



# Un colchón vibratorio mejora el dolor, la fatiga y el descanso en la fibromialgia

*La vibración táctil devuelve el equilibrio sensorial alterado por la enfermedad*

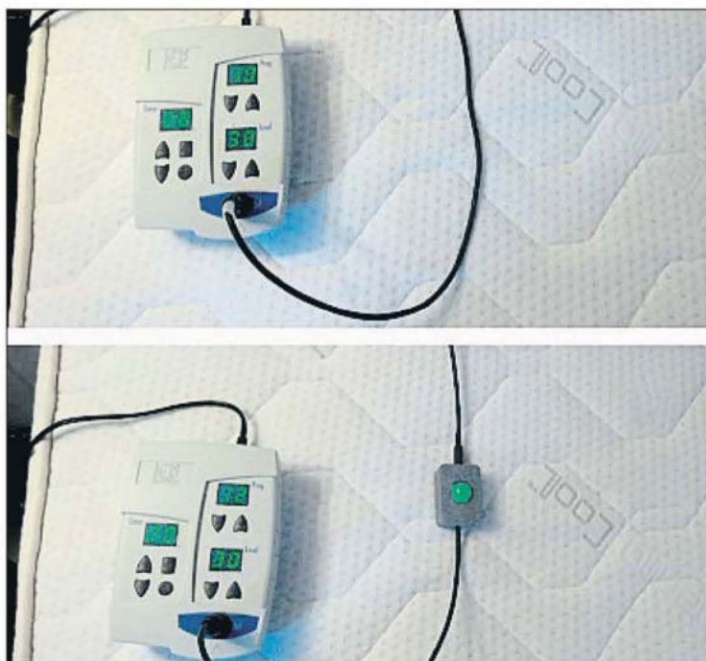
**ANA MACPHERSON**  
 Barcelona

Un colchón que produce vibraciones suaves durante tres horas cada noche consigue reducir el dolor y la fatiga en pacientes con fibromialgia. Esta enfermedad, además de amargar la vida de miles de mujeres (sobre todo), es una fuente de problemas para el sistema sanitario de cualquier país, porque no se cuenta con nada eficaz con que hacerle frente. Así que investigadores y clínicos de reumatología y resonancia magnética del hospital del Mar decidieron probar una nueva vía de tratamiento: la estimulación vibrotáctil, la que apela al tacto profundo de forma muy sutil, sin que casi se note.

Lo hicieron con la colaboración de ingenieros de la Politécnica: se trataba de suministrar vibraciones leves a determinada frecuencia a través de una colchoneta, con pequeños motores insertados, que se colocan sobre la cama del paciente. Con una programación que activa ese estímulo sutil durante dos horas de sueño y una tercera justo antes del despertar.

Los resultados los publicaron en la revista *Arthritis Research & Therapy* y mostraron una mejoría del 40% en la fatiga, del 20% en el dolor y en el sueño reparador. Ninguna mejora cognitiva.

¿Por qué funciona? “La hipótesis de la que partimos es que la fibromialgia responde a un desequilibrio en la percepción del dolor que está hiperactivado. Por un lado el cerebro falla a la hora de inhibir el dolor, pero además falla en el análisis de los estímulos sensoriales, que están por contra hipo-



Colchón con el programador vibratorio y otro simulado para el ensayo

## El hospital del Mar propuso la idea a la UPC y llevó a cabo el ensayo, que abre una nueva vía de tratamiento

activos. Nuestro aparato parece compensar ese desequilibrio. Esa podría ser la vía por la que una parte, no todos, de los 70 pacientes participantes confiesan que sienten menos dolor y fatiga y que descansan”, explica Joan Deus, investigador de la unidad de reso-

nancia magnética y líder del proyecto.

Están convencidos de que el estímulo que han ensayado es realmente “un nuevo principio activo ante la fibromialgia y probablemente otras patologías con sueño no reparador”. Pensaron en él porque muchas pacientes referían el alivio de los síntomas durante un hidromasaje y con los masajes corporales suaves, así como por la experiencia de los fisioterapeutas que utilizan plataformas de vibración para dolores musculares en los deportistas: “Pero son demasiado fuertes para las pacientes”.

Primero definieron detallada-

mente la intensidad de la vibración, porque debían ser muy suaves. Y decidieron ponerlo en marcha en un colchón para facilitar la adherencia al tratamiento (“se duerme todas las noches, nadie abandona”).

“Yo pedí que no me lo quitaran al terminar el ensayo, sin éxito”, reconoce Marta Inchausti, con fibromialgia desde hace 25 años “y que he probado absolutamente de todo, desde curanderos a que me inflaran a antidepressivos. Y esto es lo primero que realmente me ha aliviado. Dejé de tener brotes durante tres meses después”.

La voluntaria destaca la sensación de descanso con la que se levantaba, la disminución del dolor y que “aguantaba todo el día, cuando hace años que por la tarde no valgo para nada. Durante el ensayo tenía energía para plantearme hacer cosas, no sé, ir al cine, o a cenar. Algo que me está vedado normalmente”.

Los investigadores afirman que aunque ahora tienen que ver en las resonancias magnéticas de los voluntarios qué cambia en el cerebro, “más allá de las sensaciones subjetivas de los pacientes”, han demostrado que la vibración produce algún efecto, que genera cambios. “Hemos abierto una nueva línea de estudio”. Pero hay mucho que profundizar. Quieren determinar quiénes se podrán beneficiar de este tratamiento y saber si el efecto permanece en el tiempo (la prueba duró 21 días).

En esta primera fase de la investigación, financiada por el Ministerio de Sanidad, participaron el hospital del Mar, la Autónoma y la Politécnica.●