



Columna

Gonzalo Arias Álvarez,  
académico de Vinculación con el Medio  
Universidad San Sebastián



## Realidad virtual y fibromialgia

La fibromialgia es una condición de salud de carácter reumático crónico que afecta a entre un 2 a 4% de la población mundial. Se presenta con dolor musculoesquelético generalizado, problemas del estado de ánimo y trastornos cognitivos. Esta enfermedad impacta principalmente a las mujeres en una proporción de 9 a 1 frente a los hombres, con edades de mayor incidencia entre los 25 y 50 años. Aunque la causa exacta de la fibromialgia aún no se comprende completamente, se ha identificado una pre-

**Los estudios sugieren que un enfoque integral, que combine estos métodos y considere estrategias complementarias, puede mejorar la experiencia terapéutica de los pacientes**

disposición genética combinada con factores físicos, emocionales y cronicidad de algunas lesiones como posibles desencadenantes.

El enfoque terapéutico actual generalmente comienza con medidas no farmacológicas, que incluyen educación en salud, terapia física y psicoterapia. Estas estrategias suelen complementarse con tratamientos farmacológicos

para el dolor y medicamentos para los trastornos del sueño.

Los estudios sugieren que un enfoque integral, que combine estos métodos y considere estrategias complementarias, puede mejorar la experiencia terapéutica de los pacientes. En este contexto surgió el proyecto "Realidad virtual inmersiva: Programa terapéutico integral", que se encuentra bajo el alero de Vinculación con el Medio de la Sede Concepción de la Universidad San Sebastián. Este proyecto abarca tres enfoques de atención: talleres nutricionales, enfocados en promover una alimentación saludable para reducir la presencia de síndrome de intestino irrita-

ble; talleres de Psicología, orientados a proporcionar herramientas para manejar el estrés y ansiedad, y finalmente un programa de ejercicio terapéutico basado en la utilización de lentes de realidad virtual inmersiva, a través del dispositivo Oculus Quest 2.

La realidad virtual inmersiva ha demostrado ser una opción terapéutica prometedora ofreciendo una experiencia multisensorial de alto nivel, proporcionando a los pacientes un entorno virtual controlado donde pueden trabajar diversas técnicas que superan los enfoques convencionales de tratamiento. Durante los ejercicios con realidad virtual, las personas logran olvidarse por un momento de sus dolores, permitiendo una ventana terapéutica en la que se puede ir trabajando movilidad articular, coordinación y estiramiento muscular a través de distintos juegos terapéuticos. Este enfoque innovador ha tenido un impacto significativo en quienes han participado en el programa. Tras seis semanas de tratamiento, se han observado mejoras en su calidad de vida, así como en su función física, emocional y cognitiva.

Por otro lado, los estudiantes de las carreras de Kinesiología, Nutrición y Dietética, Psicología y del Magíster en Kinesiología Musculoesquelética, han podido colocar en práctica los conocimientos aprendidos durante su formación, fomentando la integración de conceptos a través de un abordaje interdisciplinario favoreciendo habilidades socioemocionales como la empatía y comprensión.

A pesar de que iniciativas como esta muestran ser una herramienta valiosa, la fibromialgia sigue siendo un desafío importante para la salud pública. Las innovaciones en el tratamiento, como la realidad virtual, ofrecen nuevas esperanzas para mejorar la calidad de vida de quienes la padecen. La combinación de enfoques tradicionales y tecnologías emergentes podría marcar un cambio importante en la forma en que abordamos esta compleja condición.