

Efectos analgésicos del ejercicio físico en pacientes con dolor crónico musculoesquelético durante el confinamiento por la pandemia COVID-19

Jaime Salom Moreno, Sandra Sánchez Jorge, Davinia Vicente Campos, Luis A. Berlanga

Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Francisco de Vitoria. Pozuelo de Alarcón. Madrid.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00014

Recibido: 03/07/2020

Aceptado: 09/11/2020

Resumen

Introducción: El confinamiento vivido durante la pandemia del COVID-19 en España durante más de dos meses, podría afectar severamente a la condición y calidad de vida de los pacientes que sufren dolor crónico musculoesquelético. Teniendo en cuenta los efectos analgésicos que el ejercicio físico puede generar, gran parte de la población ha realizado ejercicio físico en sus domicilios como mecanismo del control del dolor, durante este periodo.

Objetivo: El objetivo de este estudio fue conocer el tipo y la dosis de ejercicio físico realizado, así como la percepción de los pacientes en la reducción del dolor, durante el periodo de confinamiento por el COVID-19.

Material y método: Se realizó una encuesta *ad hoc* a través de Google Forms a 86 pacientes para conocer su estado, el tipo de ejercicio que realizaron y la cantidad de ejercicio, así como si habían percibido una reducción de su dolor durante el periodo de confinamiento.

Resultados: La intensidad de dolor disminuyó de forma significativa ($p=0,001$) cuando se hizo algún tipo de ejercicio físico. El ejercicio de fuerza fue elegido por el 51% de la población de forma exclusiva, y las frecuencias y el tiempo de sesión no fueron diferentes de forma significativa entre los sujetos que sintieron una reducción del dolor y los que no.

Conclusión: Una programación de ejercicio físico de 4 días a la semana, durante al menos 50 minutos y con intensidades del 77% de FCmax de ejercicio aeróbico o de fuerza sería recomendable en un paciente con dolor crónico, como estrategia para la reducción del dolor. Los resultados de nuestro estudio no aconsejan, para pacientes con dolor crónico, sesiones de terapia combinada, independientemente de la localización primaria del dolor.

Palabras clave:

Analgesia. Sistema nervioso central.
Dolor crónico. Coronavirus.
Ejercicio físico.

Analgesic effects of physical exercise in patients with chronic musculoskeletal pain during confinement by the COVID -19 pandemic

Summary

Introduction: The confinement experienced during the COVID-19 pandemic in Spain for more than two months, could severely affect the condition and quality of life of patients suffering from chronic musculoskeletal pain. Taking into account the analgesic effects that physical exercise can generate, a large part of the population has carried out some kind of physical exercise at home as a mechanism for pain control, during this period.

Objective: The objective of this study was to know the type and dosage of the exercise performed, as well as the perception of the patient's pain during the confinement period.

Material and method: An ad hoc survey by a Google Form was conducted in 86 patients to find out the health status of the patients, the type of exercise they performed and the dosage of the exercise, as well as whether they had perceived a reduction in their pain during the period of confinement.

Results: The pain intensity was reduced significantly ($p = 0.001$) when some kind of exercise was done. Strength exercise exclusively was chosen by 51% of the population, and the frequencies and session time were not significantly different between the subjects who felt a reduction in pain and those who did not.

Conclusion: A schedule of physical exercise 4 days a week, for at least 50 minutes and with intensities around 77% of HR-max of aerobic or strength training would be recommended in patients with chronic pain, as a strategy for pain reduction. The results of our study do not advise, for patients with chronic pain, combined therapy sessions, regardless of the primary location of the pain.

Key words:

Analgesia. Central nervous system.
Chronic pain. Coronavirus.
Physical exercise.

Correspondencia: Jaime Salom Moreno

E-mail: Jaime.salom@ufv.es