

## El Tai Chi sería tan efectivo o mejor que el ejercicio aeróbico para controlar el dolor crónico



Según un estudio publicado recientemente, el tai chi tendría beneficios similares o mayores que el ejercicio aeróbico para las personas que padecen de fibromialgia.

Los hallazgos que fueron publicados en un ensayo en el [The BMJ](#), sugieren que puede ser hora de reconsiderar qué tipo de ejercicio es más efectivo para los pacientes con condiciones de dolor crónico.

La fibromialgia es una afección a largo plazo que causa un dolor corporal generalizado. También puede provocar cansancio extremo, rigidez muscular, dificultad para dormir y depresión. Afecta a alrededor del 2-4% de la población adulta en todo el mundo.

**El ejercicio aeróbico se recomienda actualmente como tratamiento estándar**, sin embargo a muchos pacientes les resulta difícil hacer ejercicio debido a las fluctuaciones en los síntomas.

*Lea también:* [La música como terapia para tratar la fibromialgia](#)

Algunos ensayos han sugerido que el tai chi alivia el dolor y mejora la salud física y mental en pacientes con fibromialgia, pero concluyó que se necesitan ensayos más grandes y más rigurosos

para confirmar los resultados.

## El estudio

Para seguir investigando, un equipo de investigadores de EE. UU. se propuso comparar la efectividad del tai chi con el ejercicio aeróbico y probar si esto depende de su frecuencia o duración.

Identificaron a 226 adultos con fibromialgia que no habían participado en tai chi u otros tipos similares de medicina complementaria y alternativa en los últimos seis meses. La edad promedio de los participantes fue de 52 años, el 92% eran mujeres, el 61% eran blancos y la duración promedio del dolor corporal fue de nueve años.

## Método del estudio

Al comienzo de la prueba, los participantes completaron el cuestionario de impacto de la fibromialgia (FIQR), que puntúa los síntomas físicos y psicológicos, como la intensidad del dolor, la función física, la fatiga, la depresión, la ansiedad y el bienestar general.

Luego, los participantes fueron asignados aleatoriamente al ejercicio aeróbico supervisado dos veces por semana durante 24 semanas o a una de cuatro intervenciones de tai chi: 12 o 24 semanas de tai chi supervisado completado una o dos veces por semana.

*Lea también:* [Valeriana para tratar la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica](#)

Los cambios en los puntajes de los síntomas se evaluaron a las 12, 24 y 52 semanas y los participantes pudieron continuar sus medicamentos de rutina y las visitas habituales a sus médicos durante todo el ensayo.

## Resultados del estudio

Las puntuaciones del FIQR mejoraron en los cinco grupos de tratamiento en cada evaluación, pero **los grupos de tai chi combinados mejoraron significativamente más que el grupo de ejercicio aeróbico a las 24 semanas**. El Tai chi también mostró un mayor beneficio en comparación con el ejercicio aeróbico de la misma intensidad y duración (dos veces por semana durante 24 semanas).

Los que recibieron tai chi durante 24 semanas mostraron mejoras mayores que los que lo recibieron durante 12 semanas, pero no hubo un aumento significativo en el beneficio para los que recibieron tai chi dos veces por semana en comparación con una vez a la semana.

**Los efectos del tai chi fueron consistentes en todos los instructores y no se informaron**

**eventos adversos** graves relacionados con las intervenciones. Los hallazgos también se mantuvieron casi sin cambios después de análisis adicionales para probar la fortaleza de los resultados.

Los investigadores apuntan a varias limitaciones del estudio. Por ejemplo, los participantes conocían la asignación de su grupo de tratamiento y la asistencia difería entre los dos grupos de tratamiento, y ambos podrían haber influido en los resultados. Sin embargo, las fortalezas clave incluyen una muestra grande y diversa y un seguimiento más prolongado que los estudios previos.

*"El tratamiento mente-cuerpo Tai Chi, produce una mejoría similar o mayor en los síntomas que el ejercicio aeróbico, el tratamiento no farmacológico más comúnmente prescrito, para una variedad de resultados para pacientes con fibromialgia", escriben los autores. "Este enfoque mente-cuerpo puede considerarse una opción terapéutica en el tratamiento multidisciplinario de la fibromialgia", concluyen.*

Lea también: [Té para la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica](#)

En un artículo de opinión vinculado, el investigador principal, el Dr. Chenchen Wang, dice que el problema de salud pública del dolor crónico requiere un enfoque "de primera mano" para ofrecer a los pacientes opciones terapéuticas viables para el tratamiento de la fibromialgia. *"Es hora, por lo tanto, de que los médicos exploren nuevos enfoques y reconsideren sus estrategias para proporcionar la mejor atención a los pacientes con condiciones de dolor crónico".*

En un segundo artículo de opinión, Amy Price, una sobreviviente de trauma con dolor crónico, describe cómo el tai chi ha ayudado a mejorar su equilibrio, reducir la ansiedad y controlar el dolor.

Ella reconoce que el tai chi no funciona para todas las personas con fibromialgia, pero dice que la ventaja es que *"es de bajo riesgo y mínimamente invasivo, a diferencia de la cirugía, y no dañará sus órganos, como el uso de drogas a largo plazo"*. Y también existe la posibilidad de que pueda complementar otras intervenciones para ayudar a su cuerpo a funcionar mejor, concluye.