

Les persones amb fibromiàlgia no gestionen bé la mala qualitat del son

Segons un estudi de la UdL i l'IRBLleida publicat a 'Journal of Clinical Medicine'

Les persones diagnosticades amb fibromiàlgia desenvolupen estratègies inadaptades i ineficaces per gestionar la mala qualitat del son i les conseqüències en el seu estat de salut general. Aquesta és una de les conclusions d'un estudi realitzat per la Universitat de Lleida (UdL) i l'Institut de Recerca Biomèdica de Lleida Fundació Dr. Pifarré (IRBLleida) que s'ha publicat a la revista *Journal of Clinical Medicine* [<https://www.mdpi.com/journal/jcm>]. Les investigadores i els investigadors han analitzat 17 recerques qualitatives publicades a PubMed, Scopus, ISI WebofScience i Cinahl Plus que aporten testimonis directes per fer una metasíntesi.

Prèviament, havien estudiat la validesa i fiabilitat dels indicadors de qualitat del son, com ara la durada o profunditat i la dificultat per adormir-se, en persones adultes diagnosticades de fibromiàlgia. Els resultats, publicats a *International Journal of Environmental Research and Public Health*, van confirmar la seua validesa.

Els tractaments prescrits solen ser ineficaços i les estratègies d'autogestió del son, que són l'últim recurs, no mostren efectes beneficiosos. "La mala qualitat del son és un símptoma greu i invalidant de la fibromiàlgia i té un impacte molt gran en altres símptomes de la malaltia com el dolor, la fatiga o el rendiment laboral", explica la primera autora de l'article i professora associada de la Facultat d'Infermeria i Fisioteràpia de la UdL, Carolina Climent. Per això, "cal que els professionals de la salut reflexionin sobre l'educació i consells que es donen en aquest àmbit", afegeix.

L'estudi també aposta per desenvolupar futures recerques que revisin l'experiència de la mala qualitat del son en persones amb fibromiàlgia. Aquesta ha estat possible gràcies a les ajudes de la recerca que ha rebut el personal investigador per part de la Universitat de Lleida: ajut pre-doctoral, ajuda X19005 de l'Institut de Desenvolupament Social i Territorial-INDEST i ajuda de la Càtedra de Salut, Educació i Qualitat de Vida de la UdL i la Fundació ASISA.

Text: Comunicació IRBLleida / Premsa UdL



Carolina Climent / Foto: IRBLleida

MÉS INFORMACIÓ:

[<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33321937/>] Article *Poor Sleep Quality Experience and Self-Management Strategies in Fibromyalgia: A Qualitative Metasynthesis* [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33321937/>]