

Efectos del psico-ballet reforzado a través de las danzas afrocubanas como terapia para la fibromialgia

Effects of psycho-ballet strengthened using Afro-Cuban dances as therapy against fibromyalgia

Dr. Roberto Hernández Montero^{1*}

¹ Instituto Universitario Danza Alicia Alonso, Universidad Rey Juan Carlos Campus de Fuenlabrada. Madrid, España.

*Autor para la correspondencia: rmontero@satferroli.com

RESUMEN

Introducción: la fibromialgia es una enfermedad que no encuentra prueba orgánica aparente para explicar un dolor intenso y difuso, acompañado por una gran cantidad de síntomas como son: sueño no reparador, fatiga, síntomas de depresión y ansiedad, rigidez por las mañanas, síndrome de colon irritable. Desde el psico-ballet se trabaja con el cuerpo, con el movimiento, y con la expresión.

Objetivo: evaluar los efectos a nivel psíquico y emocional del arte en movimiento.

Materiales y métodos: se desarrolló un estudio preliminar con un grupo de 27 mujeres diagnosticadas de fibromialgia y en tratamiento farmacológico, de una media de edad de 41 años. Antes de empezar el proceso y al terminarlo se les hicieron varias entrevistas clínicas y se aplicaron diferentes pruebas de evaluación psicológica. Se les aplica el Test STAI de Spielberg, el de Autoestima de Rosenberg y el POMS. Recibieron veinte sesiones de 90 minutos de duración (60 minutos de psico-ballet y 30 minutos de técnicas cognitivas), a razón de una sesión semanal durante 5 meses.

Resultados: indican reducción de la fatiga, de la ansiedad, de la depresión y de la percepción del dolor y un aumento del vigor, mejora de la autoimagen y de la autoestima.

Conclusiones: la actividad físico artística que aporta el psico-ballet mejora la calidad de vida de este tipo de pacientes, fortaleciendo su capacidad de comunicación, mejorando la autoestima y el vigor, reduciendo la fatiga y la percepción del dolor.

Palabras Clave: fibromialgia; danza; psico-ballet; dolor; autoestima; afrocubano.

ABSTRACT

Introduction: fibromyalgia is a disease in which no apparent proof is found to explain an intense diffuse pain accompanied by a great quantity of symptoms like un-restful sleep, fatigue, depression and anxiety, stiffness in the morning, and irritable bowel syndrome. The body, movement and expression are trained using psycho-ballet.

Objective: to assess the effects of the art of movement at the psychical and emotional level, paying attention to pain, with the pretension that the patient explore it through his body and his movement in a secure space and accompanied by people in the same situation, what facilitates communication.

Material and methods: the study was carried out with a group of 27 women averagely aged 41 years, diagnosed with fibromyalgia under pharmacological treatment. Before the beginning of the treatment, and after finishing it, they answered to several clinical interviews and applied different tests of psychological evaluation: Spielberg´s State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Rosenberg's self-esteem scale, and mood states profile test. They underwent 20 sessions of 90 minutes (60 minutes of Psycho-ballet and 30 minutes of cognitive techniques), one session weekly during 5 months.

Results: patients report the reduction of fatigue, anxiety, depression and pain perception, a vitality increase, and improvement of self-image and self-esteem.

Conclusions: physic-artistic activity provided by psycho-ballet improves life quality in this kind of patients, strengthens their communication ability, improves self-esteem and vitality, and reduces fatigue and pain perception.

Key words: fibromyalgia; dance; psycho-ballet; pain; self-esteem; Afro-Cuban dances.

Recibido: 06/02/2019.

Aceptado: 19/02/2019.

INTRODUCCIÓN

La fibromialgia es una enfermedad que no encuentra prueba orgánica aparente para explicar un dolor intenso y difuso, que está acompañado por una gran cantidad de síntomas de todo tipo como son: sueño no reparador, fatiga, síntomas de depresión y ansiedad, rigidez por las mañanas, síndrome de colon irritable. Desde el psico-ballet se trabaja con el cuerpo, con el movimiento, y con la expresión. Se estima que a través del arte los cambios en el movimiento tendrán como consecuencia cambios a nivel psíquico y emocional con la intención de que la persona se descubra y explore su mundo interior. Se pone la atención en el dolor a nivel físico y psicológico con la pretensión de que la persona lo explore a través de su cuerpo y de su movimiento en un espacio seguro y acompañado por personas con la misma situación, lo que favorece la comunicación y el dinamismo grupal. La tarea de definir la fibromialgia es muy complicada tanto para pacientes como para médicos, psicólogos y terapeutas de diferentes campos de intervención. Se realizó un estudio preliminar con el objetivo de evaluar los efectos a nivel psíquico y emocional del arte en movimiento.

MATERIALES Y MÉTODOS

Participantes en el estudio: se ha trabajado con 27 mujeres, de una media de edad de 41 años, diagnosticadas de fibromialgia y en tratamiento farmacológico. Instrumentos Se les aplica el test STAI de Spielberger, el de Autoestima de Rosenberg y el POMS.

Procedimiento: antes de empezar el proceso y al terminarlo se les hicieron varias entrevistas clínicas y se aplicaron diferentes pruebas de evaluación psicológica. Recibieron veinte sesiones de 90 minutos de duración (60 minutos de psicoballet, y 30 minutos de técnicas cognitivas), a razón de una sesión semanal durante 5 meses.

RESULTADOS

Según el Test STAI de Spielberg en cuanto a ansiedad como estado (A/E): al inicio del estudio todas las pacientes refirieron ansiedad como estado, y al final del estudio solo 2 lo mantuvieron, en cuanto a Ansiedad como rasgo (A/R): al inicio del estudio todas las pacientes refirieron ansiedad como estado, y al final del estudio ninguna.

Según Test de Autoestima de Rosenberg al inicio del estudio se pudo constatar que la mayoría de las participantes tenían afectación de la autoestima (98%) y al final todas refirieron mejora de la autoimagen y de la autoestima.

Se logró una reducción de la fatiga, de la ansiedad, de la depresión y de la percepción del dolor y un aumento del vigor en el 100% de las participantes en la investigación.

DISCUSIÓN

El solapamiento de la fibromialgia con otras enfermedades que cursan con dolor crónico confunde más el panorama. Algunos autores,⁽¹⁻⁴⁾ opinan que los sujetos que sufren, ya sea el síndrome de colon irritable, fatiga y/o astenia crónica y fibromialgia, comparten muchos de sus síntomas, pudiendo incluso llegar a formar parte de un único síndrome de somatización, habiéndose demostrado que los síntomas que los pacientes manifiestan se categorizan más como un conjunto de diferentes síndromes funcionales, que como un único trastorno de somatización.

Existe gran similitud entre la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica, enfatizado por muchos investigadores: Buchwald y Garrity (1994), Buchwald, Goldenberg, Sullivan y Komaroff (1987), Komaroff y Goldenberg (1989) y Goldenberg, Simms, Geiger y Komaroff (1990). Wessely y Hotopf (1999) estiman que cerca de un 70% de los sujetos con fatiga debilitadora durante más de seis meses tienen además dolor muscular difuso y, entre un 85 y un 95% de los pacientes con fibromialgia, se quejan de fatiga. Además, el término "mialgia" recoge parte del término encefalomielitis mialgia (myalgicencephalomyelitis), que es un componente o síntoma del síndrome de fatiga crónica (Wessely y Hotopf, 1999).^(1,3)

Los puntos sensibles (tender Points) que dan una característica definitiva a la fibromialgia, según Kamaroff y Goldenberg (1989), también son comunes al síndrome de fatiga crónica. Buchwald (1996) señala que el trastorno de sueño también es común a ambas enfermedades. Aaron, Burke y Buchwald (2000) realizaron un estudio en el que concluían indicando que realmente existe un solapamiento entre los diferentes síntomas de la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica. Afirmaban, además, que se estima que entre un 20% y un 70% de personas con fibromialgia cumplen los criterios del síndrome de fatiga crónica. Por otro lado, entre un 35% y un 70% de las personas que sufren el síndrome de fatiga crónica, reúnen los criterios de la fibromialgia.⁽²⁻⁶⁾

Estas cuestiones comentadas de solapamiento nos hacen comprender la dificultad de comprensión del término fibromialgia, que no puede ser reducido al campo de la reumatología porque no es un trastorno específico. Pese a la ausencia de consenso clínico, en algunos países los enfermos de fibromialgia pueden recibir una pensión por discapacidad. Pese a que el término fibromialgia es muy moderno, esta enfermedad, a nivel reumático, se conoce desde el siglo XVI. Entonces ya se hablaba de la existencia de puntos sensibles, o lo que en inglés llaman "tender Points", descritos como dolores musculares que sólo pueden ser localizados al ser presionados (Kellner, 1991). Este mismo autor describe como en 1904 Williams Gowers habla de la fibrositis, definiéndolo como un reumatismo muscular, o un tipo de inflamación. En 1952 Travell y Rinzler introducen el término de síndrome de dolor miofascial, para definir las áreas doloras que se detectan al tocar. En 1986, Smythe describe una serie de criterios para el diagnóstico de lo que el denomina fibromialgia. Dawson y Tiidius (2005) recomiendan el uso del ejercicio físico para esta dolencia. En investigaciones recientes estos autores han sido citados como iniciadores de esta modalidad terapéutica.⁽³⁻⁸⁾

Para determinar los protocolos de ejercicio de los pacientes con fibromialgia se debe primero tener lo más claro posible el diagnóstico, ya que este tipo de

población no posee la misma respuesta fisiológica al ejercicio y presenta niveles basales bajos en ciertas hormonas, como la hormona del crecimiento. En estudios con ejercicio aeróbico y de flexibilidad se encuentran diferentes adaptaciones del sistema neuromuscular; además ya existen varios meta-análisis donde se trabajaron protocolos de ejercicio con tamaños de efecto considerables en las variables físicas y psicológicas y según los cuales se recomienda hacer estudios individualizados de los diferentes casos en el ámbito personal, ya que este padecimiento varía de paciente a paciente.⁽⁶⁻⁸⁾

Se sugieren entrenamientos de baja intensidad, por lo que se recomienda la danza afrocubana, en la cual el movimiento del cuerpo es inherente a cada persona. La danza afrocubana se apoya en movimientos aeróbicos de piernas y brazos realizados de forma natural con la propia coordinación del individuo. La frecuencia puede variar de 1 a 2 veces por semana y aumentar a 3 y 4 veces como máximo a un 75% de FCmax y con una duración de 10 a 30 min. Tanto la intensidad como la frecuencia del ejercicio son compatibles con el trabajo de baile afrocubano, que se encuentra dentro de estos parámetros. Por lo que, intentar una experiencia con los métodos del psicoballet creados en Cuba,⁽⁹⁻¹⁰⁾ en principio parece muy adecuado, tal como sugieren otros trabajos realizados previamente con poblaciones de cáncer y de sida en los que el ejercicio moderado como el que se practica en psicoballet ha dado resultados muy positivos en la calidad de vida de estos pacientes.

En un estudio,⁽³⁾ en el que se emplea la danza como terapia en fibromialgia, encuentra cambios en las hormonas del estrés, como en el cortisol (que aumenta la actividad mental y física), en el de hidrocortisona (que proviene de la glándula adrenal, los altos niveles reflejan bienestar) y en la prolactina (que se incrementa en situaciones de estrés y pérdida de poder) y en la neuropeptina, relacionada con la percepción de dolor, presión arterial, y peso; aunque pueden ser atribuibles a que los pacientes con fibromialgia poseen anormalidades en sus ejes hipotálamo-pituitaria-adrenal y crean perturbaciones en sus hormonas de estrés. En la video-interpretación de la experiencia es donde señala que se observaron cambios significativos en movimientos dolorosos, movilidad y energía vital, lo cual les ayuda a su auto-imagen. Por ello, se aconseja el uso de las terapias no verbales como un excelente tratamiento para personas con dolor, gracias al aumento de señales positivas.

La acción física, armonizada con la actividad artística que aporta el psicoballet, a través de las danzas afrocubanas que resultan naturales en el movimiento del individuo, mejora la calidad de vida de este tipo de pacientes, fortaleciendo su capacidad de comunicación, mejorando la autoestima y el vigor, reduciendo la fatiga y la percepción del dolor. Se propone incrementar el estudio a un mayor número de pacientes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Calvo Quiroz A. Fibromialgia. Rev Med Hered [Internet]. 2015 Jul [citado 30/01/2019]; 26(3): 139-40. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2015000300001&lng=es

2. Porro NJ, Estévez PA, Rodríguez GA, et al. Guía para la rehabilitación de la fibromialgia. Rev Cubana Reu [Internet]. 2015 [citado 30/01/2019];17(Supp. 1). Disponible en: <http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=60120>
3. Adscuar JC. Efecto de un entrenamiento vibratorio sobre el peso en mujeres sedentarias con fibromialgia. Rev Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [Internet]. 2016 [citado 30/01/2019];50. Disponible en: <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/3977>
4. González González J, del Teso Rubio MM, Nélida Waliño C, et al. Symptomatic Pain and Fibromyalgia Treatment Through Multidisciplinary Approach for Primary Care. Reumatología Clínica [Internet]. 2015;11(1):22-26. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1699258X14000813>
5. Cernuda A. Arte social comunitario y aplicaciones clínicas del Psicoballet. 40 años de experiencia cubana. En: Santos E, Coll FJ (Coord.). Libro de Actas Congreso Internacional de Intervención Social, Arte Social y Arteterapia. Murcia: Editorial Universidad de Murcia; 2012. p.1-11.
6. Cernuda A. Efectos de un programa de Psicoballet cognitivo conductual en un grupo de enfermos de sida. En: González R, Fernández R. (Coord.). Psicología y Salud II. Salud física y mental. Granada: GEU Editorial; 2013. p. 275-84.
7. Dawson K, Tiidus P. Physical Activity in the Treatment and Management of Fibromyalgia. Critical Reviews in Physical and Rehabilitation Medicine [Internet]. 2005;17(1):53-64. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/239057443_Physical_Activity_in_the_Treatment_and_Management_of_Fibromyalgia
8. Hernández-Petro AM, Cardona-Arias JA. Efecto de la fibromialgia sobre el estado de salud y la calidad de vida relacionada con la salud, 2004-2014. Rev Colomb Reumatol [Internet]. 2015 [citado 30/01/2019];22(2):110-8. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcr/v22n2/v22n2a06.pdf>
9. Souza JB, Perissinotti Dirce MN. The prevalence of fibromyalgia in Brazil—a population-based study with secondary data of the study on chronic pain prevalence in Brazil. BrJP [Internet]. 2018 [citado 30/01/2019];1(4):345-48. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2595-31922018000400345&lng=pt
10. Cabo-Meseguer A, Cerdá-Olmedo G, Trillo-Mata JL. Fibromyalgia: Prevalence, epidemiologic profiles and economic costs. Medicina Clínica [Internet]. 2017 [citado 30/01/2019];149(10):441-48. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025775317304773>

Conflicto de intereses:

El autor declara que no existen conflictos de intereses.

CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO

Hernández Montero R. Efectos del psico-ballet reforzado a través de las danzas afrocubanas como terapia para la fibromialgia. Rev Méd Electrón [Internet]. 2019 Ene-Feb [citado: fecha de acceso];41(1). Disponible en:
<http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/2362/4224>