



Ejercicio para sentirse mejor

Fatiga crónica

Los pacientes que siguen un tratamiento con ejercicios se fatigan menos.

Los pacientes con síndrome de fatiga crónica se fatigan durante largos periodos de tiempo y tienen dolor articular, cefaleas, trastornos del sueño, falta de concentración y una memoria deficiente a corto plazo, lo que genera discapacidad y angustia.

Una revisión sistemática Cochrane encontró 8 estudios, con 1.518 participantes, que comparaban a pacientes que recibieron tratamiento (de 12 a 26 semanas) con ejercicios de diferentes niveles de intensidad, que incluían caminatas, natación o ciclismo, con un grupo de pacientes sometidos a otros tipos de tratamientos. Se midió el efecto del tratamiento al final y después de 50 o 72 semanas.

La conclusión es que los pacientes que reciben tratamiento con ejercicios presentaron en general menos fatiga que los sometidos a terapias más pasivas. Es ahí donde se veía la diferencia mayor al final del tratamiento. No se sabe con seguridad si esta mejoría se mantiene a largo plazo. Tampoco se conoce si el ejercicio presenta algún riesgo de efectos secundarios graves.

Esta revisión es importante porque los pacientes tienen derecho a tomar decisiones informadas sobre su atención y tratamiento basadas en evidencias de investigación sólida.



Información extraída de Cochrane (es.cochrane.org) y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.