

**UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**TRABAJO FIN DE GRADO EN TERAPIA OCUPACIONAL**



**Título del Trabajo Fin de Grado:** *Tratamiento de hidroterapia en personas con Fibromialgia y sus repercusiones favorables en las actividades de la vida diaria.*

**AUTOR:** Aranda Fernández-Puebla, Julia

**Nº expediente:** 384

**TUTOR:** Ester Abad Navarro

**COTUTOR:** Miren Amaia Beti Aguirrebengoa

**Departamento y Área:** Área de Radiología y Medicina Física

**Curso académico:** 2012- 2016

**Convocatoria de Mayo**



## ÍNDICE

<i>RESUMEN</i> .....	4
<i>ABSTRACT</i> .....	4
<i>INTRODUCCIÓN</i> .....	4
<i>HIPÓTESIS DEL TRABAJO</i> .....	6
<i>OBJETIVOS</i> .....	6
<i>METODOLOGÍA</i> .....	7
<i>Diseño y Población de estudio</i> .....	7
· Criterios de Inclusión .....	7
· Criterios de Exclusión .....	7
<i>Cronograma</i> .....	8
<i>VARIABLES DE ESTUDIO</i> .....	8
1. Variables Sociodemográficas .....	9
2. Variables Clínicas y Diagnósticas .....	9
3. Variables de las escalas: .....	9
<i>Análisis Estadístico</i> .....	11
<i>Consideraciones Éticas</i> .....	11
<i>RESULTADOS</i> .....	11
<i>DISCUSIÓN</i> .....	12
<i>CONCLUSIÓN</i> .....	13
<i>ANEXOS</i> .....	13
Anexo 1 y 2. ....	13
Anexo 3. ....	38
<i>BIBLIOGRAFÍA</i> .....	40

## **RESUMEN**

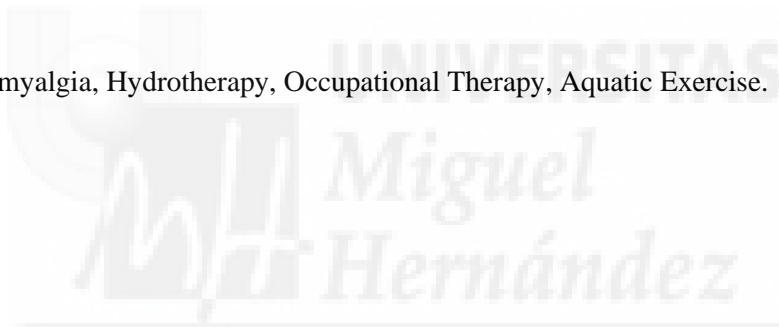
La Fibromialgia es una enfermedad que produce grandes dolencias y limitaciones, afectando todos los aspectos de la vida de las personas que la sufren. El objetivo de este protocolo de intervención es presentar un programa de actividades físicas acuáticas, para personas que presentan esta enfermedad y observar si existen repercusiones favorables en sus actividades de la vida diaria.

**Palabras claves:** Fibromialgia, Hidroterapia, Terapia Ocupacional, Ejercicio acuático.

## **ABSTRACT**

Fibromyalgia is a disease that causes major ailments and limitations, affecting all aspects of the lives of people who suffer. The objective of this intervention protocol is to present a program of aquatic physical activities for people with this disease and see if there are favorable impact on their activities of daily living.

**Keywords:** Fibromyalgia, Hydrotherapy, Occupational Therapy, Aquatic Exercise.



## **INTRODUCCIÓN**

La fibromialgia es reconocida por la Organización Mundial de la Salud, como una dolencia reumática no especializada, por carecer de patrones lesionales. Es de origen desconocida y no existen pruebas radiológicas ni otras pruebas complementarias que evidencian su existencia, por tanto, el diagnóstico se basará en los antecedentes clínicos del paciente y un examen físico. (1)

A nivel Europeo existe European Network of Fibromyalgia Associations (ENFA). Según esta asociación, la fibromialgia es una enfermedad que afecta a unos 14 millones de personas en Europa, teniendo un impacto devastador en aquellas personas que la sufren así como en los cuidadores principales y las familias que están tratando de apoyarlos. (2)

En nuestro país, según el Proyecto de prevalencia de enfermedades reumáticas en la población española (EPISER), esta enfermedad afecta a un 2,4% en la población adulta española, con un claro

predominio en mujeres (4,2% frente al 0,2% en hombres) y un pico de prevalencia entre 40 y 49 años (3), aunque también puede afectar a niños.(4)

La fibromialgia afecta a todos los ámbitos de la persona, tanto el biológico, psicológico, como social de las que la padecen, comprometiendo su calidad de vida. (5) El alto grado de dolor que sufren las personas con fibromialgia repercute gravemente, sobre su vida productiva y sobre los recursos socio-sanitarios, aumentando su coste. (6)

El dolor se va agravando con el frío, el estrés emocional y el ejercicio físico brusco (1). Para poder controlar ese dolor existen dos tipos de tratamiento, el farmacológico y el no farmacológico.

En relación al tratamiento farmacológico hay que tener en cuenta que no se conoce fármaco para controlar el dolor que causa la patología, pero lo que sí consigue es aliviarlo. (7)

En el tratamiento no farmacológico existen diferentes tipos de intervenciones, como por ejemplo, estiramientos, técnicas de relajación, masajes, terapias conductuales, ejercicio suave, entre otras. (1)

El ejercicio suave, puede contar con propiedades analgésicas y ha representado una de las áreas más estudiadas en el tratamiento de la fibromialgia, existiendo evidencia científica con resultados beneficiosos previniendo la hipoxia muscular y provocando un efecto positivo como es el restablecimiento en el sueño. Los desórdenes del sueño juegan un importante papel en el origen de la enfermedad, por lo que una mejora en este campo puede contribuir a aliviar otros síntomas. Además de lo mencionado anteriormente, el ejercicio suave puede ayudar a mejorar aspectos psicológicos, como la ansiedad y la depresión y por todo, ello mejora la sensación de bienestar general y brinda un sentido de realización.

Los programas de ejercicios más utilizados en personas con fibromialgia son aeróbicos, de fuerza, flexibilidad en medio terrestre y programas dentro de la piscina.

Uno de los programas utilizados es el ejercicio acuático, este tipo de programas aportan beneficios extras gracias a las propiedades del agua. La estimulación termal, táctil y la resistencia, pueden llevar a una mayor relajación, reducción de sobrecarga articular, vasodilatación por calentamiento y analgesia (7). Además puede mejorar la salud mental de los pacientes. (8)

Cuando el cuerpo es sumergido en el agua se pueden realizar un amplio repertorio de movimientos, permitiendo la propiocepción, balance corporal, fuerza y ejercicios aeróbicos. (7) En general, el

ejercicio acuático incrementa la agilidad y movilidad articular sin correr riesgos de caídas. La temperatura del agua y la presión hidrostática que ejerce, alivia el dolor, favorece la relajación y mejora la circulación periférica. (8).

Entre los principales beneficios del ejercicio acuático se encuentra la mejoría en la capacidad cardiorrespiratoria, aumento de la funcionalidad, fuerza muscular, disminución del dolor, depresión, ansiedad y auto-eficacia. Además han mostrado mejoras en el umbral del dolor, en la cantidad de puntos sensibles, en la calidad del sueño, en los niveles de condición física, en la calidad de vida y la función cognitiva de personas con fibromialgia (7).

En España, en relación con la Terapia Ocupacional no se ha encontrado datos relacionados con fibromialgia e hidroterapia. Sin embargo, en Reino Unido, un estudio realizado conjuntamente por terapeutas ocupacionales y fisioterapeutas para determinar “enfoques terapéuticos para el síndrome de fibromialgia”, destaca que los objetivos de tratamiento más frecuentes planteados desde terapia ocupacional para la intervención con personas afectadas de fibromialgia son: Aumentar las actividades funcionales, manejo del dolor, tratamiento de la fatiga, ayuda a la relajación, asesoramiento y educación de la persona y por último, fomentar las habilidades de afrontamiento.(9)

Además desde Terapia Ocupacional se ponen en marcha medidas para la realización de actividades de la vida diaria (AVD), tales como modificaciones del entorno, adaptaciones de las actividades y cambios de hábitos de desempeño ocupacional.(6)

### **HIPÓTESIS DEL TRABAJO**

*“La hidroterapia, tendrá repercusiones favorables en las actividades de la vida diaria, en pacientes con fibromialgia”.*

### **OBJETIVOS**

Objetivo General:

- Diseñar un protocolo de intervención de terapia ocupacional relacionado con la hidroterapia, dirigido a personas diagnosticadas de fibromialgia.

Objetivos Específicos:

- Estudiar la repercusión de este programa a nivel funcional y emocional en las actividades de la vida diaria.

## **METODOLOGÍA**

### Diseño y Población de estudio

La muestra se compone de 15 personas diagnosticadas de Fibromialgia.

- Criterios de Inclusión:

Los participantes deberán cumplir los criterios de ACR (American College of Rheumatology):

Deben ser mujeres, estar diagnosticadas de la enfermedad a partir de 4 años o más, además, la intervención se centrará en la población activa donde el rango de edad es de entre 16 y 64 años.

Podrán participar aquellas personas que puedan trasladarse con facilidad al lugar donde se llevará a cabo la intervención.

No tienen que ser alérgicos a ningún producto que se utilice para conservar el agua de la piscina en buen estado.

- Criterios de Exclusión:

Serán excluidos del programa aquellos que no cumplan los criterios de ACR. Pacientes que tengan un rango de edad menor de 16 años o mayor de 64 años y con la enfermedad diagnosticada menor de 4 años. Además de no poder trasladarse con facilidad al lugar donde se llevará a cabo la intervención.

También serán excluidos aquellas personas con patologías neurológicas y/o reumatológicas y que presenten fobia al agua.

Este estudio se llevará a cabo en un recinto cerrado donde se dispondrá de una piscina de agua potable para que los pacientes puedan beneficiarse de sus propiedades físicas de este tipo de agua (de tipo mecánico o térmico), con una temperatura de entre 38° a 42° C para poder conseguir los efectos que queremos, es decir, lograr una relajación muscular junto con la disminución del dolor para que los participantes puedan realizar las actividades de la vida diaria con menor dolor.

El periodo de inclusión de participantes tendrá una duración de un mes, serán citadas mediante llamada telefónica y de forma individual. Se les informará y entregará el consentimiento informado y

se realizará la entrevista y evaluación inicial. El protocolo de intervención durará 12 semanas y los pacientes acudirán a sesiones de hidroterapia impartidas por terapeutas ocupacionales, 2 veces por semana con una duración por sesión de 1 hora aproximadamente.

Se le realizará a los 3 y 6 meses de la intervención una revisión o reevaluación, para comprobar si los resultados obtenidos en la evaluación final se mantienen o han sufrido cambios. Corresponderá a la visita 24 y 25.

Cronograma

	Explicación de estudio/firma del consentimiento	Entrevista/Evaluación	Intervención	Reevaluación
Visita 1	GRUPAL			
Visita 2		INDIVIDUAL		
Visita 3-23			GRUPAL	
Visita 24				INDIVIDUAL
Visita 25				INDIVIDUAL (3 meses)
Visita 26				INDIVIDUAL (6 meses)

Variables de estudio

El reclutamiento de los participantes se realizará 4 semanas antes de que la intervención comience y los datos de los participantes se recogerán mediante una entrevista previa, donde posteriormente, se les administrarán las evaluaciones. (ANEXO 1 y 2)



### 1. Variables Sociodemográficas:

Edad, estado civil (soltera sin pareja, soltera con pareja, casada, separada/divorciada, viuda), hijos (con hijos, sin hijos y número), nivel académico (primaria, secundaria, bachillerato, universitario, formación profesional) y laboral (estudiante, desempleada, activo, baja laboral (tiempo), tipo de trabajo y jubilada).

### 2. Variables Clínicas y Diagnósticas:

Fecha del diagnóstico de la enfermedad de fibromialgia, descripción del dolor (localización, intensidad mínima, máxima y estado de salud de las últimas dos semanas), frecuencia del dolor (día/semana/mes), duración media de cada episodio (en horas), curso del dolor desde el inicio de la enfermedad (constante, empeoramiento progresivo, empeoramiento repentino, mejora gradual, fluctuante), síntomas experimentados (sentirse desgastado, miedo, entumecimiento, somnolencia, respiración agitada, taquicardia, irritabilidad, insomnio), uso de medicación (nombre, duración del uso, dosis, frecuencia de uso por día, grado de efectividad y/o razones para interrumpir su uso).

### 3. Variables de las escalas:

**Cuestionario de Impacto de la Fibromialgia (FIQ).** Este cuestionario evalúa el impacto del síndrome de fibromialgia en la capacidad física, la posibilidad de realizar el trabajo habitual y, en el caso de realizar una actividad laboral remunerada, el grado en el que la enfermedad ha afectado a ésta, así como ítems subjetivos muy relacionados con el cuadro del síndrome de fibromialgia (dolor, fatiga, sensación de cansancio y rigidez) y con el estado emocional (ansiedad y depresión). (10) Sus puntuaciones son las siguientes: Los ítems relacionados con las actividades de la vida diaria se reflejan de 0 a 3 correspondiendo estos números a “siempre”, “bastantes veces”, “en ocasiones” o “nunca”; en relación a los ítems del trabajo se puntúan de 0 a 7; y por último uno de los ítems que está relacionado con el trabajo, sintomatología de la enfermedad y con el estado emocional se reflejan desde el 1 al 10 correspondiendo los números bajos con ningún tipo de dolor, cansancio, rigidez... y los números altos con dolor muy intenso, mucho cansancio, mucha rigidez...

Otro cuestionario para evaluar la funcionalidad será **Health Assessment Questionnaire (HAQ)**. Está compuesta por 20 ítems y cuestiones correctoras. Esta escala se centre en las actividades de la vida diaria del vestido y aseo, levantarse, comer, caminar, higiene, alcanzar, prensión y otras. Todas estas

actividades se puntúan tachando en la casilla de “sin dificultad”, “con alguna dificultad”, “con mucha dificultad” y “incapaz de hacerlo”. En las preguntas cortas van referidas a si el paciente necesita ayuda para la realización de algunas actividades o si utiliza productos de apoyo. (11)

Para determinar cómo se han sentido los participantes en las últimas semanas, utilizaremos el **cuestionario HADS**. Está compuesta por 14 ítems y deberán elegir entre una de cuatro posibilidades con respecto a la pregunta realizada, rodeando con un círculo la respuesta elegida. El número 1 corresponde a “nunca”, 2 “a veces”, 3 “muchas veces” y 4 “todos los días”. (12)

**Cuestionario SF-12**. Cuestionario de calidad de vida relacionada con la salud. Compuesto por doce ítems, cuya finalidad es otorgar un instrumento de fácil aplicación para evaluar el grado de bienestar y capacidad funcional para personas mayores de 14 años, definiendo un estado positivo y negativo de la salud física y mental por medio de 8 dimensiones (función física, rol físico, dolor corporal, salud mental, salud general, vitalidad, función social y rol emocional). (13)

El primer ítem que aparece es como el paciente considera su salud a nivel general y se puntúa del 1 al 5 correspondiendo esta numeración a 1 “excelente”, 2 “muy buena”, 3 “buena”, 4 “regular” y 5 “mala”. En el primer apartado del cuestionario se refiere a actividades que puede realizar en un día normal y cuanto le limita la enfermedad. Se puntúa del 1 al 3 correspondiendo a “sí, me limita mucho”, “sí, me limita un poco” y “no, no me limita a nada”. La segunda parte corresponde al trabajo o actividades cotidianas a nivel de salud física, con puntuación de 1 “SI” y 2 “NO”. En la tercera parte se relaciona con su trabajo pero a nivel emocional con la misma puntuación anterior. En la cuarta parte pretende reflejar cómo el dolor dificulta su trabajo habitual, con una puntuación del 1 al 5 pasando por 1 “nada”, 2 “un poco”, 3 “regular”, 4 “bastante” y 5 “mucho”. En la quinta y en las siguientes partes relacionadas a cómo el paciente se siente en las últimas 4 semanas y como la salud física y salud emocional le han dificultado en las relaciones sociales, todos sus ítems correspondientes se puntúan de la misma forma del 1 al 6 pasando por 1 “siempre”, 2 “casi siempre”, 3 “muchas veces”, 4 “algunas veces”, 5 “sólo alguna vez” y 6 “nunca”.

**Escala de evaluación analógica (EVA)**. Es una prueba muy sencilla en la que el paciente en una escala de 1-10 marca la intensidad del síntoma que se le propone, correspondiendo el 1 con “poco” y el 10 con “mucho”. Los estudios realizados demuestran que el valor de la escala refleja de forma fiable

la intensidad del dolor y su evolución. Por tanto, sirve para evaluar la intensidad del dolor a lo largo del tiempo en una persona, pero no sirve para comparar la intensidad del dolor entre distintas personas. También se puede aplicar a otras medidas de calidad de vida. (14)

#### Análisis Estadístico

Se creará una base de datos para la recogida de datos y su posterior análisis de los resultados conseguidos.

El análisis de datos se realizará mediante el software libre R versión 3.2.0 (R Foundation for Statistical Computing Vienna).

En el análisis descriptivo de datos, las variables cualitativas se expresarán como frecuencias absolutas y relativas y los datos cuantitativos como media  $\pm$  desviación estándar (DE) o Intervalos de confianza. Las variables categóricas se compararán mediante la prueba de  $\chi^2$ , mientras que se aplicará la prueba de ANOVA de una sola vía para las variables continuas.

#### Consideraciones Éticas

Todos los pacientes serán informados al inicio del estudio y antes de comenzar la intervención se firmará un consentimiento informado tanto los participantes como el investigador.

Los datos serán confidenciales y no se manejará información de identificación personal, de localización, etc. de los participantes.

El protocolo de estudio deberá ser aprobado por el Comité de Ética e Investigación Clínica de la Universidad Miguel Hernández (UMH). (ANEXO 3)

#### RESULTADOS

Al ser un protocolo de intervención que no se ha llevado a cabo, no se dispone de resultados. En el caso de que se consiga su aceptación por alguna Entidad, se tendrá en cuenta la mejoría en los participantes si se consigue, principalmente, un cambio superior al 30% sobre la valoración inicial en el Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ) de entre el 21% y 41% (12-18 puntos). El FIQ es un cuestionario muy sensible a los cambios y especialmente útil en la valoración de la respuesta

terapéutica. Además de una mejora en la percepción subjetiva de la calidad de vida, al disminuir el ítem de dolor, que los pacientes perciben como más incapacitante, mediante la escala visual analógica (EVA).

## **DISCUSIÓN**

En la mayoría de los estudios encontrados están relacionados con otras disciplinas, como es la Fisioterapia, y en general suelen estar enfocados a la reducción del dolor.

Se debería estudiar desde Terapia Ocupacional la enfermedad de fibromialgia mediante el tratamiento de hidroterapia y centrar la atención en las actividades de la vida diaria, ya que, las personas que sufren esta enfermedad muchas veces se ven incapacitadas en la realización de alguna de ellas.

Se puede considerar un buen punto de partida para la investigación en éste terreno, ya que como he podido explicar anteriormente, actualmente no hay mucha información ni muchos estudios sobre la enfermedad y terapia ocupacional.

La European Network of Fibromyalgia Associations (ENFA) pretende promover una concienciación de este síndrome a los políticos, médicos, científicos y público en general a nivel europeo. Todo ello se conseguirá fortaleciendo la asociación, a través de un aumento de miembros y mejora de la organización interna; y por último, trabajar en equipo con las asociaciones hermanas, con el fin de obtener una mayor voz en Europa.

En cuanto a los resultados que se pudieran extraer una vez realizado el proyecto, hay que tener en cuenta el error aleatorio a la hora de la selección de la muestra, entre los posibles sesgos que nos podemos encontrar serán: cuanto mayor sea el número de individuos en el estudio más preciso serán los resultados; el error aleatorio no afecta a la validez interna del estudio, pero reduce la posibilidad de elaborar conclusiones sobre la relación exposición-enfermedad, es decir, la muestra de este protocolo a la hora de extraer conclusiones es pequeña; puede ocurrir el sesgo de atención o efecto Hawthorne, es decir, los participantes en el estudio pueden modificar su comportamiento si saben que están siendo observados, por ejemplo al completar los cuestionarios de evaluación; además, podemos sufrir un

sesgo por pérdidas a lo largo del tratamiento, debido a que es un proceso largo y pueden haber abandonos por parte de los pacientes.

A la hora de resolver estos sesgos una de las soluciones sería la realización de más grupos para poder aumentar el número de muestras, y obtener de esta manera, unos resultados más precisos y otro de los sesgos que podemos impedir, es que los participantes no sepan que serán observados, para que no modifiquen su comportamiento.

### **CONCLUSIÓN**

Se presenta un proyecto innovador desde el ámbito de Terapia Ocupacional, ya que, no se han encontrado estudios de intervención en pacientes con fibromialgia e hidroterapia con repercusiones en las AVD's, por lo que considero que se debería investigar este campo, para poder obtener muchos más datos sobre el tema tratado en este protocolo de intervención, y que ayude aquellas personas con fibromialgia a llevar una vida más independiente y autónoma.

Además, mediante este estudio se pretende dar a conocer el tratamiento de hidroterapia dentro de la Terapia Ocupacional y demostrar que gracias a ésta se podrían conseguir mejoras en las actividades de la vida diaria.

### **ANEXOS**

**Anexo 1 y 2.**

***Intervención en pacientes con fibromialgia mediante hidroterapia y su repercusión en las actividades de la vida diaria.***

## **PROTOCOLO DE EVALUACIÓN INICIAL**



FECHA:

## 1. DATOS PERSONALES.

- Nombre y Apellidos:
- Teléfono de contacto:
- Edad:

ESTADO CIVIL:  SOLTERA SIN PAREJA  
 SOLTERA CON PAREJA  
 CASADA  
 SEPARADA/DIVORCIADA  
 VIUDA

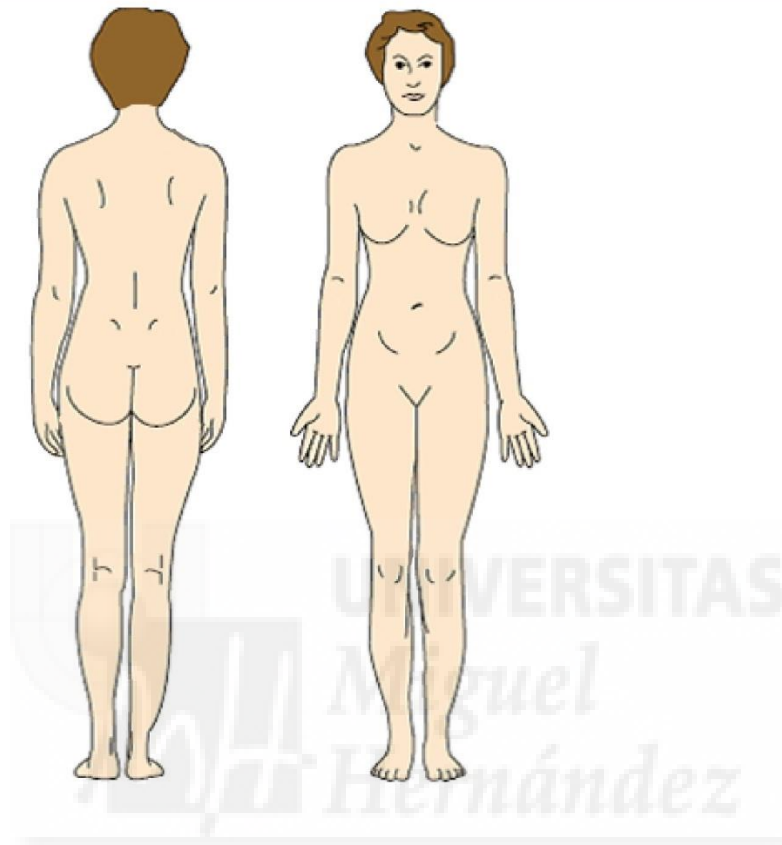
HIJOS:  SI                      NÚMERO:  
 NO

NIVEL ACADÉMICO:  PRIMARIA  
 SECUNDARIA  
 BACHILLERATO  
 UNIVERSIDAD  
 FORMACIÓN PROFESIONAL

LABORAL:  DESEMPLEADA  
 ACTIVA  
 DE BAJA LABORAL                      TIEMPO:  
 JUBILADA  
 ESTUDIANTE

## 2. DESCRIPCIÓN DEL DOLOR.

- Localización: marca con una cruz.



INTENSIDAD MÁXIMA EN LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
POCO					MUCHO				

INTENSIDAD MÍNIMA EN LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
POCO					MUCHO				

ESTADO DE SALUD EN LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PEOR ESTADO DE SALUD					MEJOR ESTADO DE SALUD				



FRECUENCIA DE DOLOR:  DÍA  
 SEMANA  
 MES

DURACIÓN MEDIA DE CADA EPISODIO:                    HORAS.

CURSO DEL DOLOR DESDE EL INICIO DE LA ENFERMEDAD:

- CONSTANTE
- EMPEORAMIENTO PROGRESIVO
- EMPEORAMIENTO REPENTINO
- MEJORA GRADUAL
- FLUCTUANTE

FECHA DEL DIAGNÓSTICO:



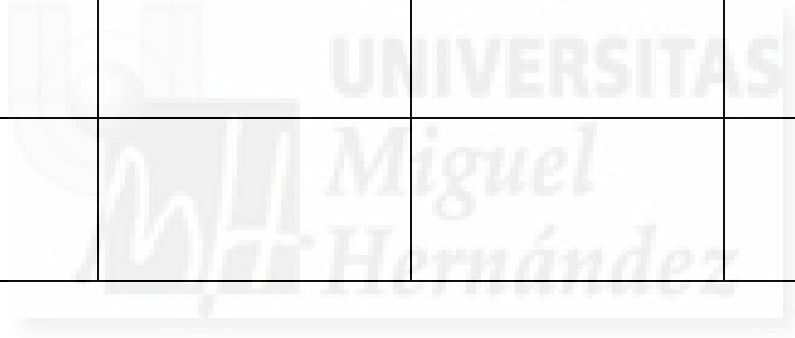
### 3. SINTOMAS EXPERIMENTADOS.

Marca con una cruz aquellos síntomas experimentados las últimas dos semanas.

Sentirse desgano	
Problemas de concentración	
Entumecimiento o rigidez	
Cansancio extremo	
Respiración agitada	
Taquicardia	
Insomnio	

**4. USO DE MEDICACIÓN ACTUALMENTE.**

NOMBRE	DURACIÓN DE USO	DOSIS	GRADO DE EFECTIVIDAD Y/O RAZONES INTERRUPCIÓN



## 5. ESCALAS DE EVALUACIÓN.

### FIQ

Haga un círculo alrededor del número que mejor describa su capacidad para realizar las siguientes tareas durante la última semana.

	Siempre	Bastantes veces	En ocasiones	Nunca
1) Es usted capaz de:				
• Ir de compras	0	1	2	3
• Lavar y tender ropa	0	1	2	3
• Preparar la comida	0	1	2	3
• Lavar a mano platos y otros utensilios.	0	1	2	3
• Limpiar el suelo	0	1	2	3
• Hacer la cama	0	1	2	3
• Pasear por el barrio	0	1	2	3
• Visitar a amigos y familiares.	0	1	2	3
• Hacer trabajos ligeros de casa.	0	1	2	3
• Conducir	0	1	2	3

2) Durante los últimos 7 días. ¿Cuántos se ha encontrado bien?

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

3) ¿Cuántos días de la semana pasada faltó al trabajo debido a la fibromialgia? (Si no realiza ningún trabajo fuera de casa, deje esta pregunta en blanco)

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

4) Si fue a trabajar ¿En qué grado el dolor o los síntomas de la fibromialgia interfirieron en la realización?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*No fue ningún problema*

*Fue una gran dificultad*

5) ¿Qué intensidad de dolor ha sentido?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Ningún dolor*

*Dolor muy intenso*

6) ¿Qué grado de cansancio ha sentido?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Ningún cansancio*

*Mucho cansancio*

7) ¿Cómo se siente cuando se levanta por la mañana?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Muy descansado*

*Muy cansado*

8) ¿Qué grado de rigidez ha tenido?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*Ninguna rigidez*

*Mucha rigidez*

9) ¿Se ha sentido tenso, nervioso o ansioso?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*No me he sentido tenso*

*Muy he sentido muy tenso*

10) ¿Se ha sentido deprimido o triste?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*No me he sentido deprimido*

*Me he sentido muy deprimido*

### HAQ

	<i>Durante la última semana, ¿ha sido usted capaz de ...</i>	<i>Sin dificultad</i>	<i>Con alguna dificultad</i>	<i>Con mucha dificultad</i>	<i>Incapaz de hacerlo</i>
<i>Vestirse y asearse</i>	<i>Vestirse solo, incluyendo abrocharse los botones y atarse los cordones de los zapatos?.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Enjabonarse la cabeza?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Levantarse</i>	<i>Levantarse de una silla sin brazos?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Acostarse y levantarse de la cama?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Comer</i>	<i>Cortar un filete de carne?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Abrir un cartón de leche nuevo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Servirse la bebida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Caminar</i>	Caminar fuera de casa por un terreno llano?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Subir cinco escalones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Higiene</i>	Lavarse y secarse todo el cuerpo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sentarse y levantarse del retrete?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ducharse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Alcanzar</i>	Coger un paquete de azúcar de 1 kg de una estantería colocada por encima de su cabeza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Agacharse y recoger ropa del suelo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Prensión</i>	Abrir la puerta de un coche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Abrir tarros cerrados que ya antes habían sido abiertos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Abrir y cerrar los grifos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Otros</i>	Hacer los recados y las compras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Entrar y salir de un coche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Hacer tareas de casa como barrer o lavar los platos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Señale para qué actividades **necesita la ayuda de otra persona**:

- ... Vestirse, asearse
- ... Caminar, pasear
- ... Levantarse
- ... Higiene personal
- ... Comer
- ... Alcanzar
  
- ... Abrir y cerrar cosas (prensión)
- ... Recados y tareas de casa

Señale si utiliza alguno de estos **utensilios** habitualmente:

- ... Cubiertos
- ... Bastón, muletas, andador o silla de ruedas
- ... Asiento o barra especial para el baño
- ... Asiento alto para el retrete
- ... Abridor para tarros previamente abiertos

#### HADS

Esta prueba está dirigida a determinar cómo te has sentido en la última semana a pesar de que las preguntas están formuladas en presente. Debes elegir entre una de las cuatro posibilidades con respecto a la pregunta realizada, rodeando con un círculo la respuesta elegida.

1) Me siento tenso o nervioso.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

2) Todavía disfruto con lo que antes me gustaba.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

3) Tengo una sensación de miedo, como si algo horrible me fuera a suceder.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

4) Puedo reírme y ver el lado divertido de las cosas.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

5) Tengo mi mente llena de preocupaciones.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

6) Me siento alegre.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

7) Puedo estar sentado tranquilamente y sentirme relajado.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

8) Me siento como si cada día estuviera más lento.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

9) Tengo una sensación extraña, como de "aleteo" en el estómago.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

10) He perdido interés por mi aspecto personal.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

11) Me siento inquieto, como si no pudiera parar de moverme.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

12) Me siento optimista respecto al futuro.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

13) Me asaltan sentimientos repentinos de pánico.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

14) Me divierto con un buen libro, la radio o un programa de televisión.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

## SF-12

*Instrucciones:* Las preguntas que siguen se refieren a lo que usted piensa sobre su salud. Sus respuestas permitirán saber cómo se encuentra usted y hasta qué punto es capaz de hacer sus actividades habituales. Por favor, conteste cada pregunta marcando una casilla. Si no está segura de cómo responder una pregunta, por favor, conteste lo que le parezca cierto.

- 1) En general, usted diría que su salud es:

1 Excelente	2 Muy buena	3 Buena	4 Regular	5 Mala
----------------	----------------	------------	--------------	-----------

**Las siguientes preguntas se refieren a actividades o cosas que usted podría hacer en un día normal. Su salud actual, ¿le limita para hacer esas actividades o cosas? Si es así, ¿cuánto?**

- 2) Esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de 1 hora.

1 Sí, me limita mucho	2 Sí, me limita un poco	3 No, no me limita nada
--------------------------	----------------------------	----------------------------

- 3) Subir varios pisos por la escalera.

1 Sí, me limita mucho	2 Sí, me limita un poco	3 No, no me limita nada
--------------------------	----------------------------	----------------------------

**Durante las 4 últimas semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo, o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?**

- 4) ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer?

1 SI	2 NO
---------	---------

- 5) ¿Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas?

1 SI	2 NO
---------	---------



**Durante las 4 últimas semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo, o en sus actividades cotidianas a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?**

6) ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer por algún problema emocional?

1 SI	2 NO
---------	---------

7) ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente que de costumbre por algún problema emocional?

1 SI	2 NO
---------	---------

8) Durante las 4 últimas semanas, ¿hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?

1 NADA	2 UN POCO	3 REGULAR	4 BASTANTE	5 MUCHO
-----------	--------------	--------------	---------------	------------

**Las preguntas que siguen se refieren a cómo se ha sentido y cómo le han ido las cosas durante las 4 últimas semanas. En cada pregunta responda lo que se parezca más a cómo se ha sentido usted. Durante las últimas 4 semanas ¿cuánto tiempo...**

9) ... se sintió calmado y tranquilo?

1 SIEMPRE	2 CASI SIEMPRE	3 MUCHAS VECES	4 ALGUNAS VECES	5 SÓLO ALGUNA VEZ	6 NUNCA
--------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------------	------------

10) ... tuvo mucha energía?

1 SIEMPRE	2 CASI SIEMPRE	3 MUCHAS VECES	4 ALGUNAS VECES	5 SÓLO ALGUNA VEZ	6 NUNCA
--------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------------	------------

11) ...se sintió desanimado y triste?

1 SIEMPRE	2 CASI SIEMPRE	3 MUCHAS VECES	4 ALGUNAS VECES	5 SÓLO ALGUNA VEZ	6 NUNCA
--------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------------	------------

12) Durante las 4 últimas semanas, ¿con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a los amigos o familiares)?

1 SIEMPRE	2 CASI SIEMPRE	3 MUCHAS VECES	4 ALGUNAS VECES	5 SÓLO ALGUNA VEZ	6 NUNCA
--------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------------	------------



*Intervención en pacientes con fibrosis  
mediante hidroterapia y su repercusión  
en las actividades de la vida diaria.*

## PROTOCOLO DE REEVALUACIÓN



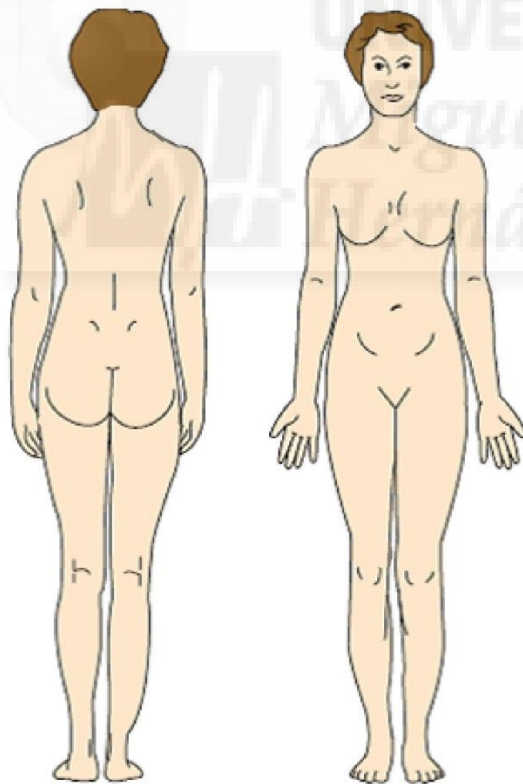
FECHA:

## 1. DATOS PERSONALES.

- Nombre y Apellidos:
  - Teléfono de contacto:
  - Edad:
- 
- ¿Ha habido algún cambio respecto a la visita anterior en relación al estado civil o laboral?

## 2. DESCRIPCIÓN DEL DOLOR.

- Localización: marca con una cruz.



INTENSIDAD MÁXIMA EN LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

POCO MUCHO

INTENSIDAD MÍNIMA EN LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

POCO MUCHO

ESTADO DE SALUD EN LAS ÚLTIMAS DOS SEMANAS.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

PEOR ESTADO DE SALUD MEJOR ESTADO DE SALUD

- FRECUENCIA DE DOLOR:
- DÍA
  - SEMANA
  - MES

DURACIÓN MEDIA DE CADA EPISODIO: \_\_\_\_\_ HORAS.

CURSO DEL DOLOR DESDE EL INICIO DE LA ENFERMEDAD:

- CONSTANTE
- EMPEORAMIENTO PROGRESIVO
- EMPEORAMIENTO REPENTINO
- MEJORA GRADUAL
- FLUCTUANTE

### 3. SINTOMAS EXPERIMENTADOS.

Marca con una cruz aquellos síntomas experimentados las últimas dos semanas.

Sentirse desganado	
Problemas de concentración	
Entumecimiento o rigidez	
Cansancio extremo	
Respiración agitada	
Taquicardia	
Insomnio	

### 4. USO DE MEDICACIÓN ACTUALMENTE.

NOMBRE	DURACIÓN DE USO	DOSIS	GRADO DE EFECTIVIDAD Y/O RAZONES INTERRUPTIÓN

## 5. ESCALAS DE EVALUACIÓN.

### FIQ

Haga un círculo alrededor del número que mejor describa su capacidad para realizar las siguientes tareas durante la última semana.

	Siempre	Bastantes veces	En ocasiones	Nunca
11) Es usted capaz de:				
• Ir de compras	0	1	2	3
• Lavar y tender ropa	0	1	2	3
• Preparar la comida	0	1	2	3
• Lavar a mano platos y otros utensilios.	0	1	2	3
• Limpiar el suelo	0	1	2	3
• Hacer la cama	0	1	2	3
• Pasear por el barrio	0	1	2	3
• Visitar a amigos y familiares.	0	1	2	3
• Hacer trabajos ligeros de casa.	0	1	2	3
• Conducir	0	1	2	3

12) Durante los últimos 7 días. ¿Cuántos se ha encontrado bien?

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

13) ¿Cuántos días de la semana pasada faltó al trabajo debido a la fibromialgia? (Si no realiza ningún trabajo fuera de casa, deje esta pregunta en blanco)

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

14) Si fue a trabajar ¿En qué grado el dolor o los síntomas de la fibromialgia interfirieron en la realización?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

*No fue ningún problema*

*Fue una gran dificultad*

15) ¿Qué intensidad de dolor ha sentido?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Ningún dolor</i>					<i>Dolor muy intenso</i>				

16) ¿Qué grado de cansancio ha sentido?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Ningún cansancio</i>					<i>Mucho cansancio</i>				

17) ¿Cómo se siente cuando se levanta por la mañana?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Muy descansado</i>					<i>Muy cansado</i>				

18) ¿Qué grado de rigidez ha tenido?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Ninguna rigidez</i>					<i>Mucha rigidez</i>				

19) ¿Se ha sentido tenso, nervioso o ansioso?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>No me he sentido tenso</i>					<i>Muy he sentido muy tenso</i>				

20) ¿Se ha sentido deprimido o triste?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>No me he sentido deprimido</i>					<i>Me he sentido muy deprimido</i>				

### HAQ

	<i>Durante la última semana, ¿ha sido usted capaz de ...</i>	<i>Sin dificultad</i>	<i>Con alguna dificultad</i>	<i>Con mucha dificultad</i>	<i>Incapaz de hacerlo</i>
<i>Vestirse y asearse</i>	Vestirse solo, incluyendo abrocharse los botones y atarse los cordones de los zapatos?.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Enjabonarse la cabeza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Levantarse</i>	Levantarse de una silla sin brazos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Acostarse y levantarse de la cama?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<i>Comer</i>	Cortar un filete de carne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Abrir un cartón de leche nuevo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Servirse la bebida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Caminar</i>	Caminar fuera de casa por un terreno llano?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Subir cinco escalones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Higiene</i>	Lavarse y secarse todo el cuerpo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sentarse y levantarse del retrete?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ducharse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Alcanzar</i>	Coger un paquete de azúcar de 1 kg de una estantería colocada por encima de su cabeza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Agacharse y recoger ropa del suelo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Prensión</i>	Abrir la puerta de un coche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Abrir tarros cerrados que ya antes habían sido abiertos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Abrir y cerrar los grifos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Otros</i>	Hacer los recados y las compras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Entrar y salir de un coche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hacer tareas de casa como barrer o lavar los platos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Señale para qué actividades **necesita la ayuda de otra persona**:

- ... Vestirse, asearse     ... Caminar, pasear  
 ... Levantarse     ... Higiene personal  
 ... Comer     ... Alcanzar  
  
 ... Abrir y cerrar cosas (prensión)  
 ... Recados y tareas de casa

Señale si utiliza alguno de estos **utensilios** habitualmente:

- ... Cubiertos  
 ... Bastón, muletas, andador o silla de ruedas  
 ... Asiento o barra especial para el baño  
 ... Asiento alto para el retrete  
 ... Abridor para tarros previamente abiertos

### HADS

Esta prueba está dirigida a determinar cómo te has sentido en la última semana a pesar de que las preguntas están formuladas en presente. Debes elegir entre una de las cuatro posibilidades con respecto a la pregunta realizada, rodeando con un círculo la respuesta elegida.

15) Me siento tenso o nervioso.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

16) Todavía disfruto con lo que antes me gustaba.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

17) Tengo una sensación de miedo, como si algo horrible me fuera a suceder.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

18) Puedo reírme y ver el lado divertido de las cosas.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

19) Tengo mi mente llena de preocupaciones.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

20) Me siento alegre.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

21) Puedo estar sentado tranquilamente y sentirme relajado.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

22) Me siento como si cada día estuviera más lento.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

23) Tengo una sensación extraña, como de "aleteo" en el estómago.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

24) He perdido interés por mi aspecto personal.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

25) Me siento inquieto, como si no pudiera parar de moverme.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

26) Me siento optimista respecto al futuro.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

27) Me asaltan sentimientos repentinos de pánico.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

28) Me divierto con un buen libro, la radio o un programa de televisión.

1 NUNCA	2 A VECES	3 MUCHAS VECES	4 TODOS LOS DÍAS
------------	--------------	-------------------	---------------------

**SF-12**

*Instrucciones:* Las preguntas que siguen se refieren a lo que usted piensa sobre su salud. Sus respuestas permitirán saber cómo se encuentra usted y hasta qué punto es capaz de hacer sus actividades habituales. Por favor, conteste cada pregunta marcando una casilla. Si no está segura de cómo responder una pregunta, por favor, conteste lo que le parezca cierto.

13) En general, usted diría que su salud es:

1 Excelente	2 Muy buena	3 Buena	4 Regular	5 Mala
----------------	----------------	------------	--------------	-----------



**Las siguientes preguntas se refieren a actividades o cosas que usted podría hacer en un día normal. Su salud actual, ¿le limita para hacer esas actividades o cosas? Si es así, ¿cuánto?**

14) Esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de 1 hora.

1 Sí, me limita mucho	2 Sí, me limita un poco	3 No, no me limita nada
--------------------------	----------------------------	----------------------------

15) Subir varios pisos por la escalera.

1 Sí, me limita mucho	2 Sí, me limita un poco	3 No, no me limita nada
--------------------------	----------------------------	----------------------------

**Durante las 4 últimas semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo, o en sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?**

16) ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer?

1 SI	2 NO
---------	---------

17) ¿Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o en sus actividades cotidianas?

1 SI	2 NO
---------	---------

**Durante las 4 últimas semanas, ¿ha tenido alguno de los siguientes problemas en su trabajo, o en sus actividades cotidianas a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?**

18) ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer por algún problema emocional?

1 SI	2 NO
---------	---------

19) ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente que de costumbre por algún problema emocional?

1 SI	2 NO
---------	---------

20) Durante las 4 últimas semanas, ¿hasta qué punto el dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?

1 NADA	2 UN POCO	3 REGULAR	4 BASTANTE	5 MUCHO
-----------	--------------	--------------	---------------	------------

**Las preguntas que siguen se refieren a cómo se ha sentido y cómo le han ido las cosas durante las 4 últimas semanas. En cada pregunta responda lo que se parezca más a cómo se ha sentido usted. Durante las últimas 4 semanas ¿cuánto tiempo...**

21) ... se sintió calmado y tranquilo?

1 SIEMPRE	2 CASI SIEMPRE	3 MUCHAS VECES	4 ALGUNAS VECES	5 SÓLO ALGUNA VEZ	6 NUNCA
--------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------------	------------

22) ... tuvo mucha energía?

1 SIEMPRE	2 CASI SIEMPRE	3 MUCHAS VECES	4 ALGUNAS VECES	5 SÓLO ALGUNA VEZ	6 NUNCA
--------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------------	------------

23) ...se sintió desanimado y triste?

1 SIEMPRE	2 CASI SIEMPRE	3 MUCHAS VECES	4 ALGUNAS VECES	5 SÓLO ALGUNA VEZ	6 NUNCA
--------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------------	------------

24) Durante las 4 últimas semanas, ¿con qué frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a los amigos o familiares)?

1 SIEMPRE	2 CASI SIEMPRE	3 MUCHAS VECES	4 ALGUNAS VECES	5 SÓLO ALGUNA VEZ	6 NUNCA
--------------	----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------------	------------

### Anexo 3.

#### Consentimiento informado – Información al paciente

Antes de proceder a la firma de este consentimiento informado, lea atentamente la información que a continuación se le facilita y realice las preguntas que considere oportunas.

Título y naturaleza del proyecto:

*“¿La hidroterapia, puede tener repercusiones favorables en las actividades de la vida diaria de los pacientes con fibromialgia?”*

Le informamos de la posibilidad de participar en un proyecto, cuya naturaleza implica básicamente la realización de una intervención no farmacológica para los pacientes diagnosticados de fibromialgia, y comprobar si desde el campo de la Terapia Ocupacional junto con la hidroterapia se pueden conseguir mejoras en las actividades de la vida diaria.

La intervención consistirá en la realización de diferentes ejercicios dentro de la piscina, donde se trabajarán todos los movimientos y todas las articulaciones del cuerpo y de esta forma, poder reducir el dolor corporal y conseguir mejorar la realización de las actividades de la vida diaria.

La duración del estudio es de 12 semanas. Además cabe resaltar que no se recibirá ningún fármaco, ni se le modificará ningún tratamiento que usted tome habitualmente.

Este estudio ha recibido la autorización del Comité Ético de la Universidad Miguel Hernández de Elche.

#### Riesgos de la investigación para el participante:

No existen riesgos ni contraindicaciones conocidas asociados a la evaluación y por lo tanto, no se anticipa la posibilidad de que aparezca ningún efecto negativo para el participante.

Al inicio del estudio, y al final de la intervención deberá rellenar una serie de cuestionarios que le supondrán unos 45 minutos. Una vez rellenado los cuestionarios, la intervención se realizará de forma grupal en la piscina y tendrá una duración de 60 minutos cada sesión.

#### Posibles beneficios de la investigación:

Su participación en el estudio le puede ayudar a un mejor conocimiento de la enfermedad y cómo manejar los síntomas más frecuentes, así como sus repercusiones en las actividades de la vida diaria.

Además, los resultados del estudio se obtienen con fines de investigación, por lo que es muy probable que esto pueda beneficiar en un futuro a otras personas con fibromialgia, y pueda contribuir a un mejor conocimiento del efecto de la intervención de la hidroterapia, en relación a una mejora de las actividades de la vida diaria.

#### Derecho explícito de la persona a retirarse del estudio:

- La participación es totalmente voluntaria.
- El participante puede retirarse del estudio cuando así lo manifieste, sin dar explicaciones.

#### Garantías de confidencialidad:

- Todos los datos de carácter personal, obtenidos en este estudio son confidenciales y se tratarán conforme a la Ley Orgánica de Protección de Datos de Carácter Personal 15/99.
- La información obtenida se utilizarán exclusivamente para los fines específicos de este estudio.

#### Financiación del proyecto:

Esta investigación no cuenta con financiación, se realiza de forma altruista.

**Si necesita más información sobre el estudio:**

Si tiene alguna duda sobre el estudio o le gustaría comentar algún aspecto de esta información, por favor, no deje de hacérselo saber a los miembros del equipo investigador.

(Horario de atención: 10h a 14h; Teléfono de contacto: 636092781; correo electrónico: [julialkazar@gmail.com](mailto:julialkazar@gmail.com))

En caso de que, una vez leída esta información y aclaradas las dudas que pudiesen surgirle sobre el particular, decida participar en el estudio, deberá firmar su consentimiento.

Dña.....

con DNI..... doy mi consentimiento para participar en este estudio.

FIRMA DEL PARTICIPANTE

FECHA



Investigadora principal: .....

Con DNI:.....

FIRMA DEL INVESTIGADOR

FECHA

**BIBLIOGRAFÍA**

1. Maribel RO, Elena BG. La fibromialgia: fundamentos y tratamiento. Biociencias. 2006;4(1):1-18.

2. ENFA: European Network of Fibromyalgia Associations. Bruselas: ENFA; 2015.



3. Ministerio de sanidad, política de salud e igualdad. Fibromialgia. Madrid: Libro Blanco;2011.
4. M<sup>a</sup> Carmen UL, Isabel RP, María José BP, Antonio OL, Juncal PC. Características clínicas y psicosociales de personas con fibromialgia. Repercusión del diagnóstico sobre sus actividades. Rev. Esp. Salud Pública .2005;79(6).
5. Ángeles TM, M<sup>a</sup> Carmen SR, José SG. La cronicidad de la fibromialgia. Una revisión de la literatura. Enferm. Glob. 2014; 13(35).
6. María del Mar TR, Jaime GG, Carmen NWP. ¿Es útil la terapia ocupacional en las actividades de la vida diaria de personas con fibromialgia?. Rev.astur.ter.ocu.2013;10 (1)22-29.
7. Diana VB, Pedro CV. Meta-análisis sobre el efecto del ejercicio acuático en la sintomatología de la fibromialgia. Dialnet.2010;8(1):9-19.
8. Antonio BE, Pedro Jesús RM. Enseñanza de un programa acuático para personas mayores con Fibromialgia. Retos. Nuevas tendencias en educación física deporte y recreación.2010;(17)96-98.
9. Aurora AN, Jaime GG. ¿Qué AVD son las más afectadas en pacientes con fibromialgia?. Visión de la enfermedad y abordaje integral apoyado en terapia ocupacional. TOG (A Coruña).2011;8(14):40.
10. S. Monterder, I. Salvat, S. Montull, J. Fernández-Ballart. Validación de la versión española del Fibromyalgia Impact Questionnaire. Rev. Esp Reumatol. 2004;31(9):507-13.
11. J Esteve-Vives, J Rivera, MA Villejo, Grupo ICAF. Evaluación de la capacidad funcional en fibromialgia. Análisis comparativo de la validez de constructo de tres escalas. Reumatol. Clin.2010;6(3):141-144.

12. C. de la Cuevas Castresana, A. Garcia-Estrada Pérez, J.L. González de Rivera. Hospital Anxiety and Depression Scale y Psicopatología afectiva. *An psiquiatría*. 1995;11(4):126-130.

13. Pablo V-V, Jaime S, Karem C-A, Paula P. Evaluación del cuestionario SF-12: verificación de la utilidad de la escala salud mental. *Rev.méd.Chile*.2014;142(10):1275-1283.

14. FEDELAT: Federación latinoamericana de Asociaciones para el Estudio del Dolor. Panamá; FEDELAT;2014.

