



20432 - PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE EN LOS DIFERENTES ESTADIOS

Martínez Lerín, N.¹; Zabay Neiro, C.²

¹Área de Fisioterapia. Fundació Esclerosis Múltiple; ²Área de Enfermería. Fundació Esclerosis Múltiple.

Resumen

Objetivos: Inicialmente, la actividad física (AF) no formaba parte del tratamiento neurorrehabilitador de personas con esclerosis múltiple (EM), ni estaba incluida en las recomendaciones de estilo de vida por la falta de conocimientos sobre termosensibilidad, fatiga primaria, discapacidad o efectos adversos. Actualmente se considera segura, eficaz y necesaria ya que tiene los mismos beneficios que en personas sanas, mejora la sintomatología específica, modifica el curso de la EM y es un factor de prevención de condiciones de salud frecuentes en EM.

Material y métodos: Se presenta el diseño de un modelo de intervención centrado en la persona para la realización de AF desarrollado por un equipo interdisciplinar con fisioterapeutas especializados. El modelo incluye la valoración, la consensuación de la actividad más indicada (según, edad, grado de discapacidad, estado de salud y preferencias), el seguimiento de la actividad y la revaloración de objetivos y resultados. Se ofrecen 8 modalidades de AF, valorando las comorbilidades, las fluctuaciones en diversos síntomas y las preferencias personales. Han sido diseñadas para diversos estadios de la EM y avaladas por estudios científicos propios, basados en: actividad individualizada, caminar en exterior, actividad acuática, pedaleo, hipoterapia y pilates terapéutico.

Resultados: Los resultados muestran mejoras estadísticamente significativas en calidad de vida, fatiga, capacidad de marcha (velocidad y resistencia), calidad del sueño, estado emocional, equilibrio y función cognitiva mediante escalas validadas 6MWT, 10MWT, MFIS, Tinetti, Berg, SDMT, EuroQol, ABC Scale, Pittsburgh.

Conclusión: Los sistemas de salud deben promover los beneficios de la AF en personas con EM en todos los estadios, de forma segura e individualizada.