

Grado en Terapia Ocupacional Universidad Miguel Hernández

**UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ**

**FACULTAD DE MEDICINA**

**TRABAJO FIN DE GRADO EN TERAPIA OCUPACIONAL**



**Título del Trabajo Fin de Grado:** DISEÑO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN PERSONAS ADULTAS CON FIBROMIALGIA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL.

**Autor/a:** TOLSÀ LLÀCER, SARA JIA

**Tutor/a:** ABAD NAVARRO, ESTER

**Departamento de Patología y Cirugía - Área de Radiología y Medicina Física.**

**Curso académico:** 2022 - 2023.

**Convocatoria de mayo**

## ÍNDICE

<b>1. RESUMEN.....</b>	<b>1</b>
<b>2. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>3. OBJETIVO DEL PROGRAMA.....</b>	<b>7</b>
<b>4. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.....</b>	<b>8</b>
<b>5. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.....</b>	<b>9</b>
<b>6. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.....</b>	<b>14</b>
<b>7. PRESUPUESTO.....</b>	<b>16</b>
<b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>17</b>
<b>9. ANEXOS.....</b>	<b>21</b>
a. Tabla 1. Cronograma de las sesiones.....	21
b. Tabla 2. Distribución horaria.....	21
c. Tabla 3. Presupuesto detallado.....	22
d. Anexo 1. Consentimiento Informado.....	24
e. Anexo 2. Protocolo de evaluación inicial.....	26
f. Anexo 3. Protocolo de evaluación final.....	37
g. Anexo 4. Encuesta de satisfacción.....	48

## 1. RESUMEN.

La fibromialgia se describe como una afección crónica que cursa con dolor generalizado, fatiga, problemas del sueño, rigidez, depresión, entre otros... Actualmente, no existe tratamiento específico y eficaz para tratar la fibromialgia, por lo que requiere un abordaje multidisciplinar para controlar sus síntomas.

Como consecuencia de sus síntomas las actividades de la vida diaria se ven comprometidas para todos los/as usuarios/as que la padecen, disminuyendo así su calidad de vida.

El ejercicio físico, la hidroterapia, la terapia cognitivo-conductual y el mindfulness son algunos tratamientos no farmacológicos en los que se obtienen beneficios, mejorando la funcionalidad y el bienestar de las personas.

Por ello el objetivo es diseñar un programa de intervención y evaluación en personas adultas con fibromialgia desde la terapia ocupacional.

El programa estará formado por 15 usuarias que cumplan con los criterios de inclusión y se administrará el protocolo de evaluación inicial donde se recogen distintas variables sociodemográficas, clínicas y escalas estandarizadas. El programa tendrá una duración de 4 meses con 2 sesiones semanales (lunes y jueves; martes y viernes) finalizando con el protocolo de evaluación final.

**Palabras clave:** Fibromialgia, hidroterapia, ejercicio físico, terapia cognitivo-conductual, mindfulness.

## **ABSTRACT.**

Fibromyalgia is described as a chronic condition with widespread pain, fatigue, sleep problems, stiffness, depression, among others...Currently, there is no specific and effective treatment for fibromyalgia, so it requires a multidisciplinary approach to control its symptoms.

As a consequence of its symptoms, the activities of daily living are compromised for all users who suffer from it, thus diminishing their quality of life.

Physical exercise, hydrotherapy, cognitive-behavioral therapy and mindfulness are some non-pharmacological treatments in which benefits are obtained by improving the functionality and well-being of people.

Therefore, the objective is to design an intervention and evaluation for adults with fibromyalgia using occupational therapy.

The program will consist of 15 users who meet the inclusion criteria and the initial evaluation protocol will be administered where different sociodemographic and clinical variables and standardized scales will be collected. The program will last 4 months with 2 weekly sessions (monday and thursday; tuesday and friday) ending with the final evaluation protocol.

**Key words:** Fibromyalgia, hydrotherapy, physical exercise, cognitive-behavioral and mindfulness.

## **RESUM.**

La fibromiàlgia es descriu com una afecció crònica que cursa amb dolor generalitzat, fatiga, problemes del somni, rigidesa, depressió, entre altres... En l'actualitat, no existeix un tractament específic i eficaç per a tractar la fibromiàlgia, per la qual cosa requereix un abordatge multidisciplinar per a controlar els símptomes.

Com a conseqüència dels seus símptomes les activitats de la vida diària es veuen compromeses per a tots els usuaris/es que la pateixen, disminuint així la seua qualitat de vida.

L'exercici físic, l'hidroteràpia, la teràpia cognitiva-conductual i el mindfulness són alguns tractaments no farmacològics amb els que s'obtenen beneficis, millorant la funcionalitat i el benestar de les persones.

Per tant, l'objectiu és dissenyar un programa d'intervenció i avaluació amb persones adultes amb fibromiàlgia des de la teràpia ocupacional.

El programa estarà format per 15 usuàries que complisquen els criteris d'inclusió i s'administrarà el protocol d'avaluació inicial on és recolliran diferents variables sociodemogràfiques, clíniques i escales estandarditzades. El programa tindrà una duració de 4 mesos amb 2 sessions setmanals (dilluns i dijous; dimarts i divendres) finalitzant amb el protocol d'avaluació final.

**Paraules clau:** Fibromiàlgia, exercici físic, hidroteràpia, teràpia cognitiva-conductual i mindfulness.

## 2. INTRODUCCIÓN.

La fibromialgia (FM) es una afección crónica que causa dolor generalizado en todo el cuerpo. Aunque este es su síntoma característico, también puede acompañar otros como son la fatiga, problemas del sueño, rigidez generalizada, disfunción cognitiva y depresión. Hay algunos factores que se relacionan con el origen de la FM, como son: los genéticos, ambientales, hormonales, neurales e inmunológicos, aunque en muchas ocasiones no se identifica una causa específica. Se considera que la FM amplifica las sensaciones del dolor porque afecta al modo en que el cerebro y la médula espinal procesan estas señales del dolor. <sup>1</sup>

Esta afección puede afectar a cualquier persona, pero es más frecuente en mujeres que en hombres con un ratio de 21:1 respectivamente, también puede darse a cualquier edad pero suele empezar en una edad media (40 - 49 años), aumentando su probabilidad en edades más avanzadas.<sup>2,8</sup>

La prevalencia de la FM a nivel mundial, se sitúa en un 2,10% de la población, en España se sitúa en un 2,4% de la población adulta, y en la comunidad valenciana acerca del 3,69% de la población. <sup>3</sup>

El diagnóstico de la FM es exclusivamente clínico, pero al existir varios cuadros clínicos que cursan con el dolor generalizado que se pueden confundir con la FM se propusieron unos criterios diagnósticos para poder clasificar a los pacientes. Estos criterios fueron elaborados por el “American College of Rheumatology” y que se basan en el dolor músculo esquelético generalizado, más de tres meses de evolución y con presencia de al menos 11 puntos dolorosos de los 18 existentes.

En la actualidad, no existe un tratamiento específico y eficaz para curar los síntomas pero sí que requiere de un abordaje multidisciplinar e individualizado para poder paliar dichos síntomas. El tratamiento farmacológico, psicológico y técnicas no farmacológicas són algunos de los métodos empleados. Como técnica no farmacológica principal se encuentra el ejercicio

físico, logrando así aliviar el dolor, mejorar la calidad del sueño y también a nivel emocional. Debido a la fatiga de los pacientes con fibromialgia se reduce la actividad física por la pérdida de masa muscular, resistencia y por tanto disminución de la fuerza por lo que las articulaciones están más indefensas. Esto conlleva también a un deterioro a nivel óseo, se tiende a tener sobrepeso por lo que aumenta el riesgo de patología cardiovascular, reducción de la capacidad respiratoria... empeorando por tanto a nivel global la salud de las personas. Por ello es importante incluir la práctica del ejercicio físico en el tratamiento.<sup>9</sup>

La hidroterapia ha resultado ser eficaz para tratar la FM, junto con el tratamiento farmacológico. Esta consiste en realizar ejercicios terapéuticos de movilidad de las articulaciones, estiramientos de los músculos, ejercicios de flexibilidad, fuerza y coordinación en el agua.<sup>4</sup>

También encontramos las técnicas que se basan en la meditación como es el mindfulness, han demostrado efectividad a la hora de tratar la FM. Esta técnica se centra en focalizar la atención en un objeto que puede ser interno o externo para poder tomar conciencia en el presente. Así pues, a través de la observación se logra que los pensamientos no distorsionen las emociones y evitando que aumenten los niveles de ansiedad y depresión que puedan ser perjudiciales. Con la aplicación del mindfulness se alcanza bienestar psicológico, atenuar síntomas depresivos, disminuir el dolor y mejorar a nivel físico.<sup>6,7</sup>

Otra de las técnicas con mayor eficacia es la terapia cognitivo - conductual, esta consiste en ayudar a las personas afectadas a poder controlar aspectos emocionales como es la ansiedad, aspectos cognitivos, conductuales y sociales que podrían estar agravando el cuadro clínico de tal forma que puedan comprender su enfermedad y tener estrategias para poder abordarla.<sup>10,11</sup>

Debido a la falta de un tratamiento eficaz, el presente trabajo se ha realizado con el fin de poder crear un programa de intervención y poder dar a conocer el papel del terapeuta

ocupacional en la intervención de las personas con FM y las estrategias que se pueden utilizar para abordar los síntomas y conseguir la mayor funcionalidad y calidad de vida en las personas.



### **3. OBJETIVO DEL PROGRAMA.**

#### **Objetivo general**

Diseñar un programa de intervención desde Terapia Ocupacional en personas adultas con fibromialgia.

#### **Objetivos Específicos**

- Analizar si el tratamiento de Terapia Ocupacional mejora las ocupaciones de las personas con fibromialgia.
- Dotar a las personas de estrategias para poder realizar sus actividades de la vida diaria con la mayor funcionalidad posible.
- Evidenciar si los distintos tipos de técnicas aplicadas en el programa son eficaces para abordar el dolor, la fatiga, la ansiedad y la depresión como consecuencia de la enfermedad.
- Analizar el efecto de este programa a nivel funcional en la calidad de vida de las personas con fibromialgia.

#### **4. DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDA EL PROGRAMA.**

##### **Criterios de Inclusión**

- Tener diagnóstico de FM según los criterios establecidos por la “American College of Rheumatology 2010”.
- Pertenecer al rango de edad de entre los 20 y 80 años (ambos inclusive).
- Sexo Femenino.
- Personas con disponibilidad y recursos para poder trasladarse al lugar donde se llevará a cabo el programa de intervención.

##### **Criterios de Exclusión**

- Tener otras patologías asociadas como (trastornos psiquiátricos, daño neurológico o traumatismo, demencia) que puedan dificultar la aplicación del programa.
- No conocer el idioma ya que las sesiones se impartirán en Español.
- Sexo Masculino.
- Personas con situación sociosanitaria que dificulte desplazarse al lugar de la intervención.

## **5. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.**

Para que la aplicación de nuestro tratamiento sea satisfactorio se fundamentará en los potenciales, intereses y necesidades de las participantes para que su motivación hacia la realización de las actividades propuestas se adhiera correctamente, con el fin de poder conseguir los objetivos propuestos.

Este programa, se llevará a cabo por 2 terapeutas ocupacionales, durante 4 meses (18 semanas), dedicando las 2 primeras semanas para la selección de participantes que procederán de diferentes asociaciones de FM a través de llamadas telefónicas de forma individual. Por lo que se realizarán un total de 38 sesiones incluyendo las sesiones de explicación del programa, evaluación inicial y evaluación final. *(Tabla 1. Cronograma de las sesiones)*

Se realizarán 2 tipos de talleres distribuidos semanalmente, de tal forma que una semana se lleven a cabo los talleres del ejercicio físico con la terapia cognitivo - conductual y otra semana los talleres de mindfulness e hidroterapia, combinando así estos talleres cada semana. Se formarán 2 grupos con 15 participantes en cada uno con franjas horarias diferentes para que las usuarias puedan ir al turno que mejor se adapte. El primer turno será por la mañana desde las 9:00 hasta las 10:00 y el otro turno por la tarde de 18:00 a 19:00 por lo que las sesiones durarán unos 45 minutos y los otros 15 minutos de feedback. Se llevarán a cabo los diferentes talleres los lunes, martes, jueves y viernes. El miércoles se dejará de descanso. *(Tabla 2. Distribución Horaria)*

La primera sesión de nuestro programa, se realizará de forma grupal para hacer una explicación del proceso y la estructura que tendrá nuestra intervención, en la que también se les proporcionará el consentimiento informado que tendrán que cumplimentar para poder participar en dicho programa. *(Anexo 1. Consentimiento Informado)*. En una segunda sesión se realizarán entrevistas semiestructuradas a las participantes de forma individual y siguiendo el protocolo de evaluaciones estandarizadas pertinentes *(Anexo 2. Protocolo de evaluación inicial)*. La intervención propuesta, tendrá lugar en las siguientes sesiones en las que se

trabajaré el manejo del dolor, el fortalecimiento muscular, la estabilización de la postura, aumento de la fuerza, técnicas de ahorro energético... aplicando las técnicas del ejercicio físico y la hidroterapia, igualmente, trabajaremos el manejo de la ansiedad, la depresión, bienestar emocional mediante las técnicas de mindfulness y terapia cognitivo - conductual. Todo esto estará enfocado a AVD tanto básicas como instrumentales (ABVD Y AIVD) que puedan verse afectadas por la propia enfermedad y sus síntomas.

Al finalizar las 18 semanas de intervención se llevará a cabo la reevaluación final utilizando las mismas escalas que en la evaluación inicial, para poder comparar así los resultados obtenidos al inicio y al finalizar la intervención. (*Anexo 3. Protocolo de evaluación final*). Así pues, como posible propuesta de continuación del programa se les facilitará a las participantes distintas propuestas de ejercicios para que tengan un recurso y lo puedan trabajar en casa si lo necesitan. Con todo esto se les pasará una encuesta de satisfacción de forma anónima para que podamos conocer la opinión de las participantes acerca de la aplicación del programa de intervención y los resultados obtenidos tras realizarlo. (*Anexo 4. Encuesta de Satisfacción*).

La estructura de las sesiones será:

- Cuando se realice el ejercicio físico y la hidroterapia, se seguirá, más o menos la misma dinámica. Inicialmente dedicaremos 10 minutos para realizar un calentamiento y activar los músculos y articulaciones que se trabajarán en esa sesión, luego se realizarán 25 minutos de ejercicios propuestos en la sesión y para finalizar dejaremos unos 10 minutos para realizar estiramientos y respiraciones profundas para volver a la calma.
- Del mismo modo, cuando se apliquen las técnicas de mindfulness y la terapia cognitivo - conductual, utilizaremos 10 minutos para hablar con las usuarias y conocer el estado general. A continuación, pasaremos a realizar las actividades respectivas que

durarán unos 30 minutos. Finalmente dejaremos 5 minutos finales para enseñarles ideas de productos de apoyo (PA) que se pueden utilizar para facilitar sus ABVD.

El programa de intervención, se basará principalmente en una estrategia rehabilitadora puesto que vamos a intentar en la medida de lo posible poder recuperar las funciones afectadas tras la sintomatología que les supone la fibromialgia. También, utilizaremos la estrategia de mantenimiento, ya que en aquellos casos en los que no se pueda recuperar las máximas funciones intentaremos mantener lo que se dispone y poder evitar o frenar el deterioro que le conlleva la patología.

Las principales técnicas que se manejarán son:

- Técnicas de fortalecimiento muscular.
- Técnicas para el manejo y control del dolor.
- Técnicas de relajación y gestión emocional.
- Técnicas de conservación de la energía.
- Técnica de higiene postural y economía articular, para un correcto posicionamiento en AVD.
- Entrenamiento en PA.

Los modelos en los que se basará nuestro programa son por una parte el ***Marco de trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional***, desarrollado por la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA) que sirve para abordar la contribución de la Terapia Ocupacional en la promoción de la salud, la participación de las personas, organizaciones y poblaciones mediante un compromiso con la ocupación.<sup>12</sup>

También, utilizaremos el ***Modelo Biomecánico*** ya que este se aplica en las personas que padecen limitaciones para moverse con libertad, con fuerza adecuada y de forma sostenida. En la aplicación del tratamiento nos centraremos en prevenir o disminuir el deterioro a través de la actividad, aumentando el movimiento, la fuerza y resistencia disponibles. Por lo que se

va a dotar de oportunidades a las participantes para que aumenten los movimientos articulares y fuerza muscular de forma progresiva.<sup>13</sup>

Asimismo, aplicaremos el *Modelo de la Ocupación Humana*, ya que tendremos en cuenta los gustos y preferencias de las participantes guiando así las actividades según las necesidades. Según Kielhofner considera al ser humano como un sistema abierto, holístico y ocupacional formado por tres elementos clave, como són la volición, capacidad del desempeño y habituación.<sup>14</sup>

Para la consecución de los objetivos marcados, realizaremos diferentes tipos de actividades que detallaremos a continuación:

Con la realización del ejercicio físico, se realizarán:

- Ejercicios de estiramientos
- Ejercicios de fortalecimiento muscular.

La TCC se enfocará en:

- Manejo de la enfermedad de forma activa.
- Técnicas para mejorar depresión y ansiedad.

En Hidroterapia, se llevarán ejercicios de:

- Movilidad y activación.
- Ejercicios de fuerza/aeróbicos.
- Ejercicios de baja intensidad y relajación.

Se trabajará sobre todo miembro inferior pero también se alternarán ejercicios de miembros superiores para trabajar todo el cuerpo.

Para las sesiones de mindfulness buscaremos que las participantes:

- Ejercicios de respiración para focalizar atención.
- Ejercicios de conciencia corporal.
- Identificación y expresión de emociones.

Todo esto se llevará a cabo mediante ejercicios dinámicos en que todas las participantes lo realicen de forma activa.



## 6. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.

Se llevará a cabo una evaluación previa al inicio del programa y otra tras finalizarlo aplicando un protocolo de evaluación ad hoc en el que se recogen datos sociodemográficos y clínicos de las usuarias, además de las escalas estandarizadas que nombraremos a continuación.

### ➤ ESCALAS

***Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ):*** este evalúa el impacto que produce la fibromialgia en la calidad de vida y la capacidad funcional de las personas. Consta de 10 ítems y es un cuestionario autoadministrado. El primer ítem, el de la función física con 10 sub apartados valora del 0 al 3, el segundo ítem referente al impacto general de la FM, valora del 0 al 7, los ítems 3 y 4 hacen referencia a la actividad laboral, se valora 0 al 3 y 0 al 10 respectivamente y los otros 6 ítems se puntúan con escalas analógicas acerca de los síntomas.<sup>15</sup>

***Fibromyalgia Health Assessment Questionnaire (FHAQ):*** este cuestionario que permite evaluar la funcionalidad de los usuarios/as. Es más breve que el HAQ, teniendo tan solo 8 ítems que evalúan la dificultad de una persona para realizar actividades de la vida diaria.<sup>16</sup>

***Escala de severidad de fatiga (FSS):*** evalúa de forma breve el impacto que tiene la fatiga sobre la persona. Tiene 9 ítems de tipo Likert con 7 opciones de respuesta.<sup>17</sup>

***Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS):*** utilizado para poder detectar malestar emocional en poblaciones con enfermedad física. Este cuestionario consta de 14 ítems con opción de 4 respuestas en las que se debe elegir una (nunca, a veces, muchas veces y todos los días).<sup>18</sup>

***Cuestionario de Salud SF-12:*** esta es la versión abreviada del cuestionario original (cuestionario de salud SF-36). Tiene 12 ítems, divididos en 8 dimensiones (función física, rol físico, rol emocional, función social, salud mental, salud general, dolor corporal y vitalidad).

Es uno de los más utilizados para evaluar la calidad de vida. Su puntuación oscila entre 0 y 100, la mayor puntuación implica mejor calidad de vida relacionada con la salud.<sup>19</sup>

Se considerará que el plan de intervención ha sido eficiente si las participantes consiguen las siguientes mejoras en las escalas utilizadas para la evaluación:

- Obtener una puntuación de al menos 10 puntos menos en la escala Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ)
- Mejorar al menos en 2 ítems la percepción de dolor y fatiga.
- Conseguir tanto en el cuestionario Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) como en el Cuestionario de Salud SF-12 disminuir al menos 3 ítems.



## **7. PRESUPUESTO.**

Para efectuar nuestro programa de intervención de 4 meses de duración, se necesitarán aproximadamente 13.957,9€. La mayor parte de este presupuesto se destinará en los recursos humanos con el contrato de las 2 terapeutas, luego con las instalaciones y los recursos inventariables y por último una menor parte a los recursos fungibles.

Hablamos pues de recursos inventariables a aquellos que perduran en el tiempo y no se agotan con su uso, esto es, aquellos que utilizamos en las sesiones, invirtiendo más dinero en el material de oficina y menos en el material acuático.



## 8. LISTADO DE REFERENCIAS.

1. García-Rodríguez, D.F, Abud-Mendoza c. Physiopathology of fibromyalgia. Reumatología Clínica.[Internet]. Reumatología clínica. Reumatol. Clin. 2020;16(3),191-194. Disponible en:  
<https://www.reumatologiaclinica.org/en-physiopathology-fibromyalgia-articulo-S2173574320300605>
2. NIAMS[Internet].EEUU: National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases[2017; actualizado sept 2021; citado 26 feb 2023] Disponible en:  
<https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/fibromialgia>
3. Cabo-Meseguer A, Cerdá-Olmedo G, Trillo-Mata JL. Fibromialgia: prevalencia, perfiles epidemiológicos y costes económicos. Medicina Clin. 2017;149(10)441-448. Disponible en:  
<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articulo-fibromialgia-prevalencia-perfiles-epidemiologicos-costes-S0025775317304773>
4. Villar Moreno P, Aparicio Miñana I, Soria Lara R, Sánchez Molina A, Borque Almajano M. Hidroterapia en pacientes con fibromialgia: revisión bibliográfica. Ocronos [Internet].2021[citado 27 octubre 2022];4(1):2. Disponible en:  
<https://revistamedica.com/hidroterapia-fibromialgia/>
5. Galvao Moreira LV, Oliveira de Castro L, Rey Moura EC, Barros de Oliveira CM, Nogueira Neto J, Rodrigues de Sousa Gomes LM et al. Pool - based exercise for amelioration of pain in adults with fibromyalgia syndrome: A systematic review and meta-analysis. Mod Rheumatol.2021;31(4): 904-911. Disponible en:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32990113/>
6. Quintana M, Rincón Fernández M.E. Eficacia del Entrenamiento en Mindfulness para Pacientes con Fibromialgia. Clin Salud. 2011; 22(1):51-67. Disponible en:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742011000100004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742011000100004)

7. Cabrera Moreno L. Programa de Mindfulness específicos para mujeres con fibromialgia. Trabajo fin de Máster. Universidad de Jaén.
8. Cabo Meseguer AF. Análisis Epidemiológico de la Fibromialgia en la Comunidad Valenciana. Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir; 2019;289p. Disponible en: <https://fibro.pro/wp-content/uploads/2019/05/182.pdf>
9. Sosa-Reina MD, Nunez-Nagy S, Gallego-Izquierdo T, Pecos-Martín D, Montserrat J, Álvarez-Mon M. Effectiveness of Therapeutic Exercise in Fibromyalgia Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. BioMed Res Int. 2017;2017:1-14. Disponible en: <https://doi.org/10.1155/2017/2356346>
10. Hidalgo-Martínez B, Pérez-Ortiz V, Olivera-Cardoso M, López-Aristica L, Betancourt-Castellanos L, Llor-Navarrete M. Terapia cognitivo-conductual en la fibromialgia. QhaliKay. 2020;4(1):19-25. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/QhaliKay/article/download/1699/2803/9233>
11. Gabeti [Internet]. Terapia Cognitivo Conductual en fibromialgia.[citado 04 Abr 2023]. Disponible en: <https://gabeti.com/blog/terapia-cognitivo-conductual-en-fibromialgia/>
12. Barros Tapia S, Figueroa Burgos C, Hidalgo Beltrán L, Llanos Castro F, Naranjo Figueroa C, Ocampo Alegría N et al. Marco de Trabajo para la Práctica de Terapia Ocupacional: Dominio y Proceso. 4ª Edición [Traducción] [Internet] 2020 [citado 03 Mar 2023]. Disponible en: <https://www.studocu.com/es/document/universidad-de-burgos/la-terapia-ocupacional-en-los-trastornos-cognitivos/aota-2020-cuarta-edicion/17349125>
13. Kielhofner G. Fundamentos conceptuales de Terapia Ocupacional. Ciudad Autónoma

- de Buenos Aires (Argentina): Médica Panamericana; 2006-304p.
14. Kielhofner G. Terapia Ocupacional. Modelo de ocupación humana: Teoría y Aplicación. Buenos Aires (Argentina): Médica Panamericana; 2004-660p.
  15. Domínguez Romero A, Medina Castillo A, Navas Echazarreta N. Validación del cuestionario fibromyalgia impact questionnaire (FIQ). Adaptado al español. RSI.2020  
Disponible en:  
<https://revistasanitariadeinvestigacion.com/validacion-del-cuestionario-fibromyalgia-impact-questionnaire-fiq-adaptado-al-espanol/>
  16. Collado Cruz A, Cuevas Cuerda MD, Estrada Sabadell MD, Flórez García M, Giner Ruiz V, Marín López JF et al. Fibromialgia. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Sanidad 2011; Gobierno de España; 94-152. [citado 03 Abr 2023].  
Disponible en:  
<https://www.sanidad.gob.es/profesionales/prestacionesSanitarias/publicaciones/docs/fibromialgia.pdf>
  17. Duarte RE, Velasco E, Sánchez Sosa JJ, Reyes Lagunes LI. Validación psicométrica de la escala de gravedad de la fatiga en médicos residentes mexicanos. Educ. Med. 2019;20(1):28-36. Disponible en:  
<https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-articulo-validacion-psicometrica-escala-gravedad-fatiga-S1575181318300652>
  18. Terol Cantero MC, Cabrera Perona V, Martín Aragón M. Revisión de estudios de la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HAD) en muestras españolas. Anales de Psicología/Annals of Psychology. 2015;31(2): 494-503. Disponible en:  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282015000200013](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282015000200013)
  19. Vera Villarroel P, Silva J, Celis Atenas K, Pavez P. Evaluación del cuestionario SF-12: verificación de la utilidad de la escala salud mental. Rev méd Chile. [Internet]. 2014;

142(10):1275-83.Disponible en:

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872014001000007](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872014001000007)



## 9. ANEXOS Y TABLAS.

*Tabla 1. Cronograma de las sesiones.*

	Semana 1 y 2	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3 - 37	Sesión 38
Inclusión de las participantes					
Explicación del Programa					
Protocolo de Evaluación Inicial					
Intervención					
Protocolo de Evaluación Final					

*Tabla 2. Distribución horaria.*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	Ejercicio Físico			Terapia Cognitivo - Conductual	
Semana 2		Mindfulness			Hidroterapia
9:00 - 10:00	Grupo 1	Grupo 1	<b>DESCANSO</b>	Grupo 1	Grupo 1
18:00 - 19:00	Grupo 2	Grupo 2	<b>DESCANSO</b>	Grupo 2	Grupo 2

**Tabla 3. Presupuesto detallado.**

<b>CONCEPTO</b>	<b>IMPORTE</b>
<b>Recursos humanos</b>	
Contrato de 2 Terapeutas Ocupacionales	1200€/mes por T.O <b>TOTAL: 9600€</b>
<b>INSTALACIONES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piscina cubierta y vestuarios</li> <li>• Sala grande del gimnasio</li> </ul>	25€/mes (15 pers.) 20€/mes (15 pers.) <b>TOTAL: 2700€</b>
<b>Recursos Inventariables</b>	
<b>MATERIAL ACUÁTICO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material de flotación y de peso</li> </ul>	150€ <b>TOTAL: 150€</b>
<b>MATERIAL DE RELAJACIÓN</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esterillas (15)</li> <li>• Pelota de pilates (15)</li> <li>• Equipo de música</li> </ul>	8,99€/por esterilla 9,99€/por pelota 60€ <b>TOTAL: 344,7€</b>
<b>MATERIAL DE OFICINA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenador (1)</li> <li>• Sillas (10)</li> </ul>	300€ 38,32€/por silla

• Mesa (2)	200€/por mesa
	<b>TOTAL: 1083,2</b>
<b>Recursos Fungibles</b>	
Impresión de documentos	60€
Bolígrafos, lápices, borradores, folios...	20€
	<b>TOTAL: 80€</b>

**TOTAL: 13.957,9**



**Anexo 1. Consentimiento informado.**



**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Desde el servicio de Terapia Ocupacional se expondrá un proyecto de intervención con título “Programa de intervención en personas adultas con fibromialgia” en el que proponemos la posibilidad de participar en este. Dirigido principalmente a aquellas personas que al tener su diagnóstico de fibromialgia presentan síntomas característicos de la enfermedad con el fin de analizar si la intervención propuesta disminuye dichos síntomas y mejora la funcionalidad en la realización de las actividades de la vida diaria.

El programa de intervención consistirá en llevar a cabo 2 sesiones semanales durante 4 meses, se realizarán actividades variadas en función del día de la semana que sea. Se aplicarán las técnicas del ejercicio físico, la terapia cognitivo - conductual, la hidroterapia y el mindfulness.

La información sobre sus datos personales y de salud será tratada según se establece la **Ley orgánica 3/2018, de 5 de Diciembre**, de protección de datos de carácter personal y la legislación sanitaria, juntamente con la correspondiente Declaración de Helsinki.

---

Don/Doña.....de.....años de edad

Con domicilio en.....y DNI.....

Don/Doña.....de.....años de edad

Con domicilio en.....y DNI.....

En representación legal de.....

---

**DECLARO**

1. La información y el presente documento, se ha facilitado permitiendo tomar mi propia decisión de forma libre y responsable.
2. He comprendido las explicaciones del proyecto permitiendo realizar las observaciones necesarias con el fin de resolver posibles dudas.
3. La participación en dicho proyecto es voluntaria.
4. En cualquier caso, se puede abandonar libremente el programa de intervención.

Firma del participante

Firma del investigador/a

Alicante, ..... de..... de 2023



*Anexo 2. Protocolo de Evaluación Inicial*

## PROTOCOLO DE EVALUACIÓN INICIAL

DATOS DEL USUARIO			TERAPEUTA OCUPACIONAL
Nombre y Apellidos:			<b>FECHA</b> -----/-----/-----
Edad:	Sexo:	E. Civil:	
Domicilio:		Hijos:	
Teléfono:	Nivel académico:		
Situación laboral actual:			
Ocupación:			

### HISTORIA Y SITUACIÓN ACTUAL DE LA PERSONA CON FIBROMIALGIA

Antecedentes (quirúrgicos, alérgicos o traumáticos): ¿Cuáles?

Fecha del diagnóstico de la Fibromialgia:

Fecha del comienzo del dolor:

Frecuencia del dolor:  Diariamente  Ocasionalmente

En que ocasiones:

Duración del episodio doloroso (minutos, horas, días):

Evolución del dolor desde el inicio del diagnóstico:

Dolor progresivo  Dolor constante (sin aumento)

Fuertes recaídas  Mejora paulatina:

Síntomas en las 2 últimas semanas:

<input type="radio"/> Dolor muscular	<input type="radio"/> Rigidez articular
<input type="radio"/> Insomnio	<input type="radio"/> Fatiga
<input type="radio"/> Problemas en la concentración y memoria	<input type="radio"/> Estrés
<input type="radio"/> Hormigueos	<input type="radio"/> Problemas digestivos
<input type="radio"/> Otros	

\*Marca con una X la casilla correspondiente:

<b>DESCRIPCIÓN DEL DOLOR</b>										
- Intensidad máxima del dolor en la última semana.										
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

POCA

MUCHA

- Estado de salud general en la última semana.										
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

BUENO

REGULAR

MALO

- Grado en que el dolor influye en la calidad de vida.										
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

NADA

POCO

REGULAR

BASTANTE

MUCHO

- Grado en que el dolor influye para realizar AVD.										
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

NADA

POCO

REGULAR

BASTANTE

MUCHO

## FIQ

1. En la última semana, usted ha sido capaz de...

	Siempre	La mayoría de veces	En ocasiones	Nunca
Hacer la compra	0	1	2	3
Hacer la colada con lavadora	0	1	2	3
Preparar la comida	0	1	2	3
Lavar los platos y los cacharros de la cocina a mano	0	1	2	3
Pasar la fregona, la mopa o la aspiradora	0	1	2	3
Hacer las camas	0	1	2	3
Caminar varias manzanas	0	1	2	3
Visitar a amigos/parientes	0	1	2	3
Utilizar transporte público	0	1	2	3

2. ¿Cuántos días de la última semana se sintió bien?

0    1    2    3    4    5    6    7

3. ¿Cuántos días de la última semana no pudo hacer su trabajo habitual, incluido el doméstico por la fibromialgia?

0    1    2    3    4    5    6    7

4. En su trabajo habitual, incluido el doméstico, ¿hasta qué punto el dolor y otros síntomas ocasionados por la fibromialgia le dificultaron la capacidad de trabajar?

Sin dificultad

Mucha dificultad

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

5. ¿Cómo ha sido de fuerte el dolor?

Sin dolor

Dolor muy fuerte

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

6. ¿Cómo se ha encontrado de cansada?

Nada cansada

Muy cansada

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

7. ¿Cómo se ha sentido al levantarse por las mañanas?

Bien

Muy cansada

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

8. ¿Cómo se ha notado de rígida o agarrotada?

Nada rígida

Muy rígida

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

9. ¿Cómo se ha notado de nerviosa, tensa o angustiada?

Nada nerviosa

Muy nerviosa

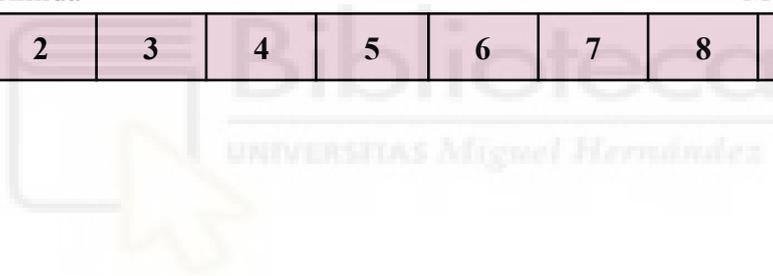
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. ¿Cómo se ha sentido de deprimida o triste?

Nada deprimida

Muy deprimida

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



**FHAQ**

<i>Durante la última semana, ¿ha sido usted capaz de...</i>	<b>Sin dificultad</b>	<b>Con alguna dificultad</b>	<b>Con mucha dificultad</b>	<b>Incapaz de hacerlo</b>
1) Vestirse solo/a, incluyendo abrocharse los botones y atarse los cordones de los zapatos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Levantarse de una silla sin brazos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Lavarse y secarse todo el cuerpo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) 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"/>
5) Agacharse y recoger ropa del suelo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Hacer los recados y las compras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Entrar y salir de un coche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Hacer tareas de casa como barrer o lavar platos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**FIS**

**Indicaciones:** Conteste a las siguientes preguntas, según los siguientes criterios:

**TOTAL DESACUERDO** 1 2 3 4 5 6 7 **TOTALMENTE DESACUERDO**

<b>1. Mi motivación se reduce cuando estoy fatigado.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>2. El ejercicio me produce fatiga.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>3. Me fatigo fácilmente.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>4. La fatiga interfiere en mi funcionamiento físico.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>5. La fatiga me produce con frecuencia problemas.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>6. La fatiga me impide hacer ejercicio físico continuado.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>7. La fatiga interfiere en el desempeño de algunas obligaciones y responsabilidades.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>8. La fatiga es uno de mis tres síntomas que más me incapacitan.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>9. La fatiga interfiere en mi trabajo, familia o vida social.</b>	1	2	3	4	5	6	7

UNIVERSITAS Miguel Hernández

## HADS

**Indicaciones:** Lee cada frase y marca la casilla que mejor describa cómo se ha sentido durante la última semana incluyendo el día de hoy.

1. Me siento tensa o nerviosa.

Todos los días

Muchas veces

A veces

Nunca

2. Todavía disfruto con lo que antes me gustaba.

Como siempre

No lo bastante

Sólo un poco

Nada

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

Definitivamente  
y es muy fuerte

Sí, pero  
no es muy fuerte

Un poco, pero  
no me preocupa

Nada

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

Al igual que  
siempre lo hice

No tanto ahora

Casi nunca

Nunca

5. Tengo mi mente llena de preocupaciones.

La mayoría  
de las veces

Con bastante  
frecuencia

A veces, aunque  
no muy a menudo

Solo en  
ocasiones

6. Me siento alegre.

Nunca

No muy a menudo

A veces

Casi siempre

7. Puedo estar sentada confortablemente y sentirme relajada.

Siempre

Por lo general

No muy a menudo

Nunca

8. Me siento como sí cada día estuviera más lenta.

Por lo general,  
en todo momento

Muy a menudo

A veces

Nunca

9. Tengo una sensación extraña, como si tuviera mariposas en el estómago.

Nunca

En ciertas  
ocasiones

Con bastante  
frecuencia

Muy a  
menudo

10. He perdido interés en mi aspecto personal.

Totalmente

No me preocupo  
tanto como debería

Podría tener un  
poco más de cuidado

Me preocupo al  
igual que siempre

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

Mucho

Bastante

No mucho

Nada

12. Me siento optimista respecto al futuro.

Igual que  
siempre

Menos de lo que  
acostumbraba

Mucho menos de  
lo que acostumbraba

Nada

13. Me asaltan sentimientos repentinos de pánico.

Muy frecuentemente

Bastante a menudo

No muy a menudo

Rara vez

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

A menudo

A veces

No muy a menudo

Rara vez

## CUESTIONARIO DE SALUD SF-12

**Indicaciones:** Responda a cada pregunta marcando la casilla correspondiente. Ante la duda marque la más parecida.

1. En general, usted diría que su salud es:

Excelente

1

Muy buena

2

Buena

3

Regular

4

Mala

5

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

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

Sí, me limita mucho

Sí, me limita poco

No, no me limita nada

3. Subir varios pisos por la escalera.

Sí, me limita mucho

Sí, me limita poco

No, no me limita nada

**Durante las últimas 4 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?

Sí

1

No

2

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

Sí

1

No

2

**Durante las últimas 4 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?

Sí

1

No

2

7. ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, por algún problema emocional?

Sí

1

No

2

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

Nada

1

Un poco

2

Regular

3

Bastante

4

Mucho

5

**Las preguntas que siguen se refieren a cómo se ha sentido y cómo le han ido las cosas durante las últimas 4 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 calmada y tranquila?

Siempre

1

Casi siempre

2

Muchas veces

3

Algunas veces

4

Solo una vez

5

Nunca

6

10. ... tuvo mucha energía?

Siempre

1

Casi siempre

2

Muchas veces

3

Algunas veces

4

Solo una vez

5

Nunca

6

11. ... ¿Se sintió desanimada y triste?

Siempre

1

Casi siempre

2

Muchas veces

3

Algunas veces

4

Solo una vez

5

Nunca

6

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

Siempre

1

Casi siempre

2

Muchas veces

3

Algunas veces

4

Solo una vez

5

Nunca

6



*Anexo 3. Protocolo de Evaluación Final*

**PROTOCOLO DE EVALUACIÓN FINAL**

<b>DATOS DEL USUARIO</b> Nombre y Apellidos: Edad: Situación laboral actual:	<b>TERAPEUTA OCUPACIONAL</b>
	<b>FECHA</b> -----/-----/-----

**HISTORIA Y SITUACIÓN ACTUAL DE LA PERSONA CON FIBROMIALGIA**

Frecuencia del dolor:  Diariamente       Ocasionalmente

En que ocasiones:

Duración del episodio doloroso (minutos, horas, días):

Evolución del dolor desde el inicio del diagnóstico:

Dolor progresivo       Dolor constante (sin aumento)  
 Fuertes recaídas       Mejora paulatina:

*Biblioteca*  
*UNIVERSITAS Miguel Hernández*

Síntomas en las 2 últimas semanas:

<input type="radio"/> Dolor muscular	<input type="radio"/> Rigidez articular
<input type="radio"/> Insomnio	<input type="radio"/> Fatiga
<input type="radio"/> Problemas en la concentración y memoria	<input type="radio"/> Estrés
<input type="radio"/> Hormigueos	<input type="radio"/> Problemas digestivos
<input type="radio"/> Otros	

\*Marca con una X la casilla correspondiente:

<b>DESCRIPCIÓN DEL DOLOR</b>										
- Intensidad máxima del dolor en la última semana.										
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
POCA					MUCHA					
- Estado de salud general en la última semana.										
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
BUENO			REGULAR					MALO		
- Grado en que el dolor influye en la calidad de vida.										
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
NADA		POCO		REGULAR			BASTANTE		MUCHO	
- Grado en que el dolor influye para realizar AVD.										
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
NADA		POCO		REGULAR			BASTANTE		MUCHO	

## FIQ

1. En la última semana, usted ha sido capaz de...

	Siempre	La mayoría de veces	En ocasiones	Nunca
Hacer la compra	0	1	2	3
Hacer la colada con lavadora	0	1	2	3
Preparar la comida	0	1	2	3
Lavar los platos y los cacharros de la cocina a mano	0	1	2	3
Pasar la fregona, la mopa o la aspiradora	0	1	2	3
Hacer las camas	0	1	2	3
Caminar varias manzanas	0	1	2	3
Visitar a amigos/parientes	0	1	2	3
Utilizar transporte público	0	1	2	3

2. ¿Cuántos días de la última semana se sintió bien?

0    1    2    3    4    5    6    7

3. ¿Cuántos días de la última semana no pudo hacer su trabajo habitual, incluido el doméstico por la fibromialgia?

0    1    2    3    4    5    6    7

4. En su trabajo habitual, incluido el doméstico, ¿hasta qué punto el dolor y otros síntomas ocasionados por la fibromialgia le dificultaron la capacidad de trabajar?

Sin dificultad

Mucha dificultad

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

5. ¿Cómo ha sido de fuerte el dolor?

Sin dolor

Dolor muy fuerte

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

6. ¿Cómo se ha encontrado de cansada?

Nada cansada

Muy cansada

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

7. ¿Cómo se ha sentido al levantarse por las mañanas?

Bien

Muy cansada

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

8. ¿Cómo se ha notado de rígida o agarrotada?

Nada rígida

Muy rígida

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

9. ¿Cómo se ha notado de nerviosa, tensa o angustiada?

Nada nerviosa

Muy nerviosa

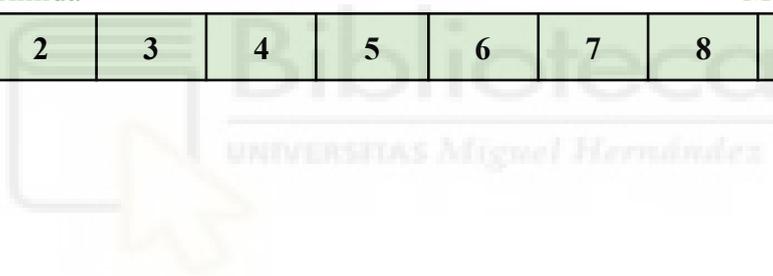
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. ¿Cómo se ha sentido de deprimida o triste?

Nada deprimida

Muy deprimida

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



## FHAQ

<i>Durante la última semana, ¿ha sido usted capaz de...</i>	<b>Sin dificultad</b>	<b>Con alguna dificultad</b>	<b>Con mucha dificultad</b>	<b>Incapaz de hacerlo</b>
1) Vestirse solo/a, incluyendo abrocharse los botones y atarse los cordones de los zapatos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Levantarse de una silla sin brazos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Lavarse y secarse todo el cuerpo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) 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"/>
5) Agacharse y recoger ropa del suelo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Hacer los recados y las compras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Entrar y salir de un coche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Hacer tareas de casa como barrer o lavar platos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**FIS**

**Indicaciones:** Conteste a las siguientes preguntas, según los siguientes criterios:

**TOTAL DESACUERDO**    1   2   3   4   5   6   7    **TOTALMENTE DESACUERDO**

<b>10. Mi motivación se reduce cuando estoy fatigado.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>11. El ejercicio me produce fatiga.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>12. Me fatigo fácilmente.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>13. La fatiga interfiere en mi funcionamiento físico.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>14. La fatiga me produce con frecuencia problemas.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>15. La fatiga me impide hacer ejercicio físico continuado.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>16. La fatiga interfiere en el desempeño de algunas obligaciones y responsabilidades.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>17. La fatiga es uno de mis tres síntomas que más me incapacitan.</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>18. La fatiga interfiere en mi trabajo, familia o vida social.</b>	1	2	3	4	5	6	7

## HADS

**Indicaciones:** Lee cada frase y marca la casilla que mejor describa cómo se ha sentido durante la última semana incluyendo el día de hoy.

1. Me siento tensa o nerviosa.

Todos los días

Muchas veces

A veces

Nunca

2. Todavía disfruto con lo que antes me gustaba.

Como siempre

No lo bastante

Sólo un poco

Nada

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

Definitivamente  
y es muy fuerte

Sí, pero  
no es muy fuerte

Un poco, pero  
no me preocupa

Nada

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

Al igual que  
siempre lo hice

No tanto ahora

Casi nunca

Nunca

5. Tengo mi mente llena de preocupaciones.

La mayoría  
de las veces

Con bastante  
frecuencia

A veces, aunque  
no muy a menudo

Solo en  
ocasiones

6. Me siento alegre.

Nunca

No muy a menudo

A veces

Casi siempre

7. Puedo estar sentada confortablemente y sentirme relajada.

Siempre

Por lo general

No muy a menudo

Nunca

8. Me siento como si cada día estuviera más lenta.

Por lo general,  
en todo momento

Muy a menudo

A veces

Nunca

9. Tengo una sensación extraña, como si tuviera mariposas en el estómago.

Nunca

En ciertas  
ocasiones

Con bastante  
frecuencia

Muy a  
menudo

10. He perdido interés en mi aspecto personal.

Totalmente

No me preocupo  
tanto como debería

Podría tener un  
poco más de cuidado

Me preocupo al  
igual que siempre

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

Mucho

Bastante

No mucho

Nada

12. Me siento optimista respecto al futuro.

Igual que  
siempre

Menos de lo que  
acostumbraba

Mucho menos de  
lo que acostumbraba

Nada

13. Me asaltan sentimientos repentinos de pánico.

Muy frecuentemente

Bastante a menudo

No muy a menudo

Rara vez

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

A menudo

A veces

No muy a menudo

Rara vez

## CUESTIONARIO DE SALUD SF-12

**Indicaciones:** Responda a cada pregunta marcando la casilla correspondiente. Ante la duda marque la más parecida.

1. En general, usted diría que su salud es:

<input type="checkbox"/>				
Excelente	Muy buena	Buena	Regular	Mala
1	2	3	4	5

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

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sí, me limita mucho	Sí, me limita poco	No, no me limita nada
1	2	3

3. Subir varios pisos por la escalera.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sí, me limita mucho	Sí, me limita poco	No, no me limita nada
1	2	3

**Durante las últimas 4 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?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sí	No
1	2

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

Sí

1

No

2

**Durante las últimas 4 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?

Sí

1

No

2

7. ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como de costumbre, por algún problema emocional?

Sí

1

No

2

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

Nada

1

Un poco

2

Regular

3

Bastante

4

Mucho

5

**Las preguntas que siguen se refieren a cómo se ha sentido y cómo le han ido las cosas durante las últimas 4 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 calmada y tranquila?

Siempre

Casi siempre

Muchas veces

Algunas veces

Solo una vez

Nunca

1	2	3	4	5	6
10. ... tuvo mucha energía?					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo una vez	Nunca
1	2	3	4	5	6

11. ... ¿Se sintió desanimada y triste?					
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo una vez	Nunca
1	2	3	4	5	6

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

<input type="checkbox"/>					
Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Solo una vez	Nunca
1	2	3	4	5	6

*Anexo 4. Encuesta de satisfacción.*



**ENCUESTA DE SATISFACCIÓN**

Indique con una X dentro del cuadro correspondiente su nivel de satisfacción.

**1.Muy en desacuerdo 2.En desacuerdo 3.No estoy seguro 4.De acuerdo 5.Muy de acuerdo**

Su información será útil para poder mejorar nuestro servicio.

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
• Estoy satisfecha del trato recibido durante el programa por parte del personal					
• El horario de intervención le resulta:					
• ¿Recibió toda la información necesaria?					
• Hay aspectos del programa que se podrían mejorar					
• ¿Recomendarías este tipo de intervención con TO a otras personas con FM?					

Observaciones o comentarios:

---

---

---

---