

Promoción de la actividad física en Esclerosis Múltiple

Cristina Asorey

Esclerosis Múltiple España

Organizado por



Con la colaboración de



Madrid, 17 de junio de 2015

1. Terminología

- ▶ **ACTIVIDAD FÍSICA:** Cualquier movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía
- ▶ **EJERCICIO FÍSICO:** Actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona
- ▶ **DEPORTE:** Ejercicio físico sometido a unas normas, de alta exigencia energética y de carácter habitualmente competitivo y recreativo
- ▶ **REHABILITACIÓN:** Normalmente, su objetivo consiste en mejorar funciones específicas hasta alcanzar una condición estable

"All the News
That's Fit to Print"

The New York Times

Late Edition

Today, mostly cloudy, a passing afternoon shower, cooler, high 63. **Tonight**, cloudy, low 53. **Tomorrow**, mostly cloudy, a couple of showers, high 69. Weather map, Page D8.

VOL. CLX . . . No. 55,393 +

© 2011 The New York Times

NEW YORK, MONDAY, MAY 2, 2011

\$2.00

¡LA ACTIVIDAD FÍSICA ES BENEFICIOSA SIEMPRE!

Y del mismo modo en que beneficia a las personas que no tienen EM

3. ¿Por qué no?



Dr. Wilhelm Uhthoff

Discapacidad visual y
paresia tras el ejercicio



Aumento de la temperatura
corporal

Fatiga



Remite tras el reposo

4. Lo que sabemos

- ▶ Existen una **gran cantidad de estudios**, pero...
 - ▶ Insuficiente calidad metodológica
 - ▶ Necesidad de realizar un consenso
- ▶ La mayoría de los estudios aportan evidencia de un **beneficio** para las personas con EM
- ▶ **Ningún estudio** ha demostrado que perjudique de modo alguno al curso de la enfermedad
- ▶ **NO SE HA DEMOSTRADO QUE PUEDA RALENTIZAR O AFECTAR DE MODO ALGUNO AL PRONÓSTICO O PROGRESIÓN DE LA EM**

4. Así que...

RESULTA SEGURO Y BENEFICIOSO PARA LAS PCEM PARTICIPAR EN ACTIVIDADES FÍSICAS

- ▶ Evitar/ paliar los síntomas del desacondicionamiento y la **inactividad**, y el riesgo de comorbilidades



Los mismos beneficios que sin EM (fisiológicos,
psicológicos...)

- ▶ Puede ayudar a manejar **algunos síntomas de la EM** (fatiga, equilibrio...)

"All the News
That's Fit to Print"

The New York Times

Late Edition

Today, mostly cloudy, a passing afternoon shower, cooler, high 63. **Tonight**, cloudy, low 53. **Tomorrow**, mostly cloudy, a couple of showers, high 69. Weather map, Page D8.

VOL. CLX . . . No. 55,393 +

© 2011 The New York Times

NEW YORK, MONDAY, MAY 2, 2011

\$2.00

**SIEMPRE HAY ALGO QUE
PUEDEN HACER**

6. Programas de ejercicio

NO EXISTE UN PROGRAMA DE EJERCICIO
ÚNICO VÁLIDO PARA TODAS LAS PERSONAS
CON EM



PERSONALIZACIÓN

6. Programas de ejercicio

- ▶ **Programas de ejercicio de autores y del American College of Sports Medicine (ACSM)**
 - ▶ Ej. Ejercicios aeróbicos: ejercicios como la bicicleta estática, caminar y ejercicios aeróbicos de bajo impacto en la silla y acuáticos sean realizados 3 veces por semana durante al menos 30 minutos.

Limitaciones

- ▶ Las personas no son iguales
 - ▶ La Esclerosis Múltiple no es igual en las personas
 - ▶ La mayoría de las recomendaciones para EDSS < 6,5/7
-
- ▶ **Programas por grados de afectación**
 - ▶ **Programas específicos** (Acuáticos, Yoga, Tai Chi, ejercicios de silla, programas de ejercicio en grupo...)

7. Recomendaciones

Existen una serie de recomendaciones generales que sí se pueden ofrecer a todas las personas que quieran comenzar a realizar un programa de ejercicio físico

- ▶ Consulta con el neurólogo
- ▶ Motivación y adherencia
- ▶ Temperatura central y ambiental
- ▶ Hidratación
- ▶ Monitorización
- ▶ Programa flexible
- ▶ ...

"All the News
That's Fit to Print"

The New York Times

Late Edition

Today, mostly cloudy, a passing afternoon shower, cooler, high 63. **Tonight**, cloudy, low 53. **Tomorrow**, mostly cloudy, a couple of showers, high 69. Weather map, Page D8.

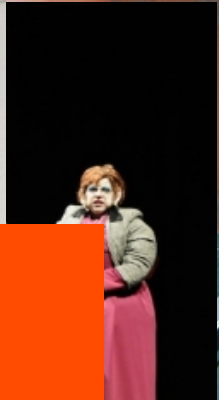
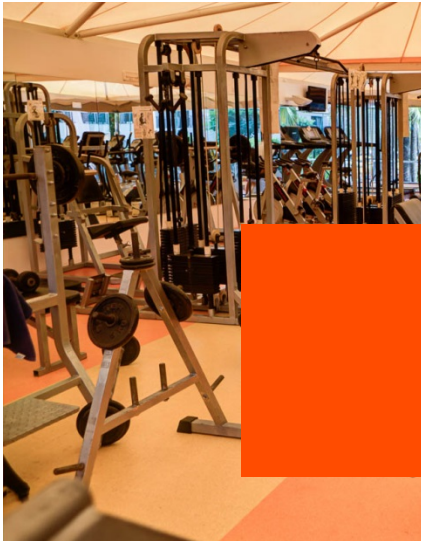
VOL. CLX . . . No. 55,393 +

© 2011 The New York Times

NEW YORK, MONDAY, MAY 2, 2011

\$2.00

**SIEMPRE HAY ALGO QUE
PODEMOS HACER**



¡GRACIAS!



Chile Agenda

