

El estudio realizado por Mungu-Izquierdo y Legaz-Arrese de las secciones de Educaci Fica y Deportes de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla y de la Universidad de Zaragoza profundiza en los factores que pueden influir en la mala calidad de sueo de las personas que padecen fibromialgia. Los resultados indican que la intensidad de los sntomas de la enfermedad, principalmente el dolor, la fatiga y los trastornos psicopatolgicos (ansiedad y depresi) contribuyen a la mala calidad de sueo. En esta muestra de 74 mujeres, de mediana edad y fibromialgia, la duraci de los sntomas tambi incid en la baja calidad de sueo, sugiriendo que la calidad de sueo no mejora a pesar de que la persona se va adaptando a vivir con fibromialgia con el paso del tiempo. Adem se observ que el determinante m importante para mejorar la calidad de sueo fue el nivel de actividad fca.

*Mungu-Izquierdo D., Legaz-Arrese A. Determinants of sleep quality in middle-aged women with fibromyalgia syndrome. J. Sleep Res. (2011). DOI: 10.1111/j.1365-2869.2011.00929.x*