

## Una profesora de la FIF en un estudio sobre la calidad del sueño y la fibromialgia

La profesora de la FIF Carolina Climent es la primera autora de la investigación llevada a cabo por personal investigador de la UdL y del IRBLleida, que se ha publicado en la revista *Journal of Clinical Medicine* [ <https://www.mdpi.com/journal/jcm> ], según la cual las personas diagnosticadas de fibromialgia desarrollan estrategias inadaptadas y ineficaces para gestionar la mala calidad del sueño y las consecuencias en su estado de salud general.

Los investigadores i las investigadoras han analizado 17 investigaciones cualitativas publicadas en PubMed, Scopus, ISI WebofScience y Cinahl Plus que aportan testimonios directos para hacer una metátesis.

Previamente, habrían estudiado la validez i fiabilidad de los indicadores de calidad del sueño, con la duración o profundidad y la dificultad para adormirse, en personas adultas diagnosticadas de fibromialgia. Los resultados publicado en *International Journal of Environmental Research and Public Health*, confirmaron su validez.

Los tratamientos prescritos suelen ser ineficaces y las estrategias de autogestión del sueño, que son el último recurso, no muestran efectos beneficiosos. "La mala calidad del sueño es un síntoma grave e invalidante de la fibromialgia y tiene un impacto muy grande en otros síntomas de la enfermedad como el dolor, la fatiga o el rendimiento laboral", explica Carolina Climent. Por este motivo "es necesario que los profesionales de la salud reflexionen sobre la educación y consejos que se dan en este ámbito", añade.

El estudio también apuesta por desarrollar futuras investigaciones que revisen la experiencia de la mala calidad del sueño en personas con fibromialgia. Esta ha sido posible gracias a las ayudas de la investigación que ha recibido el personal investigador por parte de la Universitat de Lleida: ayuda pre-doctoral, ajuda X19005 del Institut de Desenvolupament Social i Territorial-INDEST y ajuda de la Càtedra de Salut, Educació i Qualitat de Vida de la UdL y la Fundació ASISA.

**Texto: Comunicació IRBLleida / Premsa UdL**



Carolina Climent / Foto: IRBLleida