

EL BAILE FLAMENCO COMO HERRAMIENTA DE CUIDADO:

*una intervención enfermera con mujeres diagnosticadas
de fibromialgia*

María Sol Martínez Megías¹, Hadrien Emmanuel Paul Meunier¹,
Rubén Chacón Cabanillas²

¹ Centro de Salud de Pinos Puente, Granada.

INTRODUCCIÓN

La fibromialgia es una afección crónica de etiología desconocida, caracterizada por dolor musculoesquelético generalizado, que suele coexistir con fatiga y alteraciones del sueño, y puede acompañarse de síntomas de ansiedad y depresión. Estos síntomas repercuten de forma importante en la funcionalidad y la calidad de vida de las mujeres que la padecen. En este contexto, el movimiento y la actividad física forman parte del abordaje no farmacológico de la fibromialgia, y el baile flamenco, al integrar movimiento, expresión corporal, música y actividad grupal, puede constituir una herramienta de cuidado enfermero para mejorar el estado emocional, la movilidad y la calidad de vida.



OBJETIVO

Evaluar los cambios en el estado anímico, la calidad de vida, la movilidad y el dolor en mujeres con fibromialgia tras una intervención grupal de baile flamenco dirigida por una enfermera especialista.

HIPÓTESIS

La intervención enfermera de baile flamenco podría disminuir la ansiedad y la depresión y mejorar la calidad de vida y la movilidad de las mujeres con fibromialgia.

MATERIAL Y MÉTODOS

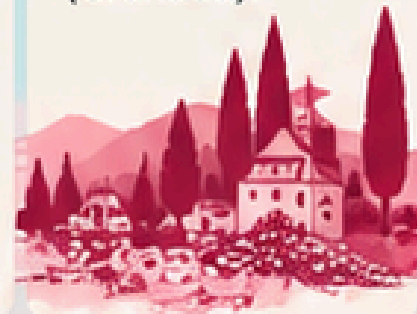
DISEÑO

Estudio observacional con valoración pre y postintervención.



ÁMBITO

Centro de Salud de Pinos Puente (Granada).



PARTICIPANTES

30 mujeres evaluadas

10 incluidas

Criterios de inclusión:

- Mujeres de 45-69 años
- Diagnóstico de fibromialgia
- Participación voluntaria
- Gusto por bailar.

INTERVENCIÓN ENFERMERA NIC 4367: Terapia de baile

- Taller de baile flamenco adaptado, dirigido por una enfermera especialista.

12 sesiones previstas
8 sesiones realizadas
(1,5 h por sesión)

15 min Calentamiento
30 min Técnica básica
30 min Baile adaptado
15 min Vuelta a la calma
15 min Cierre grupal



EVALUACIÓN

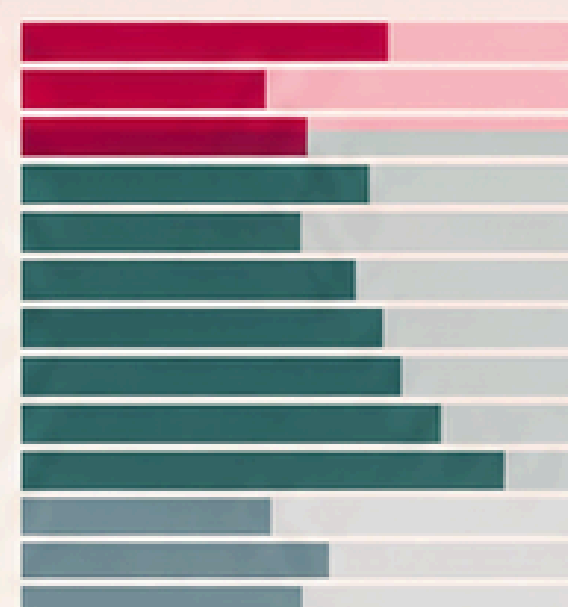
Antes y después de la intervención:

- EuroQol-5D (calidad de vida)
- BDI-II (depresión)
- BAI (ansiedad)
- Brief Pain Inventory (dolor)
- FIQ-R (impacto de la fibromialgia)



RESULTADOS

Variable	Antes Media (DE)	Después Media (DE)	p
Calidad de vida global (EQ-5D)	42,73 (17,58)	55,10 (16,20)	<0,001
Ansiedad (BAI)	44,13 (12,59)	30,20 (13,40)	<0,001
Depresión (BDI-II)	30,30 (11,85)	25,90 (12,10)	<0,001
Movilidad (EQ-5D)	1,53 (0,73)	0,78 (0,82)	<0,001
Autocuidado (EQ-5D)	1,02 (0,69)	1,38 (0,86)	0,043
Actividades cotidianas (EQ-5D)	1,68 (0,74)	1,06 (0,68)	0,031
Funcionalidad (FIQ-R)	22,35 (9,10)	15,20 (8,40)	0,003
Impacto general (FIQ-R)	15,00 (6,80)	8,38 (6,10)	0,021
Severidad de síntomas (FIQ-R)	38,90 (14,50)	29,88 (13,20)	0,017
Inventario global (FIQ-R)	76,25 (24,50)	56,48 (22,30)	0,001
Dolor: intensidad (Brief Pain Inventory)	6,04 (1,82)	5,88 (1,90)	0,733
Dolor: interferencia (Brief Pain Inventory)	7,35 (1,97)	6,29 (2,30)	0,612



- ↓ Mejora significativa
- ↓ Mejora significativa
- ↓ Mejora significativa
- ↓ Mejora significativa
- ↓ Mejora significativa
- ↓ Mejora significativa
- ↓ Mejora significativa
- ↓ Mejora significativa
- ↓ Mejora significativa
- ↓ Mejora significativa
- + Sin diferencia estadísticamente significativa
- + Sin diferencia estadísticamente significativa



CONCLUSIONES

La intervención enfermera de baile flamenco (NIC 4367: Terapia de baile) mostró efectos positivos en la disminución de la ansiedad y la depresión, y mejoró la movilidad, la calidad de vida global y diferentes dimensiones del impacto de la fibromialgia. El dolor no presentó diferencias estadísticamente significativas.

LIMITACIONES

- Tamaño muestral reducido (n = 10).
- Intervención más corta de lo previsto por el confinamiento.
- Ausencia de grupo control.
- Sin seguimiento posterior.
- Muestra exclusivamente femenina.
- Resultados no generalizables a otras poblaciones.

IMPLICACIONES EN ENFERMERÍA

- La Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC) contempla la intervención 4367: Terapia de baile, basada en el uso de movimiento corporal rítmico enmarcado en un ritmo musical específico, como en el flamenco, con el objetivo de mejorar la salud física, mental, emocional y social.
- Favorece el movimiento, la expresión y la conexión cuerpo-mente.
- Puede contribuir al bienestar emocional.
- Facilita la implicación social y el trabajo grupal.
- Potencia el autocuidado, la autoestima y el empoderamiento.

BIBLIOGRAFÍA (selección)

1. McBeth J, Jones K. Epidemiology of fibromyalgia. Nat Rev Rheumatol. 2021;17(7):389-403.
2. Häuser W, Ablin JN, Fitzcharles MA, et al. Fibromyalgia. Nat Rev Dis Primers. 2015;1:15022.
3. Bidari A, Cansel N, Yilmaz ÖT. Effects of dance therapy on pain, depression and quality of life in women with fibromyalgia: a randomized controlled trial. Complement Ther Med. 2020;52:102480.
4. Bazzanella A, Dalla Via J, Di Nardo F, et al. Dance movement therapy for women with fibromyalgia: a systematic review. J Bodyw Mov Ther. 2022;32:52-63.
5. Payne H, Frowd L, Foley L, et al. Dance for health: a systematic review of the impact of dance on mental health and well-being. Arts Health. 2018;10(1):85-98.
6. Lynch M, Bastiampillai T, Edwards J. Dance movement therapy for people with chronic pain: a systematic review. J Pain Res. 2021;14:2387-2404.
7. Butttagat V, Morin N, Le Masne de Chermont Q. The effects of dance movement therapy on depression and anxiety: a meta-analysis. Arts Psychother. 2021;74:101787.
8. Herdman M, Badia X, Berra S. La versión española del EuroQol-5D. Med Clin (Barc). 2001;116(16):650-654.