



## INFORME INDIVIDUAL PARA EL SUJETO

Proyectos: Validación del calorímetro portátil SenseWear Arm-Band® en personas con Síndrome de Fibromialgia. Efecto de los niveles de actividad física/gasto energético sobre pacientes con síndrome de Fibromialgia. Junta de Andalucía BOJA nº3 17 dic 2007.



### SINTOMATOLOGÍA

Laboratorio de Fisiología del Ejercicio. Facultad del Deporte.

### INDICE DE CALIDAD DEL SUEÑO (PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX QUESTIONNAIRE)

Fecha	07/02/2009 (Munguía-Izquierdo et al 2007)	
Calidad (0 - 3)	2	1,8
Latencia (0 - 3)	2	1,8
Duración (0 - 3)	2	1,5
Eficiencia (0 - 3)	3	1,4
Perturbación (0 - 3)	3	2,1
Med. Hipnótica (0 - 3)	3	2
Disfunción diurna (0 - 3)	1	1,3
<b>TOTAL (0 - 21)</b>	<b>16</b>	<b>11,9</b>

**Total**  
 0 - 5 buena  
 5 - 21 mala calidad  
 (↑ puntuación → ↓ calidad)

### NIVEL DE DEPRESIÓN. BDI (BECK DEPRESSION INVENTORY QUESTIONNAIRE)

Fecha	07/02/2009	BECK (0 - 63)
<b>TOTAL</b>	<b>13</b>	0 - 13 min 14 - 19 Depr. Leve 20 - 28 Depr. Moderada. 29 - 63 Depr. Grave

*(Beck 1996)*

### PROCESAMIENTO COGNITIVO (PASAT CUESTIONNAIRE)

Fecha	07/02/2009
Aciertos	35
Fallos	12
NC	13
<b>Total</b>	<b>35</b>

### ¿Cómo te encuentras físicamente?

BDI.	(Nordahl 2007)	(Munguía 2008)	Calidad de sueño.	(Osorio 2006)	(Munguía 2007)
Sanos	2,3	8,6	Sanos	2 a 5	
FM sin depresión	10,9	22,8	FM	10 a 16	
FM con depresión	24,1		Sanos		4,2
			FM		11,9

**Velocidad Procesamiento cognitivo**  
 FM 26,8  
 Sanos 40,5  
 (Munguía-Izquierdo et al 2008)



## INFORME INDIVIDUAL PARA EL SUJETO

Proyectos: Validación del calorímetro portátil SenseWear Arm-Band® en personas con Síndrome de Fibromialgia. Efecto de los niveles de actividad física/gasto energético sobre pacientes con síndrome de Fibromialgia. Junta de Andalucía BOJA nº3 17 dic 2007.



### SINTOMATOLOGÍA

Laboratorio de Fisiología del Ejercicio. Facultad del Deporte.

### ÍNDICE DE CALIDAD DE VIDA Y SALUD PERCIBIDA (SF-36 QUESTIONNAIRE)

Fun. Física	(0-100)	35
Rol Físico	(0-100)	50
Dolor	(0-100)	22
Salud Gral.	(0-100)	20
Vitalidad	(0-100)	25
Fun. Social	(0-100)	37,5
Rol Emocional	(0-100)	50
Salud mental	(0-100)	55

### NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAC QUESTIONNAIRE)

Actividad Física Total.	2239,5
Clasificación Nivel	2

### ¿Cómo te encuentras físicamente?

	Sanos	FM
Fun. Física	86,6	36,7
Rol Físico	86	11,3
Dolor	66,7	23,2
Salud Gral.	68,2	29,4
Vitalidad	69,4	20,7
Fun. Social	90,5	50
Rol Emocional	90,7	57,9
Salud Mental	76	48,4

(Munguía-Izquierdo et al 2007)



## INFORME INDIVIDUAL PARA EL SUJETO

Proyectos: Validación del calorímetro portátil SenseWear Arm-Band® en personas con Síndrome de Fibromialgia. Efecto de los niveles de actividad física/gasto energético sobre pacientes con síndrome de Fibromialgia. Junta de Andalucía BOJA nº3 17 dic 2007.



### NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y GASTO ENERGÉTICO.

Laboratorio de Fisiología del Ejercicio. Facultad del Deporte.

- METODOLOGÍA** - Registro continuo (24 h/día) de Gasto Energético (kcal), nivel de Actividad Física (h intensida >3,5METS), Sueño (h) durante una semana mediante brazalete Sense Wear ArmBand®.

### NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ACTIVIDAD FÍSICA



### ¿Cómo te encuentras físicamente?

#### En función de la Edad:

30-40	2560
40-50	2410
50-60	2281

#### En función del IMC (sólo accesorio):

<25	2218
25-29,9	2284
30-34,9	2505
>35	2728

(Tooze y cols 2007)



### ¿Cómo te encuentras físicamente?



Sedentario	< 5000
Poco activo	5000-7499
Moderadamente activo	7500-9999
Activo	10000-12500
Muy activo.	>12500

(Tudor-Locke et al 2008)



## INFORME INDIVIDUAL PARA EL SUJETO

Proyectos: Validación del calorímetro portátil SenseWear Arm-Band® en personas con Síndrome de Fibromialgia. Efecto de los niveles de actividad física/gasto energético sobre pacientes con síndrome de Fibromialgia. Junta de Andalucía BOJA nº3 17 dic 2007.



### NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y GASTO ENERGÉTICO.

Laboratorio de Fisiología del Ejercicio. Facultad del Deporte.

- METODOLOGÍA - Registro continuo (24 h/día) de Gasto Energético (kcal), nivel de Actividad Física (h intensida > 3,5 METS), Sueño (h) durante una semana mediante brazalete Sense Wear ArmBand®.**

### NIVELES DE SUEÑO

### ACTIVIDAD FÍSICA



Duración	(h:min)	<b>5:29</b>
Eficiencia	%	<b>64,43</b>
Perturbación	(nº)	
Homog. semanal		



### ¿Cómo te encuentras?

Duración	6:21	7:39
Eficiencia	70	85,7
Perturbación	6	4
Homog. semanal		no



## INFORME INDIVIDUAL PARA EL SUJETO

**Proyecto: Validación del calorímetro portátil SenseWear Arm-Band® en personas con Síndrome de Fibromialgia**



Laboratorio de Fisiología del Ejercicio. Facultad del Deporte.

**Fecha: Sevilla a 10 de diciembre de 2009**

### COMENTARIOS

Se recomienda la pérdida de peso mediante la actividad física y el cuidado de la dieta. Su índice de masa corporal es elevado (sobrepeso crónico). Su ritmo metabólico basal es elevado pero acorde con su edad e IMC, por lo que el incremento del gasto energético debe ir centrado en el incremento de las horas diarias de Actividad Física. Valores de desarrollo cardiorrespiratorio bajos incluso dentro de fibromialgia y sin alteraciones electrocardiográficas en reposo y ejercicio a alta intensidad (>85% FC max). Impacto normal de la fibromialgia en su calidad de vida con niveles de ansiedad elevados y dentro de la media en FM. Mala calidad de sueño percibida. Registro de sueño (SWA) muestra patrón no homogéneo con mala cantidad y eficiencia del mismo. Niveles diarios de gasto energético y actividad física adecuados. Niveles insuficientes de pasos diarios. Se recomienda mantener los niveles de actividad física e incluir varias caminatas a la semana al menos 45 min a ritmo moderado (sudando).

### EQUIPO INVESTIGADOR

Dr. Diego Munguía Izquierdo.  
(Investigador Principal)

Dr. Katuska Rosas Soto  
(Investigadora colaboradora)  
000194269-75

Dr. Alfredo Santalla Hernández.  
(Investigador Colaborador).