



Asociación Valenciana de
Afectados de Fibromialgia

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA



BENEFICIOS DE LA MUSICOTERAPIA Y EL EJERCICIO AERÓBICO EN PERSONAS CON FIBROMIALGIA

* **CRISTINA AULLÓ PADILLA**
* **NOEMÍ MORENO SEGURA**



TUTORES: Gemma Victoria Espí López y Pau Puigcerver Aranda

Puntos a tratar:

- CONCEPTOS BÁSICOS
 - Musicoterapia
 - Ejercicio aeróbico de bajo impacto
- EVIDENCIA CIENTÍFICA
- OBJETIVOS DEL ESTUDIO
- DISEÑO DEL ESTUDIO
- DESCRIPCIÓN DE LAS CLASES
- FECHAS Y HORARIOS
- INFORMACIÓN DE CONTACTO
- DUDAS



¿Qué métodos vamos a utilizar?

MUSICOTERAPIA



MELÓDICA

EJERCICIO
AERÓBICO DE BAJO
IMPACTO



CARÁCTER SUAVE

No curan la enfermedad, pero sí que mejora los síntomas

Ejercicio aeróbico de bajo impacto:

- Son ejercicios fundamentalmente de coordinación de brazos y piernas centrándose en grandes grupos musculares.
- Son movimientos armónicos que ayudan a estimular el sistema cardio-vascular.

Por ejemplo ...

Fibromyalgia: Anti-Inflammatory and Stress Responses after Acute Moderate Exercise. ME Bote, JJ García, MD Hinchado, E Ortega. PLOS ONE

8 MUJERES



**45'
55% VO₂máx**

Mejora en el dolor y en el estrés tras sesiones únicas de ciclismo.

¿Qué métodos vamos a utilizar?

MUSICOTERAPIA



MELÓDICA

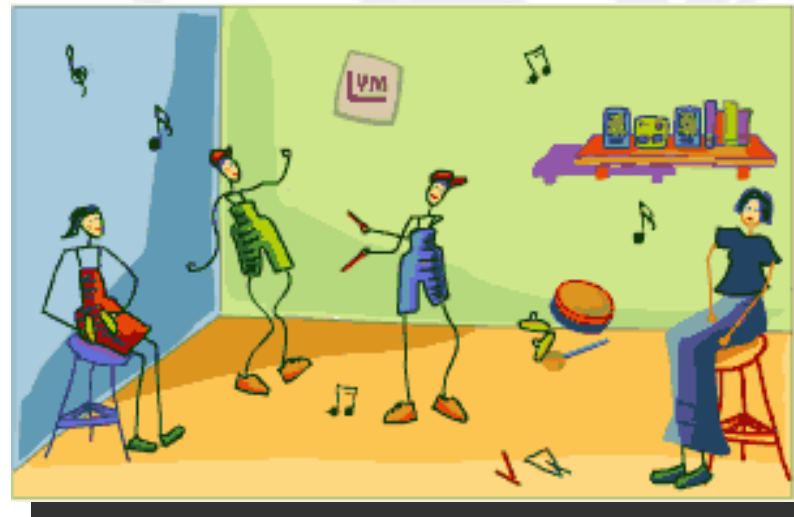
EJERCICIO
AERÓBICO DE BAJO
IMPACTO



CARÁCTER SUAVE

Musicoterapia:

- Utilización de la música con fines terapéuticos, aplicable a tanto a patología física como mental.



Por ejemplo...

- **Effect of Music as Nursing Intervention for People Diagnosed with Fibromyalgia. MD Omieva-Zafra, AM Castro-Sánchez, GA Matarán-Peñarrocha, C Moreno-Lorenzo. Pain Management Nursing.**

(MEJORÍA EN EL DOLOR Y LA DEPRESIÓN)

60 Pacientes { 30 Grupo Control
30 Grupo Experimental

FASE I
(2 sem)

Escuchar un CD, 1h (4 o más días la primera semana y todos los días la segunda).

FASE II
(2 sem)

Escuchar otro CD y hacer lo mismo.

NUESTRO ESTUDIO:

Objetivos

Conseguir mejoras en:

- Dolor generalizado y puntos dolorosos
- Impacto de la fibromialgia
- Depresión
- Ansiedad
- Equilibrio
- Resistencia a la fatiga
- Calidad del sueño
- Bienestar general



Diseño del estudio



GRUPO EXPERIMENTAL 1



GRUPO EXPERIMENTAL 2



GRUPO CONTROL



• MEDICIONES



TESTS NO INVASIVOS

AERÓBICO

SENCILLO

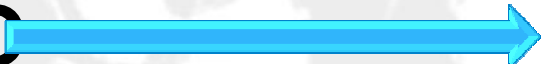
EJERCICIO

ADAPTADO A LA
PROGRESIÓN

ADAPTADO A LA
CONDICIÓN DIARIA



Fechas y horarios

20 ENERO  **14 MARZO**

Se puede elegir entre distintos horarios:

MAÑANAS (X y V)	11,30 – 12,30
	12,30 – 13,30
TARDES (M y J)	17,30 – 18,30
	18,30 – 19,30

LUGARES

- **MAÑANAS** (Miércoles y Viernes) →
- **Gimnasio KTKSport**
- Calle Amadeo de Saboya nº 22
- **H O R A R I O :**
- 1ª hora: 11,30 – 12,30
- 2ª hora: 12,30 – 13,30

- **TARDES**

- (Martes y Jueves) →

- **Instituto Valenciano de la Mujer**

- **Calle Gobernador Viejo 14**

- **H O R A R I O :**

- **1ª hora: 17,30 – 18,30**

- **2ª hora: 18,30 – 19,30**

ACLARACIÓN RESPECTO A LOS HORARIOS:

- Cualquier adaptación horaria se puede realizar.

Sólo tienen que llamar por teléfono y comentarlo con las personas responsables del estudio.

- NOEMÍ → 695 53 52 94
- CRISTINA → 628 53 00 95

Quien no pueda participar en el estudio, puede apuntarse para el grupo de control. Este grupo sólo tiene que asistir a las mediciones y es tan necesario como los grupos experimentales 1 y 2 que sí que asistirían a las sesiones. Hace falta gente para el grupo de control.

¿Qué tengo que llevar a las clases?

Chándal y zapatillas.

Información de contacto

- **NOMBRES:**

- Noemí Moreno Segura
- Cristina Aulló Padilla

- **CORREO DE CONTACTO:**

noemi_valencia_92@hotmail.com

- **TELÉFONOS:**

- NOEMÍ → 695 53 52 94
- CRISTINA → 628 53 00 95