

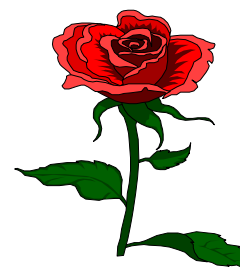


**En los Talleres de Fibromialgia  
se disfruta de  
cuidarse.**

**CUIDAR ES MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA**

**C. Ext. Reuma del Hospital Virgen Lirios de Alcoy**

# DESARROLLO DE LOS TALLERES DE CUIDADOS DE ENFERMERIA EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA DE LA CONSULTA DE REUMATOLOGIA DEL HOSPITAL DE ALCOY



## COMUNICACIÓN-

Se realiza un taller de Cuidados de enfermería en pacientes con fibromialgia debido al aumento de ellos que pasan por la consulta con dolor generalizado y se observa la dificultad de no saber llevar su enfermedad..

Se marcan unos objetivos:

1. Aceptación y manejo de su enfermedad.
2. Mejorar el dolor
3. La calidad del sueño
4. Disminuir el cansancio y ansiedad.

Se realiza un estudio prospectivo que se incluyen 99 pacientes diagnosticadas de Fibromialgia según los criterios del Colegio Americano de Reumatología (1990). se incluyen en unos talleres de seis meses de duración en grupos de 14 pacientes acudiendo a un total de 12 talleres por cada grupo, donde se imparte unos cuidados de enfermería que comprenden:

1. **Entrevista individual** de relación de ayuda,(donde se detectan sus dificultades emocionales y sus síntomas más importantes.)
2. Se les enseña unas **técnicas de relajación**, ejercicios de estiramientos y tonificación ,masajes antiestrés, ej. respiratorios para cuidar su dolor.
3. **Programación de tareas**, dar prioridades en su vida, soporte emocional , autoestima y compartir con todas las pacientes esta enfermedad para ayudarse a como aprender a autocuidarse.

**Los resultados** han sido altamente beneficiosos para las pacientes mejorando su calidad de vida, aceptando su enfermedad y sabiendo manejar sus dolores.

Como **conclusión** se comprueba lo positivo de este programa de cuidados de enfermería dando lugar a la implantación del taller como terapia de ayuda a mejorar esta enfermedad.

Palabras claves- Fibromialgia -Cuidados de enfermería- Autoestima- Relajación.

**M<sup>a</sup> Dolores Gil del Gallego**

Enfermera de C. ext. de Reumatología del Hospital Virgen de los Lirios (Alcoy).

E-mail: [gil\\_mdo@gva.es](mailto:gil_mdo@gva.es)  
[maricris@arrakis.es](mailto:maricris@arrakis.es)



# **DESARROLLO DE LOS TALLERES DE CUIDADOS DE ENFERMERIA EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA.**

**M<sup>a</sup> Dolores Gil del Gallego.**

Enfermera de Consultas Externas de  
Reumatología del Hospital Virgen  
de los Lirios de Alcoy. Alicante.

E-mail: [gil\\_mdo@gva.es](mailto:gil_mdo@gva.es)  
E-mail: [maricris@arrakis.es](mailto:maricris@arrakis.es)

# DESARROLLO DE LOS TALLERES DE CUIDADOS DE ENFERMERIA EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA.

*1er Premio por votación popular a la mejor comunicación de las VI Jornadas de enfermería sobre divulgación de trabajos científicos del Hospital de Alicante. (24 y 25 de Noviembre de 2000).*

*4º Premio en las VI Jornadas de Enfermería sobre divulgación de trabajos científicos del Hospital de Alicante (24-25 de noviembre 2000).*

Y este mismo artículo fue publicado en la revista LIRE, Liga Reumática Española, Nº 56 del primer trimestre del 2001.

## INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS.

Es importante cubrir las necesidades básicas de las personas mediante la aplicación de los cuidados en las pacientes con Fibromialgia, pues desde el año 1997 hasta el año 2000, se ha registrado un número considerable de enfermas con dicha patología en la consulta de Reumatología del Hospital de Alcoy. Todas ellas sufrían dolores generalizados y una dificultad en manejar su enfermedad por falta de información, cumpliendo los criterios de Fibromialgia de la American College of Rheumatology del año 1990.

PALABRAS CLAVES: Fibromialgia, Cuidados de enfermería, Relajación, Autoestima.

### OBJETIVOS:

1. Información y manejo de la enfermedad.
2. Mejorar el dolor y la calidad del sueño.
3. Disminuir el cansancio y la ansiedad.
4. Mejorar la autoestima.

## MATERIAL Y METODOLOGIA.

El estudio es prospectivo. Los criterios de selección fueron:

- ? Pacientes diagnosticadas de Fibromialgia por su Reumatólogo
- ? Sexo femenino de edades entre 29 años y 67 años.
- ? Aceptación del programa de cuidados

Son 75 mujeres las que han pasado por el programa de cuidados de una duración de 6 meses con la asistencia semanal de 2 horas a los talleres de cuidados de enfermería durante los tres primeros meses y después un seguimiento mensual hasta completar los seis meses. Los grupos eran de 10 a 14 mujeres en cada taller

Lo primero que se hace es el protocolo de cuidados de enfermería para la Fibromialgia

Se les ha entrevistado individualmente dándoles la información oral y escrita de su enfermedad y para detectar sus síntomas más importantes y así poder aplicar los cuidados que les corresponde. Dándoles también una hoja de recomendaciones de cómo cuidar su enfermedad.

El dolor se mide mediante la escala de evaluación analógica EVA. y con la tabla de evaluación de los puntos gatillos haciendo 4 registros de su dolor en los seis meses que dura el taller así como se evalúa la información y el efecto positivo de los talleres con una entrevista de satisfacción al finalizar los seis meses.(escala de Likert)

## **DESARROLLO DE LOS CUIDADOS DE ENFERMERIA.**

Se trabaja en grupo fomentando la interrelación entre ellas, dándole importancia al aprendizaje de las técnicas de relajación, respiración, masajes , ejercicios de tonificación y estiramientos

En los talleres se les habla de:

Educación al paciente y familia –Identificación ¿qué es lo que más les estresa?- Aprendizaje de los ejercicios- Marcar prioridades y planificar sus tareas- Elevar su autoestima.

## **RESULTADOS.**

En cuanto a los registros del dolor se ha obtenido una mejoría durante el periodo de asistencia a los talleres pues así lo demuestran las evaluaciones que se hacen en los seis meses (estadística en SPSS )

1. En cuanto a los puntos Gatillos hay una mejoría de casi la mitad del dolor P.G. inicio-30,1818 y P.G. 3ª evaluación-16,0455.
2. En la EVA nos encontramos: EVA inicio-6,5 y EVA 3ª evaluación- 4,63.
3. En el sueño: Sueño inicio-1,68 y Sueño 3ª evaluación-0,818.

La aceptación de los talleres ha quedado medida en la entrevista de satisfacción dónde todas las pacientes han podido expresar su opinión en cuanto: a la información, la autoestima, el local, el cansancio, los ejercicios de relajación, respiración, tonificación y estiramientos y los masajes.

Queda demostrado que los cuidados de enfermería aplicados en estos talleres de pacientes con Fibromialgia ayudan a manejar mejor su dolor y mejorar su calidad de vida.

## DISCUSIÓN.

Si el tratamiento farmacológico ayuda a mejorar su dolor, los cuidados de enfermería ayudan a aceptar, manejar y cuidar su enfermedad mejorando su calidad de vida dándoles educación e información al paciente y familia, desarrollando un buen aprendizaje en las técnicas de ejercicios y ayudando a elevar la autoestima para poder aplicarlos en las crisis más agudas pues es una enfermedad crónica. El programa sigue adelante con lista de espera y además los Centros de Salud podrán hacer un seguimiento de las pacientes de los distintos pueblos del Área de Alcoy.

Agradecimiento: A mi familia, a las pacientes y a los doctores Ruiz de la Torre y Barbeito por su colaboración.

## CRONOLOGÍA DE LAS EXPOSICIONES Y PUBLICACIONES DEL ARTÍCULO.

- ? Este trabajo ha sido presentado en **formato póster** en **LAS I JORNADAS DE CULTURA DE LOS CUIDADOS**. Organizadas por la asociación Histórica y Antropológica de Enfermería y la Colaboración de la Escuela Universitaria de Enfermería de Alicante los días 15 y 16 de Junio del 2000.
- ? Exposición del artículo “Desarrollo de los talleres de cuidado de enfermería en paciente con fibromialgia” en **LAS VI JORNADAS DE ENFERMERIA SOBRE DIVULGACION DE TRABAJOS CIENTIFICOS DEL HOSPITAL GENERAL DE ALICANTE**, durante los días 24 y 25 de noviembre del 2000, obteniendo dos premios:
  - ✍ **1er PREMIO** POR VOTACION POPULAR A LA MEJOR COMUNICACIÓN.
  - ✍ **4º PREMIO** DE LOS TRABAJOS CIENTIFICOS.
- ? Artículo publicado en la revista **LIRE** (Liga Reumatológica Española), Nº 56 del primer trimestre del 2001.
- ? El **formato póster** se presenta de nuevo en **EL VIII CONGRESO DE LA SOCIEDAD VALENCIANA DE REUMATOLOGIA EN VILA-REAL**, los días 22, 23 y 24 de Febrero de 2001.
- ? Artículo publicado en la revista del congreso **REVISTA DE LA SOCIEDAD VALENCIANA DE REUMATOLOGIA**, Vol. 1, Febrero 6 de 2001.
- ? Artículo publicado en la revista **ENFERMERIA CIENTIFICA**, Nº 240-241 Marzo-Abril del 2002, con el título “Programa de Cuidados de Enfermería en Pacientes con Fibromialgia”.
- ? Exposición del Formato Póster en **EL XXVIII CONGRESO NACIONAL DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE REUMATOLOGIA**, en Oviedo, los días 22, 23 y 24 de Mayo 2002.
- ? Artículo publicado en la **REVISTA ESPAÑOLA DE REUMATOLOGIA. SER**, Volumen 29, Nº 5, de Mayo de 2002.



