



CAMFiC AL DIA
L'actualització en AP



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària

Evidència científica actual en l'abordatge multimodal de la fibromiàlgia

Marineus Puig García
Infermera Familiar i Comunitària
EAP El Clot, Barcelona

Barcelona, 21 d'octubre de 2026

GESSCAP (Grup d'Estudi de les Síndromes de Sensibilitat Central en Atenció Primària)

- › Monica Faro Colomès (**COORDINADOR/A**)
- › Maria Badenes ezquita (**Secretari/a**)
- › Merce Solà Gonfaus
- › Rosa Caballol Angelats
- › Marineus Puig Garcia
- › Agata Camps Calduch
- › Mayte Serrat López
- › Alfonso Cánovas López
- › Josep M. Colome Domenech
- › Silvia Márquez Silgo
- › Irene Eguinoa Gaya
- › Francesc Xavier Cantero Gomez

EQUIP MULTIDISCIPLINAR

Medicina
Infermeria
Psicologia
Fisioteràpia

Fibromiàlgia

Un abordatge biopsicosocial per a una millor vida

Evidència científica actual en l'abordatge multimodal

“Comprendre el dolor, activar la persona, recuperar la vida.”

Una atenció centrada en la persona
Escolta · Valora · Acompanya

Treball multidisciplinari
Resultats més efectius

Evidència actual
Intervencions multimodals superen les aïllades ¹⁻³



Més que un diagnòstic. Una vida plena.

Educació en ciència del dolor (PSE)
Comprendre per empoderar

“El dolor en la fibromiàlgia no reflecteix dany tissular, sinó una alteració en el processament del dolor.”

NEUROCIÈNCIA DEL DOLOR
Del coneixement a l'acció

Exercici físic adaptat
Moviment per recuperar funcionalitat

Millora dolor
Millora funció
Millora qualitat de vida ³

Dolor real.
Múltiples factors.
Noves oportunitats.

Teràpia psicològica
Regular emocions, reduir catastrofització

↓ Ansietat
↓ Depressió
↓ Cinesiofòbia ^{2,4}

Son
Regular per millor recuperació

Entorn social i natural
Connexió que fa salut

Entorn natural: beneficis clínics i immunoinflamatoris (↓ IL-6, ↓ IL-10) ²

Intervencions multimodals més efectives que les aïllades ¹⁻³


MENYS DOLOR


MÉS FUNCIO


MILLOR QUALITAT DE VIDA


MENYS IMPACTE PSICOLÒGIC

Evidència. Persones. Resultats reals.

¹ Häuser W, et al. EULAR recommendations for the management of fibromyalgia. Ann Rheum Dis. 2021.

² Gómez-Conesa A, et al. The impact of multi-domain treatment on immune-inflammatory outcomes in fibromyalgia. Brain Behav Immun. 2019.

³ Busch AJ, et al. Exercise therapy for fibromyalgia. Cochrane Database Syst Rev. 2013.

⁴ Vlaeyen JWS, et al. Fear-avoidance and chronic pain. Pain. 2016.

FIBROWALK: model d'intervenció multimodal

Integrant ciència, moviment, ment i entorn per a una millor vida

Un abordatge
centrat en la persona
i basat en l'evidència



FIBROMIÀLGIA | EVIDÈNCIA | PERSONES | FUTUR

Ferrés S, et al. Brain Behav Immun. 2025;125;184-197.

FIBROWALK: comparació de formats

UNA INTERVENCIÓ MULTIMODAL PER A LA FIBROMIÀLGIA

Intervenció FIBROWALK

PSE + Exercici terapèutic + TCC + Mindfulness



ONLINE

DES DE CASA, AMB SUPORT PROFESSIONAL



Beneficis clínics



↓ Dolor



↓ Fatiga



↓ Síntomes depressius



↓ Cinesiofòbia



OUTDOOR

A L'AIRE LLIURE, EN CONTACTE AMB LA NATURA



Beneficis clínics



↓ Dolor



↓ Fatiga



↓ Síntomes depressius



↓ Cinesiofòbia



Canvis immunoinflamatoris

↓ IL-6

↓ IL-10



L'entorn podria actuar com un **modulador addicional** dels beneficis terapèutics.



PERSONES ACTIVES
ENTORNS SALUDABLES
MÉS BENESTAR

Ferrés S, et al. Brain Behav Immun. 2025;125:184-197.

FIBROWALK | MOVIMENT | CIÈNCIA | PERSONES

Prescripció d'exercici aeròbic en la fibromiàlgia

Model FITT-VP per a una prescripció estructurada, individualitzada i supervisada



Evidència: l'exercici aeròbic segons el model FITT-VP redueix de manera clínicament rellevant el dolor en la fibromiàlgia.

Casanova-Rodríguez D, et al. Eur J Pain. 2025;29(2):e4783.

*"Mou-te avui
per un demà amb més possibilitats"*



PERSONES
ACTIVES
VIDES
PLENES

Factors moduladors de la resposta al tractament

FIBROMIÀLGIA
EVIDÈNCIA
PERSONES
MILLORS RESULTATS

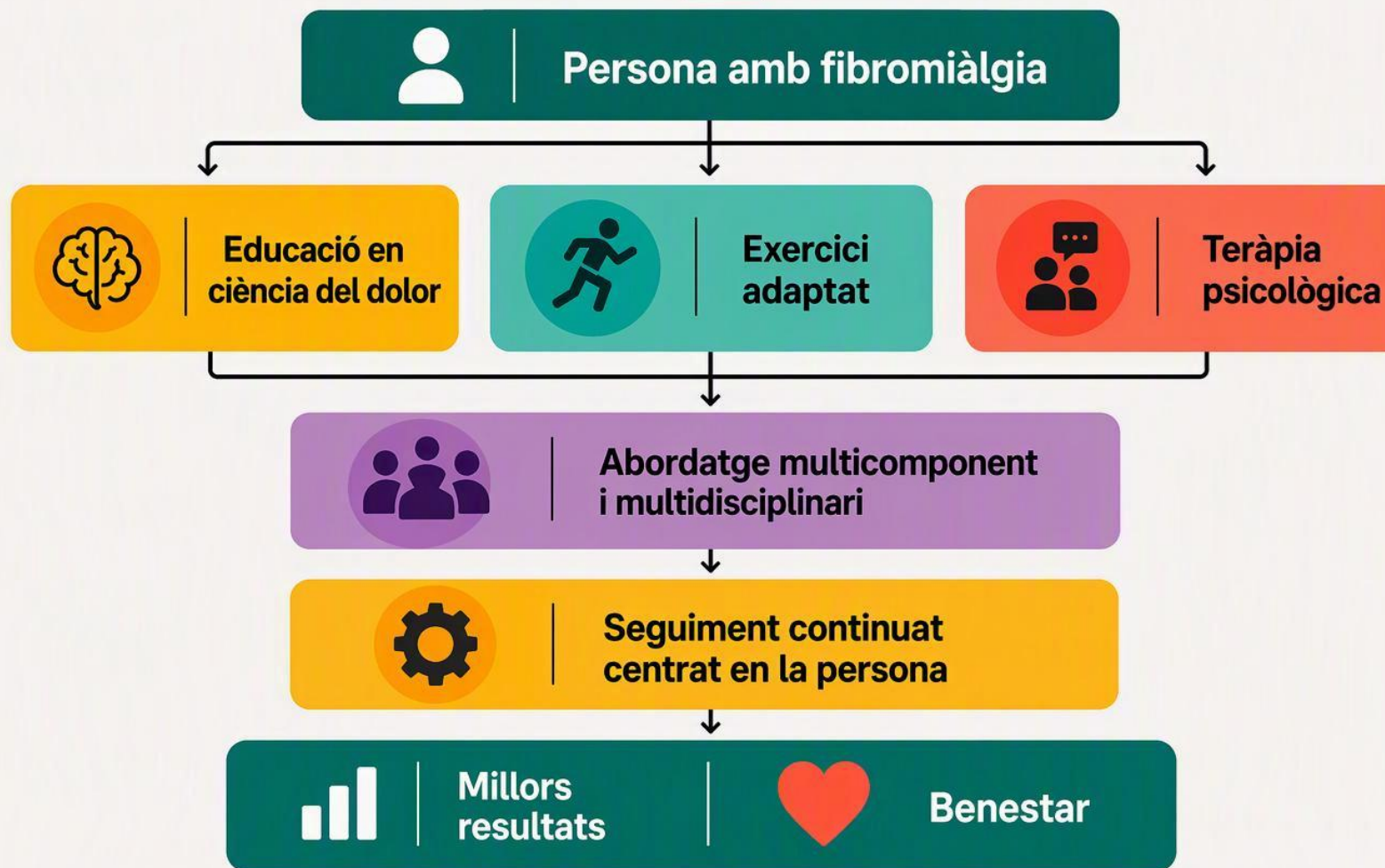
 **CAMFiC AL DIA**
L'actualització en AP



CIÈNCIA | PERSONES | SALUT

Araya-Quintanilla et al. 2025.

Atenció centrada en la persona en fibromiàlgia



COMPONENTS ESSENCIALS SEGONS L'EVIDÈNCIA RECENT

Bibliografia:

1. Araya-Quintanilla F, Cuyul-Vásquez I, Lizama-Lefno A, Jeria-Díaz A, Fuentes J, Serrat M, et al. Effectiveness of multicomponent treatment compared with other therapeutic interventions in patients with fibromyalgia: a systematic review with meta-analysis. J Back Musculoskelet Rehabil. 2025 Nov;38(6):1209-1231. doi: 10.1177/10538127251337393
2. Ferrés S, Serrat M, Auer W, Royuela-Colomer E, Almirall M, et al. Immune-inflammatory effects of the multicomponent intervention FIBROWALK in outdoor and online formats for patients with fibromyalgia . Brain Behav Immun. 2025;125:184-197. doi: 10.1016/j.bbi.2024.12.149
3. Casanova-Rodríguez D, Ranchal-Sánchez A, Rodríguez RB, Jurado-Castro JM. Aerobic Exercise Prescription for Pain Reduction in Fibromyalgia: A Systematic Review and Meta-Analysis . Eur J Pain. 2025 Feb;29(2):e4783. doi: 10.1002/ejp.4783
4. Araya-Quintanilla F, Gutiérrez-Espinoza H, Salazar-Méndez J, Atenas-Núñez E, Serrat M, Ramírez-Vélez R. Pain catastrophization and fear of movement are potential moderators for response to treatment in women with fibromyalgia. Arch Phys Med Rehabil. 2025 Aug 5:S0003-9993(25)00819-6. doi: 10.1016/j.apmr.2025.07.012
5. Serrat López M, Royuela Colomer E, Nijs J, Borràs Hernández FX, Luciano Devis JV, Nieto Luna R, et al. Integrando la educación en ciencia del dolor en un tratamiento multicomponente para personas con fibromialgia: una guía práctica clínica. Rev Soc Esp Dolor. 2025;31. doi:10.20986/resed.2025.4157/2024.
6. Vall-Roqué H, Nieto R, Serrat M, Sora B, Tolo P, Ureña P, et al. Women living with fibromyalgia during the COVID-19 pandemic: a qualitative study. Health Care Women Int. 2025;46(6):628-648. doi:10.1080/07399332.2024.2330364.

Moltes gràcies



CAMFiC AL DIA
L'actualització en AP



gesscap@camfic.org

GESSCAP

