

## Un programa de entrenamiento reduce hasta un 20% el dolor en mujeres con fibromialgia.

LOCALIZACIÓN: Jaén

DURACIÓN VTR: 1:39

**RESUMEN:** Investigadores de los departamentos de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada y Didáctica de la Expresión Corporal de la Universidad de Jaén han desarrollado un programa de ejercicio físico que reduce el dolor y mejora el estado de salud en mujeres diagnosticadas de fibromialgia. Esa reducción del dolor llega a ser del 20%.

### VTR:

A estas mujeres, este entrenamiento les ha cambiado la vida. Todas están diagnosticadas de fibromialgia, una enfermedad asociada a un dolor crónico generalizado. Investigadores de las universidades de Granada y Jaén han diseñado este entrenamiento que está dando importantes resultados.

*"Pues antes yo no me podía vestir, no podía caminar, no podía hacer muchas cosas, y ahora, desde que estamos haciendo todos estos ejercicios, pues ha cambiado muchísimo".*

### TOTALES MUJERES

*"Yo no podía echarme las manos atrás, no podía mover el cuello, me cansaba mucho al andar. Hago ahora spinning, hago bicicleta".*

*"Tampoco podía abrir la cafetera, los tarros, y ahora veo que he mejorado mucho".*

Esta serie de ejercicios reduce hasta en un 20% el dolor en mujeres con fibromialgia al combinar ejercicios cardiorrespiratorios y de tonificación muscular en tres sesiones semanales en seco y en piscina

**PEDRO LATORRE**  
Investigador Universidad  
de Jaén

*"El hecho objetivo y obvio es que han mejorado, no solamente los parámetros dolorosos, sino que han mejorado el estado de ánimo, la depresión, se sienten más ágiles, han reducido la toma de medicamentos".*

La Asociación de Fibromialgia de Jaén ha colaborado en el desarrollo de este estudio, que ya se está aplicando en toda Andalucía, una enfermedad que afecta aproximadamente al 3% de la población general adulta en España, mayoritariamente.

**MARIBEL GARRIDO**  
Pta. Asoc. Fibromialgia

*"Cuatro síntomas principales, que es el dolor, la rigidez matutina que es muy importante, el sueño de mala calidad, se duerme muy mal, y la fatiga. La investigación es la solución de estas enfermedades".*

Mujeres de la Asociación fueron voluntarias para el estudio, en el que ha tenido mucho que ver su terapeuta, cuya tesis está también en el origen de estos resultados.

**MARÍA APARECIDA SANTOS**  
Terapeuta

*"Trabajamos fortalecimiento de piernas con saltos, con carreras, con desplazamientos de direcciones contrarias, para trabajar la contra-resistencia".*

La investigación continúa por otros caminos, y ahora están comprobando, por ejemplo, el efecto de la práctica del spinning en el deterioro cognitivo de estas personas con fibromialgia.

Para obtener más información o resolver incidencias llamar al teléfono 647 310 157 o contactar a través del correo electrónico [info@historiasdeluz.es](mailto:info@historiasdeluz.es)