

## **Ejercicios aeróbicos y de estiramiento**

Dos formas de tratar la fibromialgia son estirar y ejercitar los músculos y aumentar la capacidad cardiovascular (aeróbica). Existen estudios que muestran que ciertos programas de ejercicio aeróbico proporcionan una sensación de bienestar, una mayor resistencia y una disminución del dolor. Los ejercicios aeróbicos de bajo o ningún impacto, como caminar, montar bicicleta, ejercicios aeróbicos acuáticos o natación, suelen ser las mejores maneras de empezar un programa de este tipo. El yoga y el taichi practicados dos veces por semana son de gran ayuda en el alivio del dolor y la rigidez.

### **Pronóstico (complicaciones y secuelas)**

Muy frecuentemente la enfermedad puede tomar un aspecto de cronicidad o recurrir en intervalos de intensidad variable. No hay pruebas de que esta enfermedad aumente el índice de mortalidad poblacional(\*7).