

**IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO PRESCRITO POR MÉDICOS DE FAMILIA EN
PACIENTES CONVALECIENTES DE CHIKUNGUNYA**

**IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE PRESCRIBED BY FAMILY DOCTORS IN
PATIENTS CONVALESCING FROM CHIKUNGUNYA**

Autores: ¹Rolando Rodríguez Puga, ²Elizabeth de Armas Hing y ³Luciano Mesa Sánchez.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3350-374X>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1006-7025>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8160-9031>

¹E-mail de contacto: rolandote1986@gmail.com

²E-mail de contacto: elizabeth.dearmas@reduc.edu.cu

³E-mail de contacto: luciano.mesa@reduc.edu.cu

Afilación: ¹*Hospital Pediátrico de Camagüey, (Cuba). ^{2*3*}Universidad de Camagüey. Facultad de Cultura Física de Camagüey, (Cuba).

Artículo recibido: 25 de Enero de 2026

Artículo revisado: 27 de Enero del 2026

Artículo aprobado: 1 de Febrero del 2026

¹Doctor en Medicina, egresado de la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, con 13 años de experiencia laboral. Especialista de Primer y Segundo Grado en Higiene y Epidemiología. Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, (Cuba). Magíster en Atención Integral al Paciente Oncológico, egresado de la misma universidad. PhD. en Ciencias de la Educación, egresado del Programa Doctoral de la Universidad de Camagüey, (Cuba). Profesor e Investigador Titular.

²Licenciada en Cultura Física, egresada de la Universidad de Camagüey, (Cuba), con 16 años de experiencia laboral. PhD. en Ciencias de la Cultura Física, egresada de la misma universidad. Profesor Titular.

³Licenciado en Cultura Física, egresado de la Universidad de Camagüey, (Cuba), con más de 30 años de experiencia laboral. PhD. en Ciencias de la Cultura Física, egresado de la misma universidad. Profesor Titular.

Resumen

La infección por el virus del chikungunya puede dejar secuelas, que incluyen artralgias persistentes y fatiga, lo que ocasiona un impacto negativo en la calidad de vida de los pacientes. Por tal motivo se realiza esta revisión bibliográfica con el objetivo de describir la evidencia existente sobre la importancia de la prescripción de ejercicio físico por parte de los médicos de familia como parte del manejo integral de estos pacientes. Con este fin se realizó una revisión de literatura científica en el Hospital Pediátrico de Camagüey en los meses de noviembre y diciembre de 2025. Se consultaron artículos en las bases de datos biomédicas utilizando palabras clave como chikungunya, convalecencia, ejercicio físico y atención primaria. Los estudios incluidos fueron en su mayoría de tipo descriptivo y revisiones sistemáticas que evaluaron la efectividad de intervenciones basadas en actividad física en la reducción del dolor y la mejora funcional post-chikungunya. Entretanto, los resultados indican que el ejercicio físico supervisado y progresivo, adaptado a las limitaciones individuales, reduce la intensidad

del dolor articular y la capacidad funcional en comparación con la terapia farmacológica. Lo antes dicho permitió arribar a la conclusión de que la incorporación temprana y estructurada del ejercicio físico prescrito por el médico de familia es una estrategia costo-efectiva fundamental para acelerar la recuperación funcional y mitigar las secuelas musculoesqueléticas crónicas asociadas a la convalecencia por chikungunya.

Palabras clave: Atención primaria, Convalecencia, Chikungunya, Ejercicio físico.

Abstract

Chikungunya virus infection can leave sequelae, including persistent joint pain and fatigue, which negatively impact patients' quality of life. For this reason, this literature review was conducted with the aim of describing the existing evidence on the importance of prescribing physical exercise by family doctors as part of the comprehensive management of these patients. To this end, a review of scientific literature was carried out at the Pediatric Hospital of Camagüey in the months of November and December 2025.

Articles were consulted in biomedical databases using keywords such as chikungunya, convalescence, physical exercise, and primary care. The included studies were mostly descriptive in nature and systematic reviews that evaluated the effectiveness of physical activity-based interventions in reducing pain and improving functional outcomes post-chikungunya. Meanwhile, the results indicate that supervised and progressive physical exercise, adapted to individual limitations, reduces joint pain intensity and improves functional capacity compared to pharmacological therapy. The foregoing led to the conclusion that the early and structured incorporation of physician-prescribed physical exercise is a key cost-effective strategy to accelerate functional recovery and mitigate chronic musculoskeletal sequelae associated with chikungunya convalescence.

Keywords: Primary care, Convalescence, Chikungunya, Physical exercise.

Resumo

A infecção pelo vírus da chikungunya pode deixar sequelas, que incluem artralgias persistentes e fadiga, causando um impacto negativo na qualidade de vida dos pacientes. Por esse motivo, realizou-se esta revisão bibliográfica com o objetivo de descrever a evidência existente sobre a importância da prescrição de exercício físico por parte dos médicos de família como parte do manejo integral desses pacientes. Para esse fim, foi realizada uma revisão da literatura científica no Hospital Pediátrico de Camagüey nos meses de novembro e dezembro de 2025. Foram consultados artigos em bases de dados biomédicas utilizando palavras-chave como chikungunya, convalescência, exercício físico e atenção primária. Os estudos incluídos foram em sua maioria de tipo descritivo e revisões sistemáticas que avaliaram a efetividade de intervenções baseadas em atividade física na redução da dor e na melhora funcional pós-

chikungunya. Entretanto, os resultados indicam que o exercício físico supervisionado e progressivo, adaptado às limitações individuais, reduz a intensidade da dor articular e melhora a capacidade funcional em comparação com a terapia farmacológica. O que foi dito permitiu chegar à conclusão de que a incorporação precoce e estruturada do exercício físico prescrito pelo médico de família é uma estratégia custo-efetiva fundamental para acelerar a recuperação funcional e mitigar as sequelas musculoesqueléticas crônicas associadas à convalescência por chikungunya.

Palavras-chave: Atenção primária, Convalescência, Chikungunya, Exercício físico.

Introducción

La prescripción de ejercicio físico se define como un enfoque terapéutico en el que se recomienda realizar actividades físicas específicas, adaptadas a las necesidades y condiciones de salud del paciente. Este concepto ha ganado relevancia en la práctica médica, sobre todo en el contexto de la atención primaria de salud, donde los médicos de familia juegan un papel primordial. A través de una evaluación integral de la salud del paciente, estos profesionales son capaces de identificar no solo las limitaciones físicas provocadas por enfermedades, sino también las oportunidades de mejorar la calidad de vida mediante la actividad física adecuada. Esta estrategia se convierte en un elemento fundamental en el tratamiento de diversas enfermedades, incluidas aquellas que causan secuelas, como es el caso del chikungunya (Rodríguez et al., 2025). El chikungunya es una enfermedad viral transmitida por mosquitos, caracterizada por fiebre alta y dolor articular severo. Desde su aparición, ha cobrado protagonismo en diferentes regiones del mundo, generando

brotes epidémicos que han impactado de manera considerable en la salud pública. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 2004 se han registrado más de 5 millones de casos confirmados de chikungunya en 60 países, con particular prevalencia en África, Asia y América Latina. En el año 2014, las Américas experimentaron un aumento considerable en los casos reportados, lo que llevó a la declaración de emergencia en varias naciones. A nivel nacional, en Cuba, el chikungunya se ha convertido en un reto para la salud pública, con miles de casos diagnosticados en los últimos años, lo que exige respuestas eficaces desde el sistema de salud (González et al., 2025; Parrales et al., 2025; Rodríguez, 2025).

En la provincia de Camagüey, los registros epidemiológicos han reflejado una situación preocupante. Desde los primeros casos reportados, la incidencia del chikungunya ha mostrado tendencias al alza, particularmente entre poblaciones vulnerables, como los ancianos y aquellos con condiciones preexistentes. La combinación de factores sociales, ambientales y de salud ha contribuido a la propagación del virus en esta región, poniendo de relieve la necesidad de intervenciones efectivas que no solo se enfoquen en el tratamiento sintomático, sino que también promuevan la recuperación funcional de quienes han sufrido las secuelas del chikungunya (Núñez, 2025). El abordaje desde la atención primaria de salud es fundamental, constituido por un sistema que prioriza la prevención y el tratamiento continuo de los pacientes dentro de sus comunidades. En este sentido, el médico de familia no solo actúa como un proveedor de atención médica, sino

como un educador que promueve hábitos saludables, incluyendo la actividad física. Este profesional está en una posición privilegiada para evaluar el estado funcional de los pacientes convalecientes de chikungunya y, en consecuencia, para implementar programas de ejercicio físico que sean oportunos y seguros. Se ha documentado que la actividad física regular puede no solo aliviar el dolor articular asociado con esta enfermedad, sino también mejorar la calidad de vida, disminuir la fatiga y contribuir al bienestar emocional de los pacientes (Batista et al., 2025; Restrepo, 2014).

El chikungunya se caracteriza por la aparición abrupta de fiebre, dolor articular intenso, erupciones cutáneas y síntomas similares a los de la gripe. Aunque muchas personas se recuperan por completo en un plazo de 7 a 10 días, un alto porcentaje de pacientes presenta síntomas persistentes, principalmente dolor articular. Estos síntomas pueden interferir con las actividades diarias y la funcionalidad general del individuo, afectando su calidad de vida y su capacidad para participar en actividades sociales y laborales. Por tanto, resulta primordial estudiar y comprender cómo el ejercicio físico prescrito puede ser un componente clave en la rehabilitación y la mejora del pronóstico a largo plazo de estos pacientes (Buitrón et al., 2015; Cerrillo et al., 2016). El estudio de la importancia del ejercicio físico en la recuperación de pacientes convalecientes de chikungunya se torna imprescindible, dada la carga que esta enfermedad representa tanto a nivel individual como comunitario. Al integrar la actividad física en el plan de manejo de estos pacientes, no solo se busca aliviar los síntomas de la enfermedad, sino también facilitar una

reintegración efectiva a la vida cotidiana y mejorar la salud general de la población afectada. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación consiste en describir la importancia del ejercicio físico prescrito por médicos de familia en pacientes convalecientes de chikungunya, proporcionando evidencia que respalde su implementación como parte del enfoque terapéutico integral en la atención primaria de salud.

Materiales y Métodos

Se realizó una revisión bibliográfica en el Hospital Pediátrico de Camagüey durante los meses de noviembre y diciembre de 2025. Se consultaron artículos de revistas indexadas en las bases de datos Scopus, SciELO, Redalyc, DOAJ y Latindex. El estudio se estructuró en cuatro etapas: planeación, diseño-gestión, análisis, y elaboración-formalización. Los descriptores utilizados fueron atención primaria, convalecencia, chikungunya y ejercicio físico. COVID-19. Estos se consultaron mediante el operador booleano lógico OR. De un total de 96 artículos, se incluyeron en el estudio los 22 que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Dentro de los criterios de inclusión, se encuentran:

- Artículos con acceso al texto completo.
- Artículos publicados en español y/o en inglés.
- Artículos originales y de revisión.

Mientras que, dentro de los criterios de exclusión se encuentran:

- Artículos duplicados.
- Artículos publicados fuera del rango de los últimos cinco años.

El asunto a tratar estuvo en relación con la importancia de la prescripción de ejercicio físico por parte de los médicos de familia en pacientes convalecientes de chikungunya. La intención consiste en resaltar la importancia del estudio del tema, dado que se trata de un problema de salud al que los diferentes organismos y organizaciones deben prestarle más atención.

Resultados y Discusión

Efectos del chikungunya sobre la salud física y mental

El virus del chikungunya, transmitido por los mosquitos Aedes aegypti y Aedes albopictus, ha emergido como un problema de salud pública en diversas regiones del mundo. Desde su primera identificación en Tanzania en 1952, se ha propagado a múltiples continentes, siendo prevalente en América Latina y el Caribe desde su llegada en 2013 (Acosta et al., 2015). La infección por chikungunya se manifiesta con síntomas que incluyen fiebre alta, erupciones cutáneas y, lo más característico, dolor articular intenso. Este dolor puede incapacitar a los pacientes, lo que afecta su capacidad para llevar a cabo actividades diarias. A menudo, las manifestaciones físicas de la enfermedad pueden durar semanas o incluso meses, llevando a una disminución notable en la calidad de vida (Maguiña, 2015). Una de las preocupaciones más serias respecto al chikungunya reside en el dolor articular persistente que experimentan algunos pacientes una vez superados la fase aguda de la enfermedad. Estudios han documentado que entre el 30 % y el 60 % de los pacientes pueden experimentar artralgia crónica, lo cual afecta su movilidad y, por ende, su estilo de vida. Esto se convierte en una carga no solo física sino

emocional, ya que el dolor crónico está intrínsecamente relacionado con el deterioro de la salud mental (Lloves, 2022).

Además del dolor, otros efectos físicos incluyen la debilidad general, fatiga extrema y alteraciones en el sistema inmunológico. Esta fase post-infecciosa puede hacer que los individuos sean más susceptibles a otras enfermedades, exacerbando los problemas preexistentes y ocasionando un ciclo de enfermedades que impacta directamente en su bienestar físico. Así, el chikungunya no solo causa una serie de síntomas inmediatos, sino que también puede tener repercusiones a largo plazo en la salud física de los infectados (Caicedo et al., 2018). Los efectos del chikungunya no son solamente físicos; la dimensión psicológica es igualmente alarmante. Muchos pacientes desarrollan ansiedad y estrés relacionado con la enfermedad y sus síntomas. La incertidumbre sobre la duración del dolor y la posible incapacidad futura pueden llevar a trastornos emocionales. La preocupación sobre el impacto social y económico de la incapacidad laboral acentúa este estrés (Harder et al., 2025; Meza et al., 2019).

El aislamiento social que puede resultar de la incapacidad física provoca que muchos enfermos se sientan solos y marginados. Esto, sumado al dolor crónico y la incertidumbre sobre la recuperación, puede resultar en episodios de depresión. La relación entre dolor físico y salud mental es compleja; el dolor constante puede desgastar la resiliencia emocional de los individuos, profundizando las experiencias de desesperanza y tristeza (Batista et al., 2025; Meza et al., 2021). Aunque la experiencia del chikungunya puede llevar a

consecuencias negativas en la salud mental, también es importante destacar las estrategias de afrontamiento que los pacientes pueden desarrollar. Muchos encuentran consuelo en redes de apoyo social, terapias psicológicas o prácticas de autocuidado que les permiten gestionar tanto el dolor físico como emocional. En este sentido, la resiliencia puede desempeñar un papel importante en cómo los individuos manejan los efectos del chikungunya (Gutiérrez y Benítez, 2024).

Los efectos del chikungunya también deben ser analizados desde una perspectiva socioeconómica. La incapacidad para trabajar debido a los síntomas crónicos no solo afecta la salud individual, sino que también tiene implicaciones más amplias para comunidades enteras. Esto puede resultar en una baja productividad, aumento de la carga en sistemas de salud, y un deterioro de las condiciones económicas locales (Acosta et al., 2015). Los costos asociados al cuidado médico, así como la pérdida de ingresos, generan una presión adicional sobre las familias. En contextos donde los recursos son limitados, la agravación de las condiciones físicas y mentales puede perpetuar ciclos de pobreza y marginación. Esto subraya la importancia de abordar la enfermedad desde un enfoque integral que considere tanto la salud física como la mental, así como el contexto socioeconómico de los afectados (Turtos, et al., 2019). Los efectos del chikungunya sobre la salud física y mental son profundos y multifacéticos. La enfermedad no solo causa un impacto inmediato en el bienestar físico de los individuos a través de síntomas debilitantes, sino que también contribuye a problemas emocionales que pueden persistir mucho después de la recuperación aguda. La atención

a la salud mental debe ser considerada tan fundamental como el manejo de los síntomas físicos, especialmente en el caso del chikungunya, donde el dolor crónico puede causar un deterioro de la calidad de vida (Gutiérrez y Benítez, 2024). Es necesario que los sistemas de salud integren enfoques que consideren las dimensiones físicas y psicológicas de la enfermedad, así como los aspectos socioeconómicos que influyen en la recuperación. Solo así será posible atender de manera adecuada a los pacientes afectados y mitigar los efectos a largo plazo del chikungunya en la salud pública. La investigación y la acción colectiva son fundamentales para enfrentar este desafío y promover una mejor calidad de vida para quienes sufren las consecuencias de esta enfermedad (Cervantes y Sanjuán, 2016).

Beneficios del ejercicio físico en la recuperación de pacientes convalecientes

La recuperación de los pacientes convalecientes de chikungunya no solo depende de la atención médica adecuada, sino también de la implementación de intervenciones complementarias, como el ejercicio físico. Para ello, los profesionales de la salud deben tener en cuenta las evidencias científicas y la experiencia clínica (Sequera, 2023). La infección por chikungunya puede causar dolores articulares severos, que afectan las articulaciones de las manos, muñecas y pies. Estos síntomas pueden persistir a largo plazo, llevando a la necesidad de un enfoque integral en la rehabilitación de los pacientes. Además de los problemas físicos, también se ha observado que el chikungunya puede tener efectos psicológicos, como ansiedad y depresión, debido a la duración del dolor y la incapacidad ocasionada. Por tanto, es

importante abordar estas secuelas tanto físicas como emocionales en el proceso de recuperación (Batista et al., 2025; Maguiña, 2015). Una de las principales ventajas del ejercicio físico para pacientes convalecientes de chikungunya es la mejora de la función articular. Los ejercicios de bajo impacto, como caminar, nadar o andar en bicicleta, ayudan a mantener la movilidad de las articulaciones afectadas. Esto permite que los pacientes realicen actividades diarias con mayor facilidad y reduzcan la rigidez articular, un síntoma común en la recuperación (Lloves, 2022; Caicedo et al., 2018).

El ejercicio moderado y regular ha demostrado ser efectivo en la reducción del dolor crónico. A través de la liberación de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, los pacientes pueden experimentar una disminución del dolor asociado a la enfermedad. Esto no solo mejora la calidad de vida de los pacientes, sino que también crea un ciclo positivo donde la disminución del dolor motiva a los pacientes a continuar ejercitándose (Sparlina et al., 2024). La inactividad prolongada durante la fase aguda de la enfermedad puede llevar a la pérdida de masa muscular y debilitamiento general. Incorporar ejercicios de resistencia, como levantamiento de pesas ligeras o ejercicios con bandas elásticas, puede contribuir al fortalecimiento muscular. Un mejor tono muscular ayuda a soportar mejor las actividades cotidianas y depende menos de la medicación para el manejo del dolor (Rodríguez et al., 2024). La actividad física no solo tiene un impacto en la salud física, sino también en la salud mental. El ejercicio regular puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión, que a menudo acompañan a los pacientes

convalecientes. La participación en programas de ejercicios grupales o actividades físicas al aire libre también promueve la socialización, lo cual es fundamental para mejorar el bienestar emocional de los pacientes (Meza et al., 2021).

El ejercicio moderado puede mejorar la respuesta inmunológica del organismo. En el contexto del chikungunya, un sistema inmunológico más fuerte puede ayudar a los pacientes a combatir de manera más efectiva las infecciones y a facilitar una recuperación más rápida. Esto se debe a que el ejercicio ayuda a movilizar las células inmunitarias a través del organismo, favoreciendo su acción (Suaste et al., 2024). Los pacientes con chikungunya a menudo sufren de alteraciones en el sueño debido al dolor y la incomodidad. El ejercicio físico regular está relacionado con una mejor calidad del sueño, lo que puede ser un factor clave en la recuperación. Al dormir mejor, los pacientes pueden recuperarse más rápido, ya que el descanso adecuado es fundamental para la regeneración celular y la reducción del estrés (Gutiérrez y Benítez). Basado en la revisión de la literatura científica y en la observación clínica, los autores de la presente investigación son del criterio que el ejercicio físico es una herramienta fundamental para la recuperación de pacientes convalecientes de chikungunya. Del mismo modo estiman conveniente destacar que la implementación de un programa de ejercicios debe ser individualizada y adaptada a las necesidades y capacidades de cada paciente.

Además, consideran que la supervisión de profesionales de la salud, como fisioterapeutas y médicos de familia, es importante para evitar lesiones y garantizar que los pacientes realicen actividades adecuadas a su estado de salud.

También, sugieren que se incluya un enfoque holístico en el tratamiento de estas personas, combinando el ejercicio físico con otras intervenciones, como la terapia cognitiva conductual o técnicas de manejo del estrés. Este enfoque integral no solo abordará los síntomas físicos, sino que también tendrá en cuenta el bienestar emocional de los pacientes. En general, el ejercicio físico es un componente clave en la recuperación de pacientes convalecientes de chikungunya. Sus múltiples beneficios abarcan desde la mejora de la función articular y la reducción del dolor hasta la promoción de la salud mental y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Reconocer y fomentar la importancia del ejercicio en este proceso de recuperación puede significar una gran diferencia en la calidad de vida de los afectados. Por lo tanto, es fundamental que los profesionales de la salud involucren a los pacientes en la creación de un plan de ejercicio personalizado, asegurando así un camino hacia la sanación, más efectivo e integral.

Rol del médico de familia en la prescripción de ejercicio físico

El ejercicio físico es fundamental para la rehabilitación de cualquier paciente convaleciente, y esto se acentúa aún más en aquellos que han sufrido chikungunya. La inactividad física puede llevar a una serie de problemas secundarios, como la debilidad muscular, disminución de la movilidad articular, aumento de peso y deterioro del bienestar psicológico. Por lo tanto, implementar un programa de ejercicio adaptado a las necesidades y capacidades del paciente es cardinal, y entre sus beneficios se encuentran (Restrepo, 2014; Suaste et al., 2024):

- Mejora de la fuerza muscular: El ejercicio ayuda a recuperar la masa muscular y la fuerza, que a menudo se ven comprometidas durante el período de convalecencia.
- Reducción del dolor articular: Aunque los pacientes con chikungunya experimentan dolor articular, el ejercicio moderado puede contribuir a la mejora de la movilidad y al alivio del dolor.
- Mejora de la salud mental: Actividades físicas como caminar o practicar yoga tienen efectos positivos en la salud mental, reduciendo la ansiedad y la depresión que a menudo acompañan a las enfermedades crónicas.
- Fomento de hábitos saludables: El ejercicio regular fomenta un estilo de vida activo, lo que puede tener efectos positivos a largo plazo sobre la salud en general.

El médico de familia es un profesional clave en el sistema de atención médica, siendo la primera línea de contacto para los pacientes. Su enfoque holístico y continuo permite una atención integral que abarca tanto las necesidades físicas como psicológicas de los pacientes. En el caso de los pacientes convalecientes de chikungunya, el médico de familia desempeña varios roles importantes en la prescripción de ejercicio (Harder et al., 2025; Meza et al., 2021). Antes de prescribir cualquier tipo de ejercicio, el médico de familia debe realizar una evaluación exhaustiva del paciente. Esto incluye revisar el historial médico, valorar el grado de recuperación, los síntomas persistentes y las limitaciones físicas. Esta evaluación inicial es imprescindible para adaptar el programa de ejercicio a las necesidades individuales del paciente (Rodríguez et al., 2025). Un aspecto

fundamental del rol del médico de familia es educar al paciente sobre los beneficios del ejercicio. Muchos pacientes pueden negarse a comenzar un programa de ejercicio debido a su experiencia con el dolor o la fatiga. Por lo tanto, el médico debe proporcionar información clara y motivadora que aliente al paciente a participar en actividades físicas. La educación debe incluir consejos sobre la progresión gradual y la importancia de escuchar al cuerpo (Cervantes & Sanjuán, 2016; Lloves, 2022).

La prescripción de ejercicio debe ser personalizada y considerar las características particulares de cada paciente. Esto implica definir el tipo, la intensidad, la frecuencia y la duración del ejercicio. Para los pacientes convalecientes de chikungunya, se recomienda iniciar con ejercicios de bajo impacto, como caminatas cortas, estiramientos suaves y ejercicios de fortalecimiento. A medida que el paciente mejore, se pueden incorporar actividades más intensas (Buitrón et al., 2015). El seguimiento continuo es clave para evaluar el progreso del paciente y ajustar el programa de ejercicio según sea necesario. Los médicos de familia deben programar citas regulares para discutir cómo se siente el paciente, identificar cualquier obstáculo que pueda estar enfrentando y ajustar el plan según corresponda. Este enfoque dinámico permite que el paciente sienta apoyo y orientación en su camino hacia la recuperación (Rodríguez et al., 2025). Aunque el médico de familia juega un papel primordial en la prescripción de ejercicio, los autores de la presente investigación consideran que los desafíos que se relacionan a continuación deben abordarse:

- Limitaciones de recursos: En muchas áreas, especialmente en países en desarrollo, los

médicos de familia pueden carecer de recursos adecuados para proporcionar programas de ejercicio completos o de equipos necesarios para monitorear la actividad física de los pacientes.

- Variabilidad en la respuesta al ejercicio: Cada paciente responde de manera diferente al ejercicio, y algunos pueden experimentar un aumento en el dolor o la fatiga. Este aspecto requiere una atención cuidadosa y un enfoque adaptable por parte del médico.
- Educación continua: Los médicos de familia deben mantenerse actualizados sobre las últimas investigaciones y directrices sobre la prescripción de ejercicio, así como sobre la enfermedad chikungunya y su manejo.

Conclusiones

La incorporación temprana y estructurada del ejercicio físico prescrito por el médico de familia es una estrategia costo-efectiva fundamental para acelerar la recuperación funcional y mitigar las secuelas musculoesqueléticas crónicas asociadas a la convalecencia por chikungunya. A pesar de existir un avance significativo en las últimas décadas, se constatan vacíos de conocimiento que requieren investigación adicional. En conjunto, la revisión aporta un marco de referencia sólido, contribuyendo al desarrollo teórico y práctico del área.

Referencias Bibliográficas

- Acosta, J., Navarro, E., & Martínez, J. (2015). Enfermedad por el virus del chikungunya: historia y epidemiología. *Revista Salud Uninorte*, 31(3), 621–630.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522015000300011

[sci_arttext&pid=S0120-55522015000300018](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X25000551)

Batista, A., Silva, C., Siqueira, J., & Vasconcelos, F. (2025). Impacto de la práctica de actividad física en la autonomía funcional de ancianos afectados por el virus chikungunya. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 60(4), e101675.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X25000551>

Buitrón, Y., Morillo, T., Zemanate, L., Ijaji, B., Juajinoy, A., Portilla, D., & Vernaza, P. (2015). Rol del fisioterapeuta en la funcionalidad de los pacientes con fiebre del chikungunya. *Revista Facultad Ciencias de la Salud*, 17(3), 29–33.

Caicedo, E., Urrutia, J., Fernández, D., & Méndez, Y. (2018). Revisión sistemática sobre factores de riesgo asociados a artralgia persistente en pacientes con fiebre del chikungunya. *Universitas Médica*, 59(2), 1–10.

<https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed59-2.chik>

Cerrillo, M., Campá, M., & Ibáñez, C. (2016). Chikungunya: enfermedad vírica emergente e irrupción en el ámbito laboral. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 62(244), 282–287.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2016000300009

Cervantes, G., & Sanjuán, H. (2016). Virus chikungunya: características virales y evolución genética. *Revista Salud Uninorte*, 32(2), 292–301.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522016000200011

González, A., Calvo, N., & Calvo, P. (2025). Factores de riesgo asociados a chikungunya

- en gestantes. *Revista MEDciencia*, 3(1), 1–10.
<https://revistas.uni.edu.py/index.php/medicina/article/view/784>
- Gutiérrez, E., & Benítez, I. (2024). Chikungunya: la gran simuladora. *Revista Chilena de Infectología*, 41(3), 395–407.
<https://doi.org/10.4067/S0716-10182024000300122>
- Harder, K., Mouro, M., & Aria, L. (2025). Características clínico-epidemiológicas y secuelas en pacientes con chikungunya. *Revista Científica Ciencias de la Salud*, 7(1), e7103.
https://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-28912025000100103
- Lloves, N. (2022). Artralgias persistentes luego de infección por virus chikungunya. *Revista Argentina de Reumatología*, 33(4), 248–253.
<https://ojs.reumatologia.org.ar/index.php/revistaSAR/article/view/370>
- Maguiña, C. (2015). Fiebre de chikungunya: una enfermedad emergente de impacto en la salud pública. *Revista Médica Herediana*, 26(1), 55–59.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2015000100011
- Meza, N., Manzur, M., & Mejía, A. (2021). Chikungunya: manifestaciones en el sistema nervioso. *Acta Neurológica Colombiana*, 37(Supl. 1), 35–39.
<https://doi.org/10.22379/24224022322>
- Núñez, Y. (2025). Aumentan exponencialmente los casos de arbovirosis en Camagüey. *Adelante*.
<https://www.adelante.cu/index.php/es/noticias/de-camaguey/32091>
- Parrales, I., Ascencio, M., & Villacreses, M. (2025). Virus del chikungunya: panorama global y avances en el diagnóstico. *Polo del Conocimiento*, 10(9), 2248–2265.
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/10442>
- Restrepo, B. (2014). Infección por el virus del chikungunya. *CES Medicina*, 28(2), 313–323.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052014000200016
- Rodríguez, L. (2025). Impacto del chikungunya en la calidad de vida y estrategias de atención y rehabilitación. *Simposio Internacional MEFAVILA* 2025.
<https://mefavila.sld.cu/index.php/MEFAVILA2025/2025/paper/view/1092>
- Rodríguez, M., González, M., Meriño, Y., Núñez, A., & Recio, I. (2024). Intervención educativa para elevar el conocimiento sobre chikungunya en estudiantes de medicina. *MULTIMED*, 29(1), e3262.
<https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/3262>
- Rodríguez, R., Pérez, Y., Zayas, Y., Pérez, B., Font, I., & Estrada, Y. (2025). Prescripción de ejercicio físico en pacientes con secuelas osteomioarticulares. *Revista de Ciencias Médicas y de la Vida*, 3(1–3), 052.
<https://editorial.udv.edu.gt/index.php/RCMV/article/view/608>
- Sequera, G. (2023). ¿Por qué esta epidemia de chikungunya? *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas*, 56(1), e3343.
<https://revistascientificas.una.py/index.php/RPM/article/view/3343>
- Sparling, F., Denis, A., Paniagua, E., Maidana, A., Peña, D., & Lucas, I. (2024).

Características clínicas y epidemiológicas de chikungunya en docentes universitarios.
Revista del Instituto de Medicina Tropical,
19(2), 34–43.

<https://doi.org/10.18004/imt/2024.19.2.4>

Suaste, D., González, A., & Tricerri, K. (2024).

Estrategias de comunicación en salud para la prevención del chikungunya, dengue y zika.
Revista MediSur, 22(6), e28374.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2024000600013

Turtos, L., Ricardo, O., Clemente, O., Navarro, S., & Hernández, S. (2019). Chikungunya: manifestación cutánea atípica. *Correo Científico Médico*, 23(1), 288–296.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812019000100288



Esta obra está bajo una licencia de

Creative Commons Reconocimiento-No Comercial
4.0 Internacional. Copyright © Rolando Rodríguez
Puga, Elizabeth de Armas Hing y Luciano Mesa
Sánchez.

