

Ejercicio físico y esclerosis múltiple



Hace años, no se conocía la relación entre ejercicio físico y esclerosis múltiple (EM), de hecho, se pensaba que esa relación era negativa y que el ejercicio no beneficiaba a las personas con esta enfermedad, debido a la facilidad de éstas para fatigarse y a la evolución impredecible de la enfermedad.

Actualmente, se conoce y se ha demostrado que el ejercicio físico es una buena opción de tratamiento para personas con EM, puede mejorar su sintomatología y calidad de vida, y así evitar posibles complicaciones derivadas de llevar una vida sedentaria e inactiva.

Además de mejorar síntomas físicos como la fatiga, la fuerza muscular, la espasticidad, el equilibrio y la incontinencia urinaria, entre otros, también puede mejorar otros síntomas como el estado de ánimo, la depresión o las alteraciones cognitivas. Además, estimula el sistema inmunológico y ayuda y protege al sistema cardiovascular, en definitiva, mejora la calidad de vida.

En cuanto a qué tipo de ejercicio es más efectivo, no hay un tipo de ejercicio mejor que otro, depende del paciente, de sus capacidades y limitaciones, y también de sus gustos, hay que buscar algo que le motive, para asegurar una buena adhesión al tratamiento, por eso es fundamental llevar un plan personalizado de ejercicio para cada paciente.

Se realizan una gran variedad de ejercicios en el tratamiento de personas con EM, estos son algunos de los más utilizados en su rehabilitación:

- ❖ El ejercicio aeróbico como ejercicios de marcha, bicicleta, natación, movilidad articular. Se aconseja realizarlos 3 veces a la semana, durante 20 min.



- ❖ Estiramientos musculares, muy aconsejables en pacientes que presentan espasticidad.



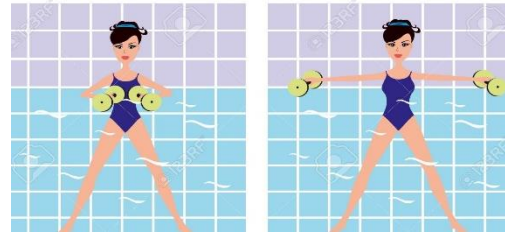
- ❖ Ejercicio anaeróbico o de resistencia enfocados a la mejora de la fuerza muscular.



- ❖ Ejercicios de equilibrio y coordinación.



- ❖ Ejercicios en el medio acuático, es una buena opción ya que en el medio acuático el peso corporal es menor y eso favorece una mayor movilidad y menos limitaciones de fuerza.



Para que estos ejercicios sean efectivos, hay que tener en cuenta una serie de recomendaciones:

- Realizar los ejercicios pautados por tu fisioterapeuta.
- Evolucionar siempre de forma gradual, aumentando la intensidad del ejercicio poco a poco.
- Realizar descansos, siempre que se sienta fatiga, y si es necesario dividir los ejercicios en varias partes para realizar a lo largo del día.
- Mantener una buena hidratación y no realizar ejercicio en las horas más calurosas del día.
- Si te empiezas a encontrar mal, sientes dolor, o te acaloras demasiado, hay que parar el ejercicio inmediatamente.
- Crear una rutina diaria, reservar un tiempo durante el día para realizar ejercicio físico.
- Siempre que sea posible, realizar la actividad física bajo supervisión del fisioterapeuta o del cuidador/a.
- Utilizar ropa cómoda y transpirable.