



# Actualización profesional en fibromialgia

**Sku:** CURUSJONL0174

**Horas:** 40

**Formato:** HTML

## OBJETIVOS

Los objetivos del curso **Actualización profesional en fibromialgia** son:

- Distinguir los principales métodos de rehabilitación física en el síndrome de la fibromialgia.
- Iniciarse en el conocimiento de la farmacoterapia en el tratamiento de la fibromialgia.
- Desarrollar estrategias rehabilitadoras a través de la práctica de ejercicio físico aplicable a poblaciones afectadas por fibromialgia.
- Identificar las principales estrategias rehabilitadoras fisioterápicas de aplicación en el síndrome de la fibromialgia.

## CONTENIDOS

### Tema 1: Introducción. Breve evolución histórica

- Introducción. Breve evolución histórica.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### Tema 2: Prevalencia, etiología y epidemiología

- Prevalencia.
- Etiología.
- Etiopatogenia.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### Tema 3: Guía de diagnóstico

- Clínica de la fibromialgia.
  - Clínica principal.
  - Clínica acompañante.
  - Otros síntomas.
- Diagnóstico de fibromialgia.
  - Puntos dolorosos en fibromialgia.
- Pruebas diagnósticas en fibromialgia.
- Diagnóstico diferencial.
- Fibromialgia en atención primaria.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema 4: Pautas del tratamiento y terapia**

- Tratamiento del paciente con fibromialgia.
  - Medidas educativas.
  - Tratamiento farmacológico.
    - Control del dolor.
    - Control de otros síntomas (trastornos del sueño, astenia-fatigabilidad, alteración del estado de ánimo y disautonomía).
    - Otros fármacos en investigación.
  - Tratamiento rehabilitador y físico.
  - Tratamiento psicológico.
  - Terapias naturales.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema 5: Valoración de enfermería y planes de cuidados**

- Planes de cuidados en pacientes con fibromialgia.
  - Diagnósticos enfermeros.
    - 00133 Dolor crónico.
    - 00126 Conocimientos deficientes: Proceso de la enfermedad y/o régimen terapéutico.
    - 00119 Baja autoestima crónica.
    - 00146 Ansiedad.
    - 00093 Fatiga.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema 6: Tratamiento fisioterápico de la fibromialgia**

- Introducción.
- Objetivos.
- Técnicas de tratamiento fisioterápico.

- Masoterapia.
- Termoterapia.
- Hidroterapia.
- Estiramientos.
- Electroterapia.
- Ejercicio físico.
- Higiene postural.
  - Anexo 1. Ejercicios de estiramiento.
  - Anexo 2. Ejercicios globales.
  - Anexo 3. Ejercicios respiratorios.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Tema 7: Fibromialgia e intervención psicológica**

- Fibromialgia e intervención psicológica.
- Recursos de intervención psicológica.
  - Objetivos.
  - Formas de intervención.
  - Eficacia de los tratamientos psicológicos.
  - Técnicas y procedimientos terapéuticos en el tratamiento de la fibromialgia.
    - Relajación.
    - Respiración.
    - Técnicas cognitivas.
    - Técnicas conductuales: Manejo de contingencias.
- Breve descripción de las técnicas.
  - Relajación progresiva.
    - Consideraciones básicas.
    - Forma de proceder.
    - Programa de relajación.
  - Técnicas de control de la respiración.
    - Consideraciones básicas.
    - Procedimiento básico.
  - Terapia de reestructuración cognitiva de Leck.
    - Bases teóricas.
    - Procedimiento básico.
    - El curso de la terapia cognitiva.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Tema 8: Fibromialgia y mujer**

- Introducción.
- Fibromialgia y embarazo.
- Fibromialgia y lactancia.

- Ciclo vicioso de la fibromialgia y del impacto emocional.
- Fibromialgia y familiares.
- Fibromialgia y sexo.
- Fibromialgia y amigos.
- La menopausia exacerba o desencadena la aparición de la fibromialgia en la mujer.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Tema 9: Alimentación y fibromialgia**

- Introducción.
- Factores que influyen en la relación alimentación/fibromialgia.
- Nutrición en enfermos de fibromialgia.
- Beneficios de los alimentos ecológicos.
- Consejos para una buena alimentación.
- Conclusiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Tema 10: Otras formas de dolor musculoesquelético**

- Introducción.
- Síndrome de fatiga crónica.
  - Criterios canadienses.
  - Diagnóstico.
  - Tratamiento.
- Hiperlaxitud ligamentaria o hipermovilidad articular.
  - Diagnóstico.
    - Criterios de Brighton (criterios revisados).
  - Tratamiento.
    - Terapia física.
    - Utensilios de ayuda.
    - Tratamiento farmacológico.
    - Cirugía y otros procedimientos.
    - Cuidados preventivos.
- Síndrome de dolor miofascial.
  - Diagnóstico.
  - Tratamiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Tema 11: Valoración médica de la incapacidad o discapacidad de la fibromialgia y fatiga crónica**

- Introducción.

- Valoración médica de la incapacidad o discapacidad en pacientes afectados de fibromialgia.
- Discapacidad.
- Fibromialgia: Concepto, clasificación y encuadre en la patología psiquiátrica.
- Aspectos psicológicos y psiquiátricos de la fibromialgia.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Tema 12: Dudas más frecuentes de los pacientes**

- ¿Qué es la fibromialgia?
- ¿Cómo se inicia?
- ¿Cuáles pueden ser los síntomas?
- ¿Cómo se obtiene un diagnóstico?
- ¿A quién afecta?
- ¿Cuál es la causa?
- ¿Se puede curar?
- ¿Cuál es su tratamiento?
- ¿Socialmente es una enfermedad conocida?
- ¿Qué importancia tienen las asociaciones?
- ¿Qué repercusiones laborales tiene la fibromialgia?
- ¿Qué investigaciones se están haciendo?
- ¿Cuál es el pronóstico y el futuro en el tratamiento de esta enfermedad?
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Tema 13: Decálogo de la fibromialgia**

- Decálogo de la fibromialgia.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.