados abordaron diferentes modalidades de actividades recreativas, incluyendo musicoterapia, exergames (videojuegos controlados por movimiento) e hidroterapia (específicamente, Ai Chi en medio acuático).

La musicoterapia demostró ser una intervención prometedora para mejorar el bienestar mental de los pacientes con fibromialgia. Los resultados de un estudio controlado aleatorizado realizado en Italia (8) indicaron que escuchar música tuvo un impacto significativo en el bienestar psicológico y la percepción de calidad de vida de los participantes. Sin embargo, no se observó un efecto significativo en la disminución del dolor. Aunque la musicoterapia no parece tener un impacto directo en la reducción del dolor, sus beneficios en el bienestar mental pueden contribuir a una mejor calidad de vida para los pacientes.

Por otro lado, los exergames se mostraron como una intervención efectiva para reducir el dolor y mejorar la calidad de vida en mujeres con fibromialgia. Un ensayo controlado aleatorizado llevado a cabo en España (9) evaluó los efectos de un programa de exergames en pacientes con fibromialgia y encontró que la intervención mejoró significativamente el impacto de la fibromialgia en la calidad de vida de las participantes. Los exergames proporcionaron distracción de las sensaciones de dolor y aumentaron la conciencia corporal, lo que contribuyó a una mejora en el estado de salud general y la reducción del dolor.

La hidroterapia, específicamente el programa de Ai Chi en medio acuático, también se destacó como una opción efectiva para reducir el dolor y mejorar la calidad de vida en pacientes con fibromialgia. Un ensayo clínico realizado en España (10) mostró que el programa de Ai Chi llevó a mejoras significativas en la percepción del dolor, así como una satisfacción general con el tratamiento y una promoción de la relajación.

En resumen, los estudios revisados proporcionan evidencia de que diversas actividades recreativas pueden tener un impacto positivo en la disminución del dolor y la mejora de la calidad de vida en adultos con fibromialgia. La musicoterapia se destaca por sus efectos en el bienestar mental y la percepción de calidad de vida, aunque no parece tener un efecto directo en la disminución del dolor. Por otro lado, los exergames y la hidroterapia mostraron beneficios significativos en la reducción del dolor y mejoría en la calidad de vida. Estas intervenciones no farmacológicas representan opciones viables para complementar los tratamientos médicos en pacientes con fibromialgia y podrían ser recomendadas por los profesionales de la salud como parte de un enfoque integral para el manejo de esta afección crónica.

Es importante destacar que, aunque estos estudios proporcionan hallazgos alentadores, se necesitan más investigaciones para comprender completamente el papel y la eficacia de las actividades recreativas en el tratamiento de la fibromialgia. Factores como el tamaño de la muestra, la duración de las intervenciones y las características específicas de los pacientes podrían influir en los resultados. Además, sería valioso explorar la combinación de varias actividades recreativas y su efecto sinérgico en la reducción del dolor y la mejora de la calidad de vida en pacientes con fibromialgia.

Las limitaciones presentes en esta revisión incluyen la necesidad de una mayor cantidad de estudios con aportes sustanciales sobre el tema, la ausencia de seguimiento a largo plazo de los participantes sometidos a estas intervenciones, y el tamaño reducido de las muestras en la mayoría de los estudios, lo que influyó negativamente en la aplicabilidad externa de los resultados. En virtud de esto, emerge la imperante necesidad de llevar a cabo una investigación de carácter multicéntrico, donde se implementen diseños metodológicos sólidos y se disponga de un tamaño muestral adecuado que permita explorar de manera exhaustiva la efectividad de las actividades recreativas en adultos con fibromialgia.

Conclusión

Los estudios revisados respaldan la idea de que las actividades recreativas, como la musicoterapia, los exergames y la hidroterapia, pueden desempeñar un papel relevante en el manejo del dolor y la mejora de la calidad de vida en adultos con fibromialgia. Estas intervenciones no farmacológicas representan una alternativa efectiva y segura para complementar los tratamientos médicos tradicionales en el abordaje de esta compleja condición. Sin embargo, se requiere una mayor investigación para fortalecer estas conclusiones y para establecer pautas claras sobre el uso adecuado y la combinación óptima de actividades recreativas en el tratamiento de la fibromialgia.

Registro y protocolo

La revisión no ha sido registrada y no se ha redactado ningún protocolo.

Referencias Bibliográficas

1. American College of Rheumatology [Internet]. [cited 2023 May 4]. Fibromyalgia. Available from: <https://rheumatology.org/patients/fibromyalgia>
2. Fancourt D, Aughterson H, Finn S, Walker E, Steptoe A. How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *Lancet Psychiatry*. 2021 Apr;8(4):329–39.
3. National Library of Medicine [Internet]. [cited 2023 May 3]. Medical Subject Headings (MeSH) - NCBI. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/>
4. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Rev Esp Cardiol*. 2021 Sep 1;74(9):790–9.
5. Ouzzani M, Hammady H, Fedorowicz Z, Elmagarmid A. Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. *Syst Rev*. 2016 Dec 5;5(1):210.
6. CASP - Critical Appraisal Skills Programme [Internet]. [cited 2023 Jul 22]. CASP Checklists. Available from: <https://casp-uk.net/casp-tools-checklists/>
7. Sousa M, Navas Z, Laborde M, José J, Carrascosa U. Niveles de Evidencia Clínica y Grados de Recomendación.
8. Raglio A, Bettaglio R, Manera MR, Aiello EN, Gontero G, Imbriani C, et al. Feasibility of therapeutic music listening in fibromyalgia: a randomised controlled pilot study. *Neurol Sci Off J Ital Neurol Soc Ital Soc Clin Neurophysiol*. 2023 Feb;44(2):723–7.
9. Villafaina S, Collado-Mateo D, Domínguez-Muñoz FJ, Fuentes-García JP, Gusi N. Benefits of 24-Week Exergame Intervention on Health-Related Quality of Life and Pain in Women with Fibromyalgia: A Single-Blind, Randomized Controlled Trial. *Games Health J*. 2019 Dec;8(6):380–6.
10. Pérez de la Cruz S, Lambeck J. A new approach towards improved quality of life in fibromyalgia: a pilot study on the effects of an aquatic Ai Chi program. *Int J Rheum Dis*. 2018 Aug;21(8):1525–32.
11. Torres E, Pedersen IN, Pérez-Fernández JI. Randomized Trial of a Group Music and Imagery Method (GrpMI) for Women with Fibromyalgia. *J Music Ther*. 2018 Jun 7;55(2):186–220.
12. Collado-Mateo D, Domínguez-Muñoz FJ, Adsuar JC, García-Gordillo MA, Gusi N. Effects of Exergames on Quality of Life, Pain, and Disease Effect in Women With Fibromyalgia: A Randomized Controlled Trial. *Arch Phys Med Rehabil*. 2017 Sep;98(9):1725–31.
13. Alparslan GB, Babadağ B, Özkarahan A, Yıldız P, Musmul A, Korkmaz C. Effects of music on pain in patients with fibromyalgia. *Clin Rheumatol*. 2016 May;35(5):1317–21.
14. Perez-De la Cruz S, Lambeck J. [Effects of a programme of aquatic Ai Chi exercise in patients with fibromyalgia. A pilot study]. *Rev Neurol*. 2015 Jan 16;60(2):59–65.
15. Mortensen J, Kristensen LQ, Brooks EP, Brooks AL. Women with fibromyalgia's experience with three motion-controlled video game consoles and indicators of symptom severity and performance of activities of daily living. *Disabil Rehabil Assist Technol*. 2015 Jan;10(1):61–6.
16. Onieva-Zafra MD, Castro-Sánchez AM, Matarán-Peña rocha GA, Moreno-Lorenzo C. Effect of music as nursing intervention for people diagnosed with fibromyalgia. *Pain Manag Nurs Off J Am Soc Pain Manag Nurses*. 2013 Jun;14(2):e39-46

Financiamiento

Esta investigación no recibió financiación externa.

Conflictos de Interés:

Autor (es) no declaran conflicto de interés en el presente trabajo.

Recibido el 28 de abril de 2025 aceptado sin corrección
Para publicación el 25 de mayo de 2025.

Correspondencia a:

Dr. Patricio Gutiérrez
Facultad de Medicina
Universidad de Atacama, Chile
e-mail: patricio.gutierrez.19@alumnos.uda.cl



Siempre junto a ti

*Cuidamos la salud
de las personas
**con calidad, acceso
y eficiencia,
siempre.***



savalcorp.com



bienestarsaval.cl
centro.saval.cl
www.savalnet.cl
biomedica.saval.cl
emc-saval.cl



+85 años
Laboratorios **SAVAL**
Desde 1938