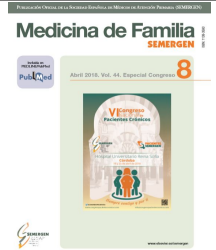




# Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

## 351/8 - EJERCICIO FÍSICO Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE EN EL ENTORNO ASOCIATIVO

*C. Gil de la Serna Ruedas.*

*Fisioterapeuta y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. ADEM-TO.*

### Resumen

#### Contenido

#### Esclerosis múltiple:

La Esclerosis Múltiple (EM) es una enfermedad crónica y degenerativa que afecta al sistema nervioso central. La hipótesis más aceptada en la comunidad científica es que se trata de una enfermedad autoinmune. La causa concreta por la que se produce la enfermedad aún es desconocida.

La enfermedad presenta varias formas evolutivas:

- EM asintomática.
- EM Benigna.
- EM Remitente Recurrente (RR).
- EM Secundaria Progresiva (PS).
- EM Primaria Progresiva (PP).
- EM Progresiva Recurrente (PR).

#### Ejercicio físico y esclerosis múltiple:

Hasta hace poco tiempo, desde un ámbito hospitalario se aconsejaba a las personas afectas con esclerosis múltiple que no realizaran ejercicio físico por el riesgo que este suponía, se pensaba que el ejercicio físico podría acentuar la fatiga y aumentar el riesgo de padecer brotes.

Ahora sabemos que esa perspectiva era totalmente errónea. Hay evidencia científica que avala la práctica de actividad física en EM. El papel del ejercicio físico estaba totalmente infravalorado.

Hoy en día hay una evidencia científica fuerte que nos hace afirmar que el ejercicio físico es una herramienta potente para combatir los síntomas de la esclerosis múltiple.

También hay evidencia de que la progresión de la enfermedad puede verse disminuida gracias al ejercicio físico y a unos hábitos de vida saludables.

Recomendaciones de ejercicio físico en esclerosis múltiple, práctica basada en la evidencia.

La esclerosis múltiple es una enfermedad caprichosa y heterogénea.

Debido a la variedad de síntomas que produce y a la fase evolutiva de la enfermedad es necesario crear una herramienta clasificatoria de condición física para realizar unas recomendaciones de ejercicio generales.

En ADEM-TO hemos optado por individualizar la prescripción de ejercicio en base a una valoración conjunta que realiza un equipo multidisciplinar, donde se persiguen unos objetivos comunes y concretos.

Como ejemplo las recomendaciones de ejercicio en un paciente que presenta síntomas cerebelosos serán diferentes a otro que solo presente debilidad.

El grado de fuerza muscular en la valoración también las recomendaciones de ejercicio de unos individuos a otros.

Beneficios del ejercicio físico en pacientes con esclerosis múltiple. Revisión de artículos científicos.

La actividad física ha mostrado resultados positivos para mantener los niveles de independencia, para mejorar la participación y la socialización en pacientes con esclerosis múltiple.

El reto era demostrar que el ejercicio físico interfiere en la progresión de la esclerosis múltiple de forma positiva. Hoy en día hay evidencia científica que así lo demuestra.

El ejercicio físico disminuye los niveles de citoquinas proinflamatorias (IL22) y disminuye los niveles de citoquinas antiinflamatorias (IL10) (1).

El ejercicio físico podría tener la capacidad de regular los parámetros neuroinmunes en el comportamiento de las células T (1).

Medios y métodos de entrenamiento en personas con esclerosis múltiple.

El entrenamiento con este tipo de pacientes debe adaptarse a la fase evolutiva de la enfermedad y a la sintomatología que estos presenten.

Es importante entender que no hay ningún método de entrenamiento que sea la panacea en este tipo de enfermedades, es fundamental que un profesional cualificado en neurorehabilitación pautе las recomendaciones de ejercicio.

Así como ejemplo la hidroterapia será una herramienta muy potente en personas con una afectación de la marcha severa (donde la gradación de los principales grupos musculares este en tres o por debajo de la escala de Daniels) en tanto que en personas con unos parámetros de fuerza adecuados es preferible el trabajo con sobrecargas y con mayor participación de la fuerza de la gravedad.

Eficiencia y sostenibilidad en el entorno asociativo, la importancia del trabajo grupal.

Un aspecto a tener en cuenta en el entorno asociativo es la viabilidad económica de los proyectos que se desarrollan. Las asociaciones de enfermos de este tipo de patologías han tenido la necesidad de reinventarse para sobrevivir a la crisis, la falta de subvenciones ha servido para que el trabajo que se desarrolla sea más eficiente.

A la hora de perseguir un objetivo es importante una buena valoración inicial por parte de un equipo multidisciplinar. La consecución de ese objetivo en un entorno asociativo debe ser eficiente, sostenible.

## Bibliografía

(1)-Alvarenga-Filho H, Sacramento PM, Ferreira TB et al. Combined exercise training reduces fatigue and modulates the cytokine profile of T-cells from multiple sclerosis patients in response to neuromediators. J Neuroimmunol. 2016;15;293:91-9.