

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE

FACULTAD DE MEDICINA

TRABAJO FIN DE GRADO EN TERAPIA OCUPACIONAL



**DISEÑO DE UN PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN PERSONAS
CON FIBROMIALGIA**

Autor/a: Soliveres Gómez, Amaya

Tutor/a: Abad Navarro, Ester

Departamento y área: Radiología y medicina física. Patología y cirugía

Curso académico: 2024-2025

Convocatoria de mayo

ÍNDICE

RESUMEN	1
PALABRAS CLAVE	1
ABSTRACT.....	2
KEYWORDS.....	2
INTRODUCCIÓN	3
OBJETIVO DEL PROGRAMA.....	5
DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDO EL PROGRAMA.....	6
DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.....	7
EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.....	11
PRESUPUESTO	14
REFERENCIAS.....	15
ANEXOS	18
Tabla 1. Cronograma	18
Tabla 2. Distribución horaria	18
Tabla 3. Presupuesto	19
Anexo 1. Consentimiento informado.....	21
Anexo 2. Protocolo de evaluación inicial	23
Anexo 3. Protocolo de evaluación final.....	34
Anexo 4. Encuesta de satisfacción.....	45
Anexo 5. Sesión tipo	46

RESUMEN

La fibromialgia (FM) es una enfermedad crónica caracterizada por dolor generalizado, aunque se presentan otros síntomas como fatiga, trastornos del sueño y problemas cognitivos. A pesar de su prevalencia (5% de la población mundial), el diagnóstico y tratamiento son de gran complejidad por la variedad de la sintomatología.

Tras una amplia búsqueda bibliográfica no se encontró gran cantidad de documentación sobre la estimulación cognitiva en este colectivo, siendo las dificultades cognitivas (memoria, atención, comprensión, etc.) uno de los síntomas más comunes y habituales que limitan el día a día de la persona con FM. Por ello, el objetivo de este trabajo es la creación de un programa de estimulación cognitiva para personas con FM.

Para la realización de este programa se contará con la participación de diversas asociaciones de fibromialgia para el reclutamiento de participantes. Seguidamente, se llevará a cabo una sesión informativa a partir de la cuál, si se cumplen los criterios de inclusión, se realizará una evaluación inicial para así proceder a la realización de las 26 sesiones propuestas. Al finalizar estas, se procede a una evaluación final para poder observar posibles mejoras en los participantes. El período total de realización del programa es de 5 meses, teniendo un presupuesto aproximado de 16.400€.

PALABRAS CLAVE

Fibromialgia, estimulación cognitiva, terapia ocupacional, intervención, programa.

ABSTRACT

Fibromyalgia (FM) is a chronic condition characterized by generalized pain, although there are other symptoms such as fatigue, sleep disorders, and cognitive impairments. Despite the prevalence (5% world population), the diagnosis and treatment are a major complexity because of the variety of the symptoms.

After wide bibliographic research, there was not a large quantity of documents about cognitive stimulation in this collective, being the cognitive impairment (memory, attention, comprehension, etc.) one of the most typical symptoms that limit the day by day of a person with FM. Therefore, the objective of this project is the creation of a cognitive stimulation program for people with FM.

To realise this program we will count on the aid of FM associations for the participant recruitment. After that, an informative talk will be made. If the inclusion criteria are accomplished, initial evaluations will be made in order to start with the realisation of the 26 sessions. At the end of them, it will proceed to do the final evaluation as a way to observe if there were improvements on the participants. The total period of the program will be 5 months, with an estimated cost of 16.400€.

KEYWORDS

Fibromyalgia, cognitive stimulation, occupational therapy, intervention, program.

INTRODUCCIÓN

La fibromialgia (FM) es una enfermedad crónica caracterizada principalmente por dolor generalizado de origen idiopático, aunque se presencian una gran variedad de síntomas como son la fatiga, trastornos del sueño y manifestaciones de índole neurológico. (1,2)

Se estima que este síndrome afecta hasta a un 5% de la población mundial, con una prevalencia mucho mayor en mujeres que en hombres (Entre un 80-96% son mujeres). La mayor prevalencia se presencia en Europa (2.64%) seguida de América (2.41%) y Asia (1.62%). En España, se estima que es de un 2,4%, con variaciones en diversos estudios que oscilan entre 0,7% y 20%. La media de edad de esta enfermedad está entre 40 y 60 años. (3,4)

A pesar de su elevada prevalencia, el diagnóstico y el tratamiento son de gran dificultad para los profesionales de la salud. Su aparición se debe a una compleja interacción de factores que incluyen predisposición genética, experiencias vitales, elementos emocionales y cognitivos. Los factores de riesgo que presentan una mayor evidencia asociada a padecer FM son el sobrepeso, estrés, depresión, problemas de sueño, factores genéticos, fatiga crónica y ser del sexo femenino. (5)

Los pacientes reportan un impacto significativo en su calidad de vida, influenciando su salud mental y su percepción de discapacidad. La calidad de vida relacionada con la salud en individuos con otras enfermedades crónicas es mayor en comparación con las que padecen de FM. Además, el impacto psicológico es considerablemente mayor. Una problemática que refieren los usuarios son los problemas de memoria. En diversos estudios se destacan largos tiempos de reacción, así como más errores en comparación con otras enfermedades crónicas. (6,7,8)

Se ha realizado una amplia búsqueda sobre programas de trabajo de la memoria en personas con FM, pero no se ha tenido mucho éxito en ello. Si bien existe una gran diversidad de documentos sobre la FM y su sintomatología o cómo mejorar el dolor, fatiga u otros síntomas físicos, el tratamiento y la mejora de las funciones cognitivas no han sido suficientemente abordados. (9)

En este contexto, la terapia ocupacional (TO) puede ser de gran ayuda ya que esta disciplina ayuda en la mejora de la calidad de vida. El enfoque de la terapia ocupacional se basa en la mejora de la autonomía de las personas a través de la adaptación de su entorno, el uso de entrenamiento cognitivo y modificaciones de la rutina diaria. Estas intervenciones buscan no sólo mejorar las capacidades cognitivas de las personas con FM, sino también aumentar su participación en actividades significativas con el fin de reducir el impacto de la enfermedad en su vida diaria.

Por ello, con este trabajo de fin de grado se busca crear un programa de estimulación cognitiva para así ayudar en los problemas cognitivos que presentan las personas con fibromialgia.



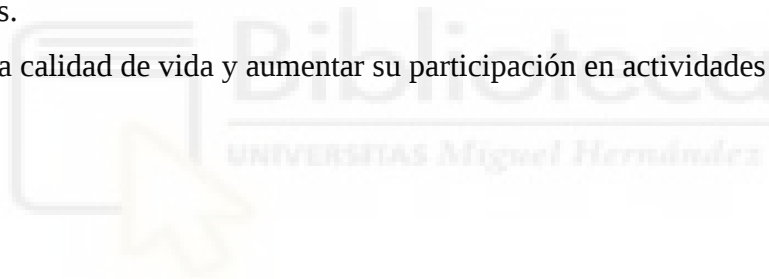
OBJETIVO DEL PROGRAMA

Objetivo general

Elaborar un proyecto de intervención de estimulación cognitiva, para personas diagnosticadas de fibromialgia, desde el ámbito de la TO.

Objetivos específicos

- Fomentar el uso de ayudas externas para organizar sus actividades y mejorar la memoria.
- Dotar de técnicas de manejo de la fatiga cognitiva.
- Aplicar actividades para mantener la atención en tareas durante largos periodos.
- Incorporar técnicas de relajación y control del estrés para favorecer las capacidades cognitivas.
- Mejorar la calidad de vida y aumentar su participación en actividades significativas.



DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDO EL PROGRAMA

Criterios de inclusión

- Tener diagnóstico de fibromialgia, según los criterios establecidos por la “American College of Rheumatology 2010”.
- Ser mayor de edad.
- Personas con disponibilidad y recursos, para poder trasladarse al lugar donde se llevará a cabo el programa de intervención o para poder conectarse a las videollamadas.
- Entender y hablar el idioma español, ya que el programa se impartirá en dicho idioma.

Criterios de exclusión

- Presencia de otras enfermedades (trastornos psiquiátricos, daño cerebral adquirido, demencia) que imposibiliten la realización del programa.
- Aquellas personas que no firmen el consentimiento informado.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Este programa de estimulación cognitiva será llevado a cabo por dos terapeutas ocupacionales durante 5 meses, contando en este tiempo las inscripciones al programa, así como una sesión explicativa, la evaluación inicial y la final. **(Tabla 1. Cronograma)**

En la primera semana del programa se tendrá comunicación vía llamada telefónica con diversas asociaciones de fibromialgia a las que se les explicará el programa, los criterios de inclusión y exclusión, dónde se realizarán las sesiones y cómo pueden sus afiliados apuntarse al programa. Una vez hablado con estas, se les enviará por correo electrónico los mismos detalles hablados con anterioridad además del formulario de asistencia a la charla explicativa en el que se podrá escoger si se va a optar por la modalidad online o presencial.

Se realizarán dos charlas, una presencial y otra online. En esta se explicará el funcionamiento del programa, tanto cómo se evaluará al inicio y final, así como los horarios y la problemática a tratar en cada sesión. Al finalizar, se les entregará (en el caso de la modalidad presencial) una hoja en la que, quien quiera participar, firme el consentimiento informado para así poder realizar la evaluación inicial. Para la versión online se les enviará durante la videollamada el enlace para apuntarse. Además de esto tendrán que cumplimentar y firmar el consentimiento informado. **(Anexo 1. Consentimiento informado)**

A partir de aquí, en las dos siguientes semanas se contactará con las personas interesadas, se comprobará que cumplan los criterios establecidos y se les citará para hacer una entrevista inicial y evaluaciones. Las próximas dos semanas serán utilizadas para realizar estas pruebas y organizar en grupos según sus preferencias horarias y de modalidad. Esta evaluación inicial incluye una entrevista estructurada además de la realización de diversas evaluaciones no sólo cognitivas, sino también sobre calidad de vida y sintomatología de la enfermedad, las cuales son explicadas en el siguiente apartado. **(Anexo 2. Protocolo de evaluación inicial)**

A partir de este momento comienza la intervención *per se*. Esta tendrá una duración de tres meses, teniendo dos sesiones semanales según el grupo escogido. Estas sesiones tendrán una duración de una hora y media. Habrá 4 posibilidades horarias, dos presenciales y dos vía videollamada, con un cupo máximo de 15 personas por grupo. En las sesiones presenciales se

podrá escoger entre asistir lunes y miércoles, de 10:30 a 12:00 o martes y jueves de 18:00 a 19:30. En las sesiones online se podrá escoger entre martes y jueves, de 11:00 a 12:30 o miércoles y viernes, de 18:00 a 19:30. Al finalizar las sesiones se habrán realizado 26 en total. **(Tabla 2. Distribución horaria)**

Al finalizar todas las sesiones se les citará para realizar la evaluación final en la que se les volverán a pasar las mismas escalas que en la evaluación inicial, así como un cuestionario de satisfacción con el curso para saber su nivel de agrado hacia este y sugerencias para un posible futuro curso. **(Anexo 3. Protocolo de evaluación final) (Anexo 4. Cuestionario de satisfacción)**

La organización de las sesiones es la siguiente:

Se conceden 5 minutos de cortesía para dar comienzo a la sesión, mientras todos los participantes acceden o acuden, según su tipo de sesión. Se utilizarán los siguientes 15 minutos para hablar con los usuarios para así conocer cómo se encuentran, la sintomatología que han presentado últimamente y problemas recientes asociados a su enfermedad. El cuerpo de la sesión durará 50 minutos en los que se realizará la explicación de lo que se va a trabajar en la intervención de ese día. Se realizan varias actividades en una misma sesión, graduando la dificultad de estas, de más sencillas a complejas. En los últimos 15 minutos se hacen ejercicios de relajación y se pregunta por su satisfacción durante la sesión. **(Anexo 5. Sesión tipo)**

Para una mayor fluidez con las sesiones online, el día anterior a la impartición de estas se envía un correo electrónico a los participantes con el enlace al programa *Google Meet*, mediante el cual se realizarán las videollamadas, y los documentos necesarios para llevar a cabo la sesión.

En las sesiones se busca trabajar la memoria, la atención, la concentración, la resolución de problemas, la disminución de fatiga cognitiva y el uso de ayudas externas. (10,11)

Para ello se van a hacer uso de las siguientes técnicas:

- Memoria por asociación.
- Atención selectiva.
- Atención sostenida.
- Pausa activa.
- Segmentación de tareas.
- Planificación.
- Uso de ayudas externas.
- Resolución de problemas.
- Relajación y respiración.

Para trabajar estas técnicas se realizará el siguiente listado de actividades:

- **Juegos de memoria:** por ejemplo, realización de una actividad de presentación de nombres. Colocados en círculo (o en caso de videollamada en orden de apellido) irán diciendo los nombres de los compañeros presentados anteriormente y el suyo, teniendo cada vez que recordar una cantidad más alta de nombres.
- **Roleplay:** se les presentan situaciones en las que deben resolver problemas cotidianos que requieran el uso de memoria, aplicaciones, atención, etc.
- **Apps:** se les explica el uso de algunas aplicaciones que ayudan a organizar su tiempo, no olvidar tareas a realizar, etc.
- **Organización:** realizar listas de tareas que deben hacerse en un día, semana o mes y hacer un esquema semanal para poder colocarlo en un lugar visible para tenerlo de apoyo.
- **Ejercicios de atención dividida:** mientras realizan una actividad hacerles preguntas. Deben continuar en la actividad mientras atienden a su turno de preguntas.
- **Ejercicios de concentración:** utilizando juegos como “memory” o “simón”, en los que deben atender a las indicaciones o estímulos visuales y auditivos de estos para poder realizar la acción que se les demanda.
- **Actividades de relajación:** actividades en las que deben enfocarse en la respiración, como por ejemplo la respiración 4-7-8 (consiste en inspirar durante 4 segundos, retener la respiración durante 7 segundos y exhalar durante 8 segundos).

El Marco de la AOTA es utilizado en la creación de este programa. Este marco, creado por la *Asociación Americana de Terapia Ocupacional*, establece las bases teóricas y prácticas sobre cómo los TO deben intervenir en el cuidado de la salud, promoviendo la participación en las ocupaciones significativas y mejorando la calidad de vida. (12)

Además de este marco, los modelos escogidos para esta intervención son: Modelo de Ocupación Humana (MOHO) y Modelo Perceptivo-Cognitivo.

Por un lado, el MOHO se centra en cómo los factores internos de una persona (como sus intereses, valores y habilidades) interactúan con el entorno para influir en su participación en las ocupaciones. En este se muestra la esencialidad de las ocupaciones para la salud y bienestar de las personas. Kielhofner (creador de este modelo) identifica tres componentes clave: volición, habilidades y capacidades y entorno. (13)

Por otro lado, el Modelo Perceptivo-Cognitivo se centra en cómo los procesos cognitivos (como la memoria, atención, percepción y la resolución de problemas) afectan al desempeño de las ocupaciones. El objetivo de este modelo es mejorar o restaurar estas habilidades cognitivas y perceptivas para facilitar la independencia en las actividades cotidianas. (14)

Cabe destacar que puede haber modificaciones en las actividades propuestas para cada sesión, si se observan algunas necesidades que deben trabajarse con una mayor importancia.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Como ha sido comentado con anterioridad, se llevará a cabo una evaluación al inicio del programa y otra tras la finalización de este. En estos se busca recabar información sociodemográfica y clínica sobre los usuarios además de realizarles las siguientes escalas estandarizadas.

- **Evaluación cognitiva de Montreal (MOCA):** Evaluación cognitiva con una duración de unos 10-15 minutos. Consta de 30 puntos, divididos en seis dominios de la función cognitiva: memoria (5 puntos), capacidad visoespacial (4 puntos), función ejecutiva (4 puntos), atención/concentración/memoria de trabajo (5 puntos), lenguaje (5 puntos) y orientación (6 puntos). Si se obtiene 26 o más puntos se considera una puntuación normal mientras que si se puntúa por debajo se considera la posibilidad de un deterioro cognitivo. (14)
- **Mini examen del estado mental (MMSE):** Test utilizado para detectar el deterioro cognitivo y la evolución de este. Toma entre 5-10 minutos y tiene una puntuación máxima de 30 puntos. Estos se dividen en: Orientación (10 puntos), Registro (memoria) (3 puntos), Atención y cálculo (5 puntos), Memoria de retención (3 puntos), Lenguaje (8 puntos) y Capacidades visoespaciales (1 punto). Según la puntuación obtenida tiene mayor o menor deterioro cognitivo:
 - + Puntuación normal: 25 puntos o más.
 - + Deterioro leve: entre 19 y 24 puntos.
 - + Deterioro moderado: entre 14 y 18 puntos.
 - + Deterioro grave: menos de 14 puntos. (15)

- **Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ):** herramienta de evaluación utilizada para medir el impacto de la fibromialgia en la calidad de vida de los pacientes. Esta escala es de ayuda para entender la severidad de la sintomatología y cómo estos afectan a la vida diaria.

Consta de 10 ítems que cubren las siguientes áreas:

- Gravedad del dolor: se evalúa en las últimas 24 horas en una escala de 0 a 10.
- Fatiga: se evalúa la severidad de la fatiga en los últimos 7 días en una escala de 0 a 10.
- Desempeño funcional: evalúa las dificultades para realizar actividades como caminar, trabajar o realizar tareas domésticas.
- Sueño: mide la calidad de sueño de los últimos 7 días en un rango de “sin problemas para dormir” hasta “muchos problemas para dormir”.
- Estado de ánimo: evalúa el estado emocional y síntomas de ansiedad y depresión.
- Cognición: Mide los problemas cognitivos que pueden afectar al desempeño ocupacional.
- Rigidez matutina: mide la rigidez experimentada al despertar, síntoma común en esta patología.
- Otros síntomas: Se miden otros síntomas generales como sensibilidad, trastornos digestivos o malestar general.

La puntuación total es de 100 puntos, interpretándose de la siguiente manera:

- 0-30 puntos: bajo impacto de la enfermedad.
- 31-50 puntos: impacto moderado.
- 51-70 puntos: Alto impacto.
- 71-100 impacto muy alto. Graves limitaciones. (16,17)

- **Fibromyalgia Health Assessment Questionnaire (FHAQ):** evaluación utilizada para medir la funcionalidad y el estado de salud general en personas con FM. Es una escala sacada de la escala HAQ (Health Assessment Questionnaire), utilizada en general para evaluar la discapacidad. Tiene 8 ítems y cuatro posibles respuestas a las preguntas de estos apartados (sin dificultad, con alguna dificultad, con mucha dificultad, incapaz), dando a estos la posibilidad de puntuar entre 0 y 3. (16,18)
- **Cuestionario de Salud SF-12:** Escala utilizada para medir la calidad. La escala original consta de 36 ítems mientras que esta versión es acortada a solamente 12, divididos en 8 dimensiones (función física, rol físico, rol emocional, función social, salud mental, salud general, dolor corporal y vitalidad).

Su máxima puntuación es 100, siendo a mayor número mejor calidad de vida. (16,19)



PRESUPUESTO

Para efectuar este programa de estimulación cognitiva se necesitará un presupuesto aproximado de **16.400€**, usándose 12.000€ en recursos personales (la contratación de dos terapeutas ocupacionales), 2.500€ en recursos de espacio (el alquiler del local donde se realizarán las sesiones presenciales) y 1900€ en recursos materiales (todos aquellos objetos necesarios para la puesta en marcha del plan de intervención), dividiéndose en 1760€ para materiales inventariables y 140€ en materiales fungibles. **(Tabla 3. Presupuesto)**



REFERENCIAS

1. F. Carabot, M.T. Valadés Periañez, Ángel M, Marcos AV. Fibromialgia. Medicine: Programa de Formación Médica Continuada Acreditado [Internet]. 2023 ;13(92):5427–42. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9273903>
2. Ruschak I, Montesó-Curto P, Rosselló L, Aguilar Martín C, Sánchez-Montesó L, Toussaint L. Fibromyalgia Syndrome Pain in Men and Women: A Scoping Review. Healthcare. 2023 Jan 1;11(2):223.3. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36673591/>
3. INEbase / Sociedad /Salud /Encuesta europea de salud en España / Resultados [Internet]. INE. Disponible en: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176784&menu=resultados&idp=12547355731754
4. Cabo-Meseguer A, Cerdá-Olmedo G, Trillo-Mata JL. Fibromialgia: prevalencia, perfiles epidemiológicos y costes económicos. Medicina Clínica. 2017 Nov;149(10):441–8.5. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0025775317304773?via%3Dihub>
5. Jones EA, Asaad F, Patel N, Jain E, Alaa Abd-Elsayed. Management of Fibromyalgia: An Update. Biomedicines [Internet]. 2024 Jun 6;12(6):1266–6. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2227-9059/12/6/1266#:~:text=Current%20guidelines%20recommend%20a%20multidisciplinary6.>
6. E. SS, M.J. GF, M.R. GB. Fibromialgia: un diagnóstico reciente [Internet]. Elsevier.es. 2021 [cited 2025 Mar 5]. Disponible en: [https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-S02126567007869267.](https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-S02126567007869267)
7. Galvez-Sánchez CM, de la Caba P, Colmenero JM, Reyes del Paso GA, Duschek S. Attentional function in fibromyalgia and rheumatoid arthritis. Serra-Añó P, editor. PLOS ONE. 2021 Jan 27;16(1):e0246128.8. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7840020/>
8. Bernardy K, Klose P, Busch AJ, Choy EH, Häuser W. Cognitive behavioural therapies for fibromyalgia. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2013 Sep 10;(9). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24018611/>

9. Ojeda B, Salazar A, Dueñas M, Failde I. El deterioro cognitivo: un factor a tener en cuenta en la evaluación e intervención de pacientes con dolor crónico. *Revista de la Sociedad Española del Dolor* [Internet]. 2025 ;18(5):291–6. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462011000500005
10. Gelonch O, Garolera M, Rosselló L, Pifarré J. Disfunción cognitiva en la fibromialgia. *Revista De Neurología* [Internet]. 2013 ;56:573–88. Disponible en: <https://repositori.udl.cat/server/api/core/bitstreams/3849c0c5-4ed5-42a7-a069-bbb848f69f85/content>
11. Castel A, Cascón R, Salvat M, Sala J, Padrol A, Pérez M, et al. Rendimiento cognitivo y percepción de problemas de memoria en pacientes con dolor crónico: con fibromialgia versus sin fibromialgia. *Revista de la Sociedad Española del Dolor* [Internet]. 2008;15(6):358–70. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462008000600002
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 [Internet] 2020
13. Kielhofner G. Modelo cognitivo-perceptual. Fundamentos conceptuales de la Terapia Ocupacional. 3ª edición. Buenos Aires: Editorial Panamericana; 2006.
14. Kielhofner G. Terapia ocupacional: Modelo de ocupación humana, 4ªEd. Editorial Médica Panamericana; 2004.
15. Elkana O, Nimni Y, Ablin JN, Shorer R, Aloush V. The Montreal Cognitive Assessment Test (MoCA) as a screening tool for cognitive dysfunction in fibromyalgia. *Clin Exp Rheumatol* [Internet]. 2022;40(6):1136–42. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35699063/>
16. Rodríguez-Andreu J, Ibáñez-Bosch R, Portero-Vázquez A, Masramon X, Rejas J, Gálvez R. Cognitive impairment in patients with fibromyalgia syndrome as assessed by the mini-mental state examination. *BMC Musculoskelet Disord* [Internet]. 2009;10(1):162. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20025750/>
17. Carrasco-Vega E, Martínez-Moya M, Barni L, Guiducci S, Nacci F, Gonzalez-Sanchez M. Questionnaires for the subjective evaluation of patients with fibromyalgia: a systematic review. *Eur J Phys Rehabil Med* [Internet]. 2023;59(3):353–63. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10272930/>
18. Monterde S, Salvat I, Montull S, Fernández-Ballart J. Validación de la versión española del Fibromyalgia Impact Questionnaire. *Rev Esp Reumatol* [Internet]. 2004 ;31(9):507–

13. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-reumatologia-29-articulo-validacion-version-espanola-fibromyalgia-impact-questionnaire-13068512>
19. Gobbo M, Esteve-Vives J, Rivera J, Vallejo MÁ, Lopez-González R, Grupo ICAF. Fibromyalgia Health Assessment Questionnaire: evaluación de la sensibilidad al cambio. *Reumatol Clin* [Internet]. 2012;8(4):174–8. Disponible en: <https://www.reumatologiaclinica.org/es-fibromyalgia-health-assessment-questionnaire-evaluacion-articulo-S1699258X12000575>
20. Vera-Villaruel P, Silva J, Celis-Atenas K, Pavez P. Evaluación del cuestionario SF-12: verificación de la utilidad de la escala salud mental. *Revista médica de Chile* [Internet]. 2014 Oct 1;142(10):1275–83. Available from: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872014001000007



ANEXOS

Tabla 1. Cronograma

	Semana 1-2	Semana 3	Semana 4-5	Semana 6-12	Semana 13-14
Contacto con asociaciones					
Charla informativa					
Evaluación inicial					
Sesiones					
Evaluación final					

Tabla 2. Distribución horaria

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Presencial 1	10:30-12:00		10:30-12:00		
Presencial 2		18:00-19:30		18:00-19:30	
Online 1		11:00-12:30		11:00-12:30	
Online 2			18:00-19:30		18:00-19:30

Tabla 3. Presupuesto

Recursos personales		
Profesional	Nº personas	Precio
Terapeutas ocupacionales	2	1200€/mes: 2400€/mes
Recursos espacio		
Local		500€/mes*
Recursos materiales		
Productos		Precio
Materiales inventariables - Mobiliario: + Mesas (4) + Sillas (16) - Aparatos electrónicos: + Ordenadores (2) + Proyector (1) + Equipo de música (1) + WIFI - Juegos de mesa		1760€
Materiales fungibles - Material impresión + Folios + Tinta		

- Material de escritura: + Bolis + Lápices + Sacapuntas + Gomas + Subrayadores	140€*
TOTAL:	
16.400€	

*Este presupuesto es aproximado, según búsquedas realizadas en la zona de Alicante.

*Este presupuesto puede ascender según se necesiten más materiales inventariables.



Anexo 1. Consentimiento informado



DOCUMENTO DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO

Programa de estimulación cognitiva en fibromialgia

1. ¿Qué es?

Es un programa de estimulación cognitiva para personas con fibromialgia. Tras la búsqueda de documentación científica se ha visto una problemática en la cognición (memoria, atención, etc.) de personas que presentan la enfermedad, causando una dificultad en la realización de actividades cotidianas.

2. ¿Cómo se realiza?

- Como ha sido comentado en la charla informativa, se realizarán dos sesiones semanales, 26 en total, pudiendo escoger entre 4 posibilidades, dos presenciales y dos online. Estas se realizan en las siguientes franjas horarias:
 - Presencial 1: lunes y miércoles, de 10:30 a 12:00
 - Presencial 2: martes y jueves, de 18:00 a 19:30
 - Online 1: martes y jueves, de 11:00 a 12:30
 - Online 2: miércoles y viernes, de 18:00 a 19:30
- Antes de proceder a realizar la primera sesión serán convocados a realizar una evaluación inicial, en la que se les entrevistará y se les pedirá pasar escalas de evaluación.
- Al finalizar las sesiones se realizará una evaluación final, en la que tendrán que volver a realizar las mismas escalas que en la evaluación inicial, así como un cuestionario de satisfacción.

3. ¿Cuáles son sus riesgos?

No se prevén posibles riesgos asociados a esta intervención.

4. Criterios de inclusión:

- Tener diagnóstico de fibromialgia, según los criterios establecidos por la "American College of Rheumatology 2010"
- Ser mayor de edad
- Personas con disponibilidad y recursos, para poder trasladarse al lugar donde se llevará a cabo el programa de intervención o para poder conectarse a las videollamadas.
- Entender y hablar el idioma español, ya que el programa se impartirá en dicho idioma.

5. Criterios de exclusión:

- Presencia de otras enfermedades (trastornos psiquiátricos, daño cerebral adquirido, demencia) que imposibiliten la realización del programa
- Aquellas personas que no firmen el consentimiento informado.

DOCUMENTO DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO

**Programa de
estimulación cognitiva en fibromialgia**

DECLARACIÓN DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO			
DATOS PACIENTE			
APELLIDOS		NOMBRE	
DNI	Nº SIP	FECHA DE NACIMIENTO	
DATOS PROFESIONAL			
APELLIDOS	NOMBRE	CATEGORÍA PROFESIONAL	NÚM. COLEGIACIÓN
AUTORIZACIONES: Declaro que se me ha explicado el procedimiento. He comprendido la información recibida y he podido formular todas las preguntas que he creído oportunas. Se me ha informado de que en cualquier momento puedo revocar mi consentimiento y que el procedimiento puede ser grabado y los datos utilizados con fines científicos y/o didácticos, asegurando siempre mi intimidad y mi anonimato. ☐ AUTORIZO LA REALIZACIÓN DE ESTE PROCEDIMIENTO ☐ AUTORIZO LA UTILIZACIÓN DE IMÁGENES Y VÍDEOS CON FINES CIENTÍFICOS ☐ NO AUTORIZO ☐ NO AUTORIZO Paciente Firma: Profesional sanitario Firma:			
REVOCACIONES: ☐ REVOCO EL CONSENTIMIENTO PARA LA REALIZACIÓN DE ESTE PROCEDIMIENTO ☐ REVOCO EL CONSENTIMIENTO PARA LA UTILIZACIÓN DE IMÁGENES Y VÍDEOS CON FINES CIENTÍFICOS prestado en fecha _____ prestado en fecha _____ Paciente Firma: Profesional sanitario Firma:			
RENUNCIA AL DERECHO DE INFORMACIÓN: Expreso mi deseo de no recibir información, en el momento actual, sobre el proceso de mi enfermedad sin que ello impida que pueda dar mi consentimiento para la realización de este procedimiento, tal como he firmado en el apartado anterior. Paciente Firma: Profesional sanitario Firma:			

Los datos de carácter personal serán tratados atendiendo a la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de datos personales y garantía de los derechos digitales

Anexo 2. Protocolo de evaluación inicial

Evaluación inicial

Fecha	Terapeuta
-------	-----------

Información personal

Nombre y apellidos		Nacionalidad
Direccion		
Fecha nacimiento	Email	Telf.
Trabajo ☐ Desempleado ☐ Tiempo parcial ☐ Tiempo completo ☐ Amo/a de casa	Nivel formativo	
Estado civil ☐ Soltero ☐ Casado ☐ Divorciado ☐ Viudo/a	Hijos	

Datos enfermedad

Año inicio	Síntomatología e intensidad
Medicación actual	
Otras enfermedades	

MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA)
(EVALUACIÓN COGNITIVA MONTREAL)

NOMBRE:
Nivel de
estudios:
Sexo:

Fecha de nacimiento:
FECHA:

VISUOESPACIAL / EJECUTIVA		Dibujar un reloj (Once y diez) (3 puntos)		Puntos			
[]		[]					
		[] Contorno [] Números [] Agujas		___/5			
IDENTIFICACIÓN							
[] [] []							
___/3							
MEMORIA	Lea la lista de palabras, el paciente debe repetirlas. Haga dos intentos. Recuérdelas 5 minutos más tarde.	ROSTRO	SEDA	IGLESIA	CLAVEL	ROJO	Sin puntos
	1er intento						
	2º intento						
ATENCIÓN	Lea la serie de números (1 número/seg.) El paciente debe repetirla. [] 2 1 8 5 4 El paciente debe repetirla a la inversa. [] 7 4 2	___/2					
Lea la serie de letras. El paciente debe dar un golpecito con la mano cada vez que se diga la letra A. No se asignan puntos si ≥ 2 errores. [] F B A C M N A A J K L B A F A K D E A A A J A M O F A A B ___/1							
Restar de 7 en 7 empezando desde 100. [] 93 [] 86 [] 79 [] 72 [] 65 4 o 5 sustracciones correctas: 3 puntos, 2 o 3 correctas: 2 puntos, 1 correcta: 1 punto, 0 correctas: 0 puntos. ___/3							
LENGUAJE	Repetir: El gato se esconde bajo el sofá cuando los perros entran en la sala. [] Espero que él le entregue el mensaje una vez que ella se lo pida. []	___/2					
Fluidez del lenguaje. Decir el mayor número posible de palabras que comiencen por la letra "P" en 1 min. [] _____ (N ≥ 11 palabras) ___/1							
ABSTRACCIÓN	Similitud entre p. ej. manzana-naranja = fruta [] tren-bicicleta [] reloj-regla	___/2					
RECUERDO DIFERIDO	Debe acordarse de las palabras SIN PISTAS	ROSTRO	SEDA	IGLESIA	CLAVEL	ROJO	Puntos por recuerdos SIN PISTAS únicamente
		[]	[]	[]	[]	[]	
Optativo	Pista de categoría						
	Pista elección múltiple						
ORIENTACIÓN	[] Día del mes (fecha) [] Mes [] Año [] Día de la semana [] Lugar [] Localidad	___/6					
© Z. Nasreddine MD Versión 07 noviembre 2004 www.mocatest.org		Normal ≥ 26 / 30		TOTAL ___/30 Añadir 1 punto si tiene ≤ 12 años de estudios			



EXAMEN COGNOSCITIVO
MINI-MENTAL
ADAPTACIÓN ESPAÑOLA

Nombre:

Edad: Escolaridad completada:

Fecha: / / Examinador:

INSTRUCCIONES

Lo escrito en negrita debe ser leído al entrevistado en voz alta, de manera clara y despacio. Las alternativas a algunos ítems aparecen entre paréntesis. El examen debe realizarse en privado y en el idioma materno del entrevistado. Marque con un aspa (X) el "0" si la respuesta es incorrecta, o el "1" si la respuesta es correcta. Comenzar preguntando lo siguiente:

Si no le importa, quería preguntarle por su memoria. ¿Tiene algún **problema** con su **memoria**?

ORIENTACIÓN TEMPORAL

Dígame por favor,	RESPUESTA (anote la contestación)	PUNTUACIÓN (marque con un aspa)	
¿Sabe en qué año estamos?		0	1
¿En qué estación o época del año estamos?		0	1
¿En qué mes estamos?		0	1
¿Qué día de la semana es hoy?		0	1
¿Qué día del mes es hoy?		0	1

ORIENTACIÓN ESPACIAL

Pueden sustituirse, y anotarse en su caso, los lugares originales por los alternativos.

¿Me puede decir en qué país estamos?		0	1
¿Sabe en qué provincia estamos? (Comunidad Autónoma)		0	1
¿Y en qué ciudad (pueblo) estamos?		0	1
¿Sabe dónde estamos ahora? (Hospital / Clínica / Casa: nombre de la calle)		0	1
¿Y en qué planta (piso)? (Casa: piso o número de la calle)		0	1

FIJACIÓN

Pueden utilizarse, y anotarse en su caso, series alternativas de palabras (LIBRO, QUESO, BICICLETA) cuando tenga que re-evaluarse al paciente.

Ahora, por favor, escuche atentamente. Le voy a decir tres palabras y le voy a pedir que las repita cuando yo termine. ¿Preparado? Éstas son las palabras:
PELOTA (pausa), CABALLO (pausa), MANZANA (pausa).

¿Me las puede repetir? (Repetirlas hasta 5 veces, pero puntuar sólo el primer intento).

PELOTA	0	1
CABALLO	0	1
MANZANA	0	1

Ahora trate de recordar esas palabras;
se las preguntaré en unos minutos.

ATENCIÓN Y CÁLCULO

Si tiene 30 monedas y me da 3, ¿cuántas le quedan? Siga quitando de 3 en 3 hasta que le diga "basta".

¿Cuántas monedas le quedan si a 30 le quitamos 3? (27)		0	1
Si es necesario: Siga, por favor (24)		0	1
Si es necesario: Siga, por favor (21)		0	1
Si es necesario: Siga, por favor (18)		0	1
Si es necesario: Siga, por favor (15)		0	1



Mini-Mental Status Examination. Folstein, M.F., Folstein, S.E., McHugh, P.R. y Fanjiang, G. (1975, 1998, 2001) - Adaptación española: Lobo, A., Saz, P., Marcos, G. y el Grupo ZARADEMP (1979, 1999, 2001) - Copyright © 2002 by TEA Ediciones, S.A. - Este ejemplar está impreso en dos tintas. Si le presentan un ejemplar en negro es una reproducción ilegal. En su beneficio y en el de la profesión, NO LA UTILICE - Prohibida la reproducción total o parcial. Printed in Spain. Impreso en España.

MEMORIA
RESPUESTA
 (anote la contestación)

PUNTUACIÓN
 (marque con un aspa)

¿Recuerda las tres palabras que le he dicho antes? (No dar pistas)	PELOTA		☐ 0	☐ 1
	CABALLO		☐ 0	☐ 1
	MANZANA		☐ 0	☐ 1

NOMINACIÓN

Pueden utilizarse, y anotarse en su caso, objetos comunes alternativos (por ejemplo, gafas, silla, llaves, etc.).

¿Qué es esto? (Mostrar un lápiz o bolígrafo)		☐ 0	☐ 1
Y esto ¿qué es? (Mostrar un reloj)		☐ 0	☐ 1

REPETICIÓN

Ahora le voy a pedir que repita esta frase. ¿Preparado? EN UN TRIGAL HABÍA CINCO PERROS. ¿Me la puede repetir ahora, por favor? (Repetirla hasta 5 veces, pero puntuar sólo el primer intento).		
EN UN TRIGAL HABÍA CINCO PERROS		☐ 0 ☐ 1

Separe la página adjunta cortando de arriba abajo por la línea de puntos y, a continuación, córtela por la mitad siguiendo la línea horizontal de puntos. Utilice la mitad superior de la página (en blanco) para las pruebas de Comprensión, Escritura y Dibujo que vienen a continuación. Utilice la mitad inferior de la página como estímulo para las pruebas de Lectura ("CIERRE LOS OJOS") y Dibujo (pentágonos entrelazados).

COMPRENSIÓN

Escuche atentamente, voy a pedirle que haga algo. Coja este papel con la mano derecha (pausa), dóblelo por la mitad (pausa), y póngalo en el suelo (o mesa).		
COGER EL PAPEL CON LA MANO DERECHA		☐ 0 ☐ 1
DOBLARLO POR LA MITAD		☐ 0 ☐ 1
PONERLO EN EL SUELO (o MESA)		☐ 0 ☐ 1

LECTURA

Por favor, lea esto y haga lo que dice ahí (Mostrar la hoja con el estímulo: frase escrita).	CIERRE LOS OJOS	☐ 0 ☐ 1
---	-----------------	---

ESCRITURA

Por favor, escriba una frase, ... algo que tenga sentido. (Si el paciente no contesta, decirle por ejemplo: Escriba algo sobre el tiempo que hace hoy) Coloque el trozo de papel en blanco (sin doblar) frente al paciente y proporciónale un lápiz o bolígrafo. Dar un punto si la frase es comprensible y consta de sujeto, verbo y predicado. No tener en cuenta errores gramaticales u ortográficos.	☐ 0 ☐ 1
--	---

DIBUJO

Por favor, copie este dibujo (Muestre los pentágonos entrelazados que sirven como estímulo). Dar un punto si el dibujo consta de dos figuras de cinco lados que quedan entrelazadas formando entre ambas una figura de cuatro lados.	☐ 0 ☐ 1
---	---

EVALUACIÓN DEL NIVEL DE CONSCIENCIA
 Alerta/
responde

Obnubilación

Estupor

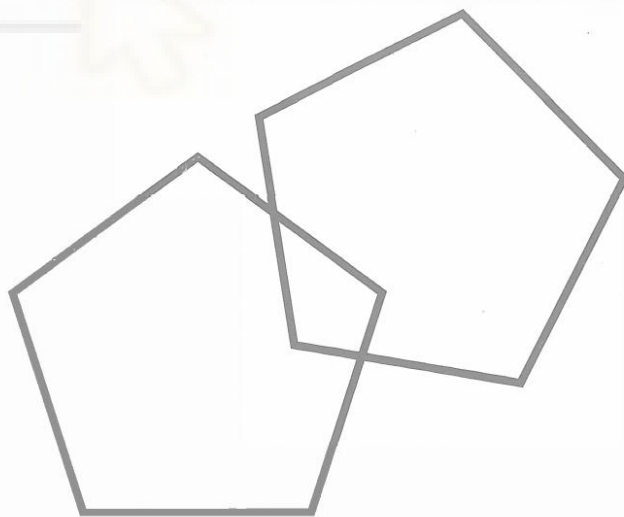
 En coma/
No responde

**PUNTUACIÓN
TOTAL**
 (Suma de
todos los ítems)

 (Máximo
30 puntos)



CIERRE LOS OJOS



APÉNDICE 1. Cuestionario español de impacto de la fibromialgia: Spanish FIQ (S-FIQ)

Para las preguntas 1-3, señale la categoría que mejor describa sus habilidades o sentimientos durante la última semana. Si usted nunca ha realizado alguna actividad de las preguntadas, déjela en blanco.

1. ¿Usted pudo?	Siempre	La mayoría de las veces	Ocasionalmente	Nunca
Ir a comprar	0	1	2	3
Lavar la ropa usando la lavadora y la secadora	0	1	2	3
Preparar la comida	0	1	2	3
Lavar los platos a mano	0	1	2	3
Pasar la aspiradora por la alfombra	0	1	2	3
Hacer las camas	0	1	2	3
Caminar varios centenares de metros	0	1	2	3
Visitar a los amigos o a los parientes	0	1	2	3
Cuidar el jardín	0	1	2	3
Conducir un coche	0	1	2	3
2. De los 7 días de la semana pasada, ¿cuántos se sintió bien?	0 1 2 3 4 5 6 7			
3. ¿Cuántos días de trabajo perdió la semana pasada por su fibromialgia? (si no trabaja fuera de casa, no conteste esta pregunta)	0 1 2 3 4 5 6 7			

Para las preguntas 4-10, marque en la línea el punto que mejor indique cómo se sintió usted la última semana

4. Cuando trabajó, ¿cuánto afectó el dolor u otros síntomas de la fibromialgia a su capacidad para trabajar?
- No tuve problemas _____ Tuve grandes dificultades
5. ¿Hasta qué punto ha sentido dolor?
- No he sentido dolor _____ He sentido un dolor muy intenso
6. ¿Hasta qué punto se ha sentido cansado?
- No me he sentido cansado _____ Me he sentido muy cansado
7. ¿Cómo se ha sentido al levantarse por la mañana?
- Me he despertado descansado _____ Me he despertado muy cansado
8. ¿Hasta qué punto se ha sentido agarrotado?
- No me he sentido agarrotado _____ Me he sentido muy agarrotado
9. Hasta qué punto se ha sentido tenso, nervioso o ansioso?
- No me he sentido nervioso _____ Me he sentido muy nervioso
10. ¿Hasta qué punto se ha sentido deprimido o triste?
- No me he sentido deprimido _____ Me he sentido muy deprimido

FHAQ

Marque, por favor, con una cruz la respuesta que mejor indique su capacidad para realizar las siguientes actividades durante la ÚLTIMA SEMANA. (Sólo debe marcar una respuesta en cada pregunta).

Durante la última semana, ¿ha sido usted capaz de...	Sin dificultad ↓	Con alguna dificultad ↓	Con mucha dificultad ↓	Incapaz de hacerlo ↓
1) Vestirse solo, incluyendo abrocharse los botones y atarse los cordones de los zapatos?	☐	☐	☐	☐
2) Levantarse de una silla sin brazos?.....	☐	☐	☐	☐
3) Lavarse y secarse todo el cuerpo?.....	☐	☐	☐	☐
4) Coger un paquete de azúcar de 1 Kg de una estantería colocada por encima de su cabeza?.....	☐	☐	☐	☐
5) Agacharse y recoger ropa del suelo?.....	☐	☐	☐	☐
6) Hacer los recados y las compras?.....	☐	☐	☐	☐
7) Entrar y salir de un coche?.....	☐	☐	☐	☐
8) Hacer tareas de casa como barrer o lavar los platos?.....	☐	☐	☐	☐

* Tomada de la versión española del Health Assessment Questionnaire (HAQ)¹¹



CUESTIONARIO DE SALUD SF12

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 actividades habituales.

Por favor, conteste cada pregunta marcando una casilla. Si no está seguro/a de cómo responder a una pregunta, por favor, conteste lo que le parezca más cierto.

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

- ☐ Excelente
- ☐ Muy buena
- ☐ Buena
- ☐ Regular
- ☐ Mala

2. Su salud actual, ¿le limita para hacer **esfuerzos moderados**, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de una hora?

- ☐ Sí, me limita mucho
- ☐ Sí, me limita un poco
- ☐ No, no me limita nada

3. Su salud actual, ¿le limita para subir **varios pisos** por la escalera?

- ☐ Sí, me limita mucho
- ☐ Sí, me limita un poco
- ☐ No, no me limita nada

4. Durante las **4 últimas semanas**, ¿hizo menos de lo que hubiera querido hacer, **a causa de su salud física**?

- ☐ Sí
- ☐ No

5. Durante las **4 últimas semanas**, ¿tuvo que **dejar de hacer algunas tareas** en su trabajo o en sus actividades cotidianas, **a causa de su salud física**?

- ☐ Sí
- ☐ No

6. Durante las **4 últimas semanas**, ¿hizo **menos** de lo que hubiera querido hacer, **a causa de algún problema emocional** (como estar triste, deprimido, o nervioso)?

- ☐ Sí
- ☐ No

7. Durante las **4 últimas semanas**, ¿no hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan **cuidadosamente** como de costumbre, **a causa de algún problema emocional** (como estar triste, deprimido, o nervioso)?

- ☐ Sí
- ☐ 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)?

- ☐ Nada
- ☐ Un poco
- ☐ Regular
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

9. Durante las **4 últimas semanas**, ¿cuánto tiempo se sintió **calmado y tranquilo**?

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ Algunas veces
- ☐ Muchas veces
- ☐ Sólo alguna vez
- ☐ Nunca

10. Durante las **4 últimas semanas**, ¿cuánto tiempo tuvo **mucha energía**?



- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ Algunas veces
- ☐ Muchas veces
- ☐ Sólo alguna vez
- ☐ Nunca

11. Durante las **4 últimas semanas**, ¿cuánto tiempo se sintió **desanimado y triste**?

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ Algunas veces
- ☐ Muchas veces
- ☐ Sólo alguna vez
- ☐ 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)?

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ Algunas veces
- ☐ Muchas veces
- ☐ Sólo alguna vez
- ☐ Nunca



Anexo 3. Protocolo de evaluación final

Evaluación final

Nombre y apellidos	
Fecha	Terapeuta

Datos enfermedad

Cambios medicación
Cambios sintomatología e intensidad

Fecha de nacimiento:
FECHA:

VISUOESPACIAL / EJECUTIVA		Copiar el cubo		Dibujar un reloj (Once y diez) (3 puntos)		Puntos	
						//5	
[]		[]		[] Contorno [] Números [] Aguas			
IDENTIFICACIÓN							
						//3	
[]		[]		[]			
MEMORIA		Lea la lista de palabras, el paciente debe repetirlas. Haga dos intentos. Recuérdese las 5 minutos más tarde.					
		ROSTRO	SEDA	IGLESIA	CLAVEL	ROJO	Sin puntos
		1er intento					
		2º intento					
ATENCIÓN		Lea la serie de números (1 número/seg.) El paciente debe repetirla. [] 2 1 8 5 4 El paciente debe repetirla a la inversa. [] 7 4 2					
		Lea la serie de letras. El paciente debe dar un golpecito con la mano cada vez que se diga la letra A. No se asignan puntos si ≥ 2 errores. [] F B A C M N A A J K L B A F A K D E A A A J A M O F A A B					
		Restar de 7 en 7 empezando desde 100. [] 93 [] 86 [] 79 [] 72 [] 65 4 o 5 sustracciones correctas: 3 puntos, 2 o 3 correctas: 2 puntos, 1 correcta: 1 punto, 0 correctas: 0 puntos.					
							//3
LENGUAJE		Repetir: El gato se esconde bajo el sofá cuando los perros entran en la sala. [] Espero que él le entregue el mensaje una vez que ella se lo pida. []					
		Fluidez del lenguaje. Decir el mayor número posible de palabras que comiencen por la letra "P" en 1 min. [] _____ (N ≥ 11 palabras)					
							//1
ABSTRACCIÓN		Similitud entre p. ej. manzana-naranja = fruta [] tren-bicicleta [] reloj-regla					
							//2
RECUERDO DIFERIDO		Debe acordarse de las palabras SIN PISTAS					
		ROSTRO	SEDA	IGLESIA	CLAVEL	ROJO	Puntos por recuerdos SIN PISTAS únicamente
		[]	[]	[]	[]	[]	
Optativo		Pista de categoría Pista elección múltiple					
							//5
ORIENTACIÓN		[] Día del mes (fecha) [] Mes [] Año [] Día de la semana [] Lugar [] Localidad					
							//6

© Z. Nasreddine MD Versión 07 noviembre 2004

www.mocatest.org

Normal ≥ 26 / 30

TOTAL

//30
Añadir 1 punto si tiene ≤ 12 años de estudios



EXAMEN COGNOSCITIVO
MINI-MENTAL
ADAPTACIÓN ESPAÑOLA

Nombre:

Edad: Escolaridad completada:

Fecha: / / Examinador:

INSTRUCCIONES

Lo escrito en negrita debe ser leído al entrevistado en voz alta, de manera clara y despacio. Las alternativas a algunos ítems aparecen entre paréntesis. El examen debe realizarse en privado y en el idioma materno del entrevistado. Marque con un aspa (X) el "0" si la respuesta es incorrecta, o el "1" si la respuesta es correcta. Comenzar preguntando lo siguiente:

Si no le importa, quería preguntarle por su memoria. ¿Tiene algún **problema** con su **memoria**?

ORIENTACIÓN TEMPORAL

Dígame por favor,	RESPUESTA (anote la contestación)	PUNTUACIÓN (marque con un aspa)	
¿Sabe en qué año estamos?		0	1
¿En qué estación o época del año estamos?		0	1
¿En qué mes estamos?		0	1
¿Qué día de la semana es hoy?		0	1
¿Qué día del mes es hoy?		0	1

ORIENTACIÓN ESPACIAL

Pueden sustituirse, y anotarse en su caso, los lugares originales por los alternativos.

¿Me puede decir en qué país estamos?		0	1
¿Sabe en qué provincia estamos? (Comunidad Autónoma)		0	1
¿Y en qué ciudad (pueblo) estamos?		0	1
¿Sabe dónde estamos ahora? (Hospital / Clínica / Casa: nombre de la calle)		0	1
¿Y en qué planta (piso)? (Casa: piso o número de la calle)		0	1

FIJACIÓN

Pueden utilizarse, y anotarse en su caso, series alternativas de palabras (LIBRO, QUESO, BICICLETA) cuando tenga que re-evaluarse al paciente.

Ahora, por favor, escuche atentamente. Le voy a decir tres palabras y le voy a pedir que las repita cuando yo termine. ¿Preparado? Éstas son las palabras:
PELOTA (pausa), CABALLO (pausa), MANZANA (pausa).

¿Me las puede repetir? (Repetirlas hasta 5 veces, pero puntuar sólo el primer intento).

PELOTA	0	1
CABALLO	0	1
MANZANA	0	1

Ahora trate de recordar esas palabras;
se las preguntaré en unos minutos.

ATENCIÓN Y CÁLCULO

Si tiene 30 monedas y me da 3, ¿cuántas le quedan? Siga quitando de 3 en 3 hasta que le diga "basta".

¿Cuántas monedas le quedan si a 30 le quitamos 3? (27)		0	1
Si es necesario: Siga, por favor (24)		0	1
Si es necesario: Siga, por favor (21)		0	1
Si es necesario: Siga, por favor (18)		0	1
Si es necesario: Siga, por favor (15)		0	1



Mini-Mental Status Examination. Folstein, M.F., Folstein, S.E., McHugh, P.R. y Fanjiang, G. (1975, 1998, 2001) - Adaptación española: Lobo, A., Saz, P., Marcos, G. y el Grupo ZARADAMP (1979, 1999, 2001) - Copyright © 2002 by TEA Ediciones, S.A. - Este ejemplar está impreso en dos tintas. Si le presentan un ejemplar en negro es una reproducción ilegal. En su beneficio y en el de la profesión, NO LA UTILICE - Prohibida la reproducción total o parcial. Printed in Spain. Impreso en España.

MEMORIA
RESPUESTA
 (anote la contestación)

PUNTUACIÓN
 (marque con un aspa)

¿Recuerda las tres palabras que le he dicho antes? (No dar pistas)	PELOTA		☐ 0	☐ 1
	CABALLO		☐ 0	☐ 1
	MANZANA		☐ 0	☐ 1

NOMINACIÓN

Pueden utilizarse, y anotarse en su caso, objetos comunes alternativos (por ejemplo, gafas, silla, llaves, etc.).

¿Qué es esto? (Mostrar un lápiz o bolígrafo)		☐ 0	☐ 1
Y esto ¿qué es? (Mostrar un reloj)		☐ 0	☐ 1

REPETICIÓN

Ahora le voy a pedir que repita esta frase. ¿Preparado? EN UN TRIGAL HABÍA CINCO PERROS. ¿Me la puede repetir ahora, por favor? (Repetirla hasta 5 veces, pero puntuar sólo el primer intento).		
EN UN TRIGAL HABÍA CINCO PERROS		☐ 0 ☐ 1

Separe la página adjunta cortando de arriba abajo por la línea de puntos y, a continuación, córtela por la mitad siguiendo la línea horizontal de puntos. Utilice la mitad superior de la página (en blanco) para las pruebas de Comprensión, Escritura y Dibujo que vienen a continuación. Utilice la mitad inferior de la página como estímulo para las pruebas de Lectura ("CIERRE LOS OJOS") y Dibujo (pentágonos entrelazados).

COMPRENSIÓN

Escuche atentamente, voy a pedirle que haga algo. Coja este papel con la mano derecha (pausa), dóblelo por la mitad (pausa), y póngalo en el suelo (o mesa).		
COGER EL PAPEL CON LA MANO DERECHA		☐ 0 ☐ 1
DOBLARLO POR LA MITAD		☐ 0 ☐ 1
PONERLO EN EL SUELO (o MESA)		☐ 0 ☐ 1

LECTURA

Por favor, lea esto y haga lo que dice ahí (Mostrar la hoja con el estímulo: frase escrita).	CIERRE LOS OJOS	☐ 0 ☐ 1
---	-----------------	---

ESCRITURA

Por favor, escriba una frase, ... algo que tenga sentido. (Si el paciente no contesta, decirle por ejemplo: Escriba algo sobre el tiempo que hace hoy) Coloque el trozo de papel en blanco (sin doblar) frente al paciente y proporciónale un lápiz o bolígrafo. Dar un punto si la frase es comprensible y consta de sujeto, verbo y predicado. No tener en cuenta errores gramaticales u ortográficos.	☐ 0 ☐ 1
--	---

DIBUJO

Por favor, copie este dibujo (Muestre los pentágonos entrelazados que sirven como estímulo). Dar un punto si el dibujo consta de dos figuras de cinco lados que quedan entrelazadas formando entre ambas una figura de cuatro lados.	☐ 0 ☐ 1
---	---

EVALUACIÓN DEL NIVEL DE CONSCIENCIA
 Alerta/
responde

Obnubilación

Estupor

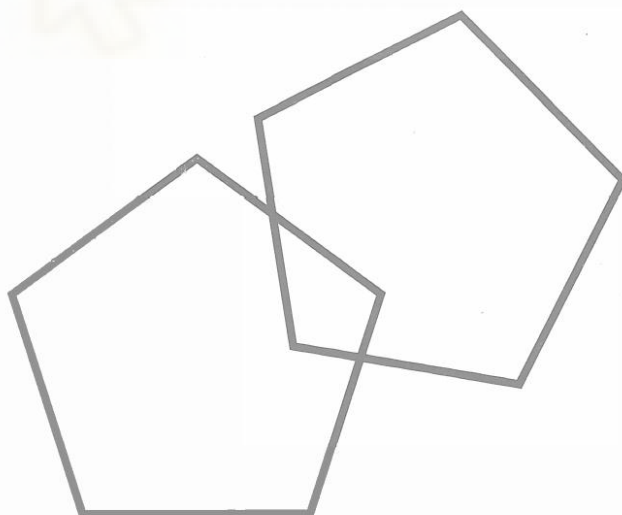
 En coma/
No responde

**PUNTUACIÓN
TOTAL**
 (Suma de
todos los ítems)

 (Máximo
30 puntos)



CIERRE LOS OJOS



APÉNDICE 1. Cuestionario español de impacto de la fibromialgia: Spanish FIQ (S-FIQ)

Para las preguntas 1-3, señale la categoría que mejor describa sus habilidades o sentimientos durante la última semana. Si usted nunca ha realizado alguna actividad de las preguntadas, déjela en blanco.

1. ¿Usted pudo?	Siempre	La mayoría de las veces	Ocasionalmente	Nunca
Ir a comprar	0	1	2	3
Lavar la ropa usando la lavadora y la secadora	0	1	2	3
Preparar la comida	0	1	2	3
Lavar los platos a mano	0	1	2	3
Pasar la aspiradora por la alfombra	0	1	2	3
Hacer las camas	0	1	2	3
Caminar varios centenares de metros	0	1	2	3
Visitar a los amigos o a los parientes	0	1	2	3
Cuidar el jardín	0	1	2	3
Conducir un coche	0	1	2	3

2. De los 7 días de la semana pasada, ¿cuántos se sintió bien?

0 1 2 3 4 5 6 7

3. ¿Cuántos días de trabajo perdió la semana pasada por su fibromialgia?
(si no trabaja fuera de casa, no conteste esta pregunta)

0 1 2 3 4 5 6 7

Para las preguntas 4-10, marque en la línea el punto que mejor indique cómo se sintió usted la última semana

4. Cuando trabajó, ¿cuánto afectó el dolor u otros síntomas de la fibromialgia a su capacidad para trabajar?

No tuve problemas

Tuve grandes dificultades

5. ¿Hasta qué punto ha sentido dolor?

No he sentido dolor

He sentido un dolor muy intenso

6. ¿Hasta qué punto se ha sentido cansado?

No me he sentido cansado

Me he sentido muy cansado

7. ¿Cómo se ha sentido al levantarse por la mañana?

Me he despertado descansado

Me he despertado muy cansado

8. ¿Hasta qué punto se ha sentido agarrotado?

No me he sentido agarrotado

Me he sentido muy agarrotado

9. Hasta qué punto se ha sentido tenso, nervioso o ansioso?

No me he sentido nervioso

Me he sentido muy nervioso

10. ¿Hasta qué punto se ha sentido deprimido o triste?

No me he sentido deprimido

Me he sentido muy deprimido

FHAQ

Marque, por favor, con una cruz la respuesta que mejor indique su capacidad para realizar las siguientes actividades durante la ÚLTIMA SEMANA. (Sólo debe marcar una respuesta en cada pregunta).

Durante la última semana, ¿ha sido usted capaz de...	Sin dificultad ↓	Con alguna dificultad ↓	Con mucha dificultad ↓	Incapaz de hacerlo ↓
1) Vestirse solo, incluyendo abrocharse los botones y atarse los cordones de los zapatos?	☐	☐	☐	☐
2) Levantarse de una silla sin brazos?.....	☐	☐	☐	☐
3) Lavarse y secarse todo el cuerpo?.....	☐	☐	☐	☐
4) Coger un paquete de azúcar de 1 Kg de una estantería colocada por encima de su cabeza?.....	☐	☐	☐	☐
5) Agacharse y recoger ropa del suelo?.....	☐	☐	☐	☐
6) Hacer los recados y las compras?.....	☐	☐	☐	☐
7) Entrar y salir de un coche?.....	☐	☐	☐	☐
8) Hacer tareas de casa como barrer o lavar los platos?.....	☐	☐	☐	☐

* Tomada de la versión española del Health Assessment Questionnaire (HAQ)¹¹



CUESTIONARIO DE SALUD SF12

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 actividades habituales.

Por favor, conteste cada pregunta marcando una casilla. Si no está seguro/a de cómo responder a una pregunta, por favor, conteste lo que le parezca más cierto.

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

- ☐ Excelente
- ☐ Muy buena
- ☐ Buena
- ☐ Regular
- ☐ Mala

2. Su salud actual, ¿le limita para hacer **esfuerzos moderados**, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de una hora?

- ☐ Sí, me limita mucho
- ☐ Sí, me limita un poco
- ☐ No, no me limita nada

3. Su salud actual, ¿le limita para subir **varios pisos** por la escalera?

- ☐ Sí, me limita mucho
- ☐ Sí, me limita un poco
- ☐ No, no me limita nada

4. Durante las **4 últimas semanas**, ¿hizo **menos** de lo que hubiera querido hacer, **a causa de su salud física**?

- ☐ Sí
- ☐ No

5. Durante las **4 últimas semanas**, ¿tuvo que **dejar de hacer algunas tareas** en su trabajo o en sus actividades cotidianas, **a causa de su salud física**?

- ☐ Sí
- ☐ No

6. Durante las **4 últimas semanas**, ¿hizo **menos** de lo que hubiera querido hacer, **a causa de algún problema emocional** (como estar triste, deprimido, o nervioso)?

- ☐ Sí
- ☐ No

7. Durante las **4 últimas semanas**, ¿no hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan **cuidadosamente** como de costumbre, **a causa de algún problema emocional** (como estar triste, deprimido, o nervioso)?

- ☐ Sí
- ☐ 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)?

- ☐ Nada
- ☐ Un poco
- ☐ Regular
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

9. Durante las **4 últimas semanas**, ¿cuánto tiempo se sintió **calmado y tranquilo**?

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ Algunas veces
- ☐ Muchas veces
- ☐ Sólo alguna vez
- ☐ Nunca

10. Durante las **4 últimas semanas**, ¿cuánto tiempo tuvo **mucha energía**?



- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ Algunas veces
- ☐ Muchas veces
- ☐ Sólo alguna vez
- ☐ Nunca

11. Durante las **4 últimas semanas**, ¿cuánto tiempo se sintió **desanimado y triste**?

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ Algunas veces
- ☐ Muchas veces
- ☐ Sólo alguna vez
- ☐ 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)?

- ☐ Siempre
- ☐ Casi siempre
- ☐ Algunas veces
- ☐ Muchas veces
- ☐ Sólo alguna vez
- ☐ Nunca



Anexo 4. Encuesta de satisfacción

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Señale entre las diversas opciones (muy mala, mala, neutral, buena, excelente) según su experiencia ante las siguientes situaciones.

	Muy mala	Mala	Neutral	Buena	Excelente
Ha recibido toda la información necesaria antes de realizar la intervención.	☐	☐	☐	☐	☐
Se resolvieron todas las dudas que tuvo.	☐	☐	☐	☐	☐
Trato de las TO's durante todo el programa	☐	☐	☐	☐	☐
Experiencia durante las sesiones	☐	☐	☐	☐	☐
Experiencia al terminar la intervención. Recomendación a otras personas con FM.	☐	☐	☐	☐	☐

¿Qué cosas podríamos implementar en futuras ediciones del programa?

Nombre:

Fecha:

Anexo 5. Sesión tipo

Sesión 4	
Objetivo	“Fomentar el uso de ayudas externas para organizar sus actividades y mejorar la memoria”
Técnicas	planificación, segmentación actividades
Organización sesión: - Primeros 5 minutos: se espera a que los participantes asistan ya sea de manera presencial u online - Siguiendo 15 minutos: Se les pregunta por cómo han estado desde la sesión anterior, la sintomatología que han tenido, etc. - 50 minutos: cuerpo de la sesión + Se les explica que la sesión va a tratar sobre la planificación y el uso de aplicaciones o papel para poder apoyarse en ello y no olvidar ninguna actividad a realizar. Se comienza explicando la importancia de una buena organización y cómo el uso de un calendario de pared o el del móvil puede ser una herramienta de vital importancia. + Se les hace entrega de plantillas de organización para que puedan priorizar actividades diarias y semanales además de un calendario semanal y mensual para que apunten aquellas actividades a las que deben acudir. Se enseñan ejemplos ya hechos por la terapeuta de la plantilla. + Se explica cómo funciona el calendario del móvil, tanto de sistema <i>Android</i> como de <i>Apple</i>. Se explica cómo pueden poner las actividades de colores para, por ejemplo, poder diferenciarlas según grupo (médicos, quedar con amigos, cumpleaños, cursos, etc.). También se enseña a poner recordatorios de lo apuntado en el calendario para que así el móvil pueda avisarles un día, dos o incluso una semana antes. Mientras se explica se van haciendo paradas para que practiquen.	

+ Se enseñan ejemplos de otras aplicaciones de organización como la app de notas, donde pueden hacer listas de actividades a realizar en el día, semana o mes. + Se recalca que no siempre podrán cumplir con todos los objetivos propuestos en un día según cómo se encuentren ese día pero que la importancia está en intentarlo y no en seguir horarios estrictos. - Últimos 10 minutos: ronda de dudas y se pregunta cómo se han sentido durante la sesión, si les ha gustado y si necesitan	
Materiales	Presencial: hojas, móviles Online: ordenador, hojas (enviadas por correo con anterioridad), móviles

