

Beneficios terapéuticos del ejercicio físico en la esclerosis múltiple

Therapeutic benefits of physical exercise in Multiple Sclerosis

Harold Pérez-Carrión Abiche^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-4914-6556>

Abel Estévez Perera² <https://orcid.org/0000-0002-8410-5808>

Yusleidy Artigas Peña³ <https://orcid.org/0009-0007-1265-0819>

¹Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, Facultad de Medicina Dr. Salvador Allende. La Habana. Cuba.

² Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, Policlínico Docente Cerro. La Habana, Cuba.

³ Biblioteca Médica Nacional. La Habana, Cuba.

*Autor para la correspondencia: haroldreveditor@gmail.com

Recibido: 12/02/2024

Aprobado: 06/03/2025

Estimado editor:

Antes que todo, quisiéramos agradecerle el tiempo dedicado para leer esta carta al editor, motivados por describir los beneficios terapéuticos del ejercicio físico en la Esclerosis Múltiple (EM).

Esta enfermedad, con evolución a la cronicidad, carácter inflamatorio y desmielinizante del sistema nervioso central, no tiene una cura definitiva hasta el momento, por lo que su tratamiento está dirigido a modificar el curso natural de su evolución.⁽¹⁾ Su causa aún no está clara del todo y los síntomas son muy variados, por lo que su diagnóstico exige el cumplimiento de una serie de criterios clínicos e imagenológicos. Dentro de estos estudios, se resalta la importancia de la resonancia magnética para el diagnóstico y evolución de la enfermedad.⁽²⁾ La EM puede evolucionar en forma de brotes o episodios de déficit neurológico focal con duración de más de 24 horas, en ausencia de fiebre o infección y en los cuales, comúnmente, se observan síndromes característicos, como neuritis óptica, manifestaciones sensoriales, motoras o ambas, mielitis transversa parcial y síndromes de tallo, como la oftalmoplejía internuclear.⁽²⁾ Estas formas clínicas diversas y la evolución de la enfermedad determinan el tratamiento en dependencia de la presencia de una recaída y modificación de esta.⁽²⁾

La rehabilitación de los pacientes en todas las formas evolutivas es beneficioso. Se resalta la importancia del ejercicio físico, ya que juega un rol importante para mejorar las condiciones físicas y fisiológicas del cuerpo humano y los diferentes órganos que lo componen. El objetivo del ejercicio físico está dirigido a mejorar las funciones del Sistema Nervioso Central y disminuir el cuadro sintomatológico, influyendo en la calidad de vida de estos pacientes. Dentro de los beneficios, se encuentra el estímulo de la circulación sanguínea, ayuda a aumentar la amplitud de los movimientos articulares, conserva los grados articulares, mejora la

coordinación de los movimientos durante la marcha, la estabilidad, corrige la postura, el equilibrio, permitiendo alcanzar una correcta bipedestación. Además, permite aumentar el trofismo y el tono muscular, el paciente logra una autonomía sobre las funciones musculares, evita la rigidez articular y que aparezcan nuevas complicaciones. Además, es importante destacar el impacto que este tiene en el área psicológica, el cual ayuda a mejorar la calidad del sueño. Permite, además, lograr un intercambio gaseoso adecuado entre el oxígeno y el dióxido de carbono a nivel tisular. Otro elemento es su influencia en la recuperación de las habilidades físico-motoras permitiendo la reincorporación a las actividades de la vida diaria del individuo.^(3,4,5)

Otras formas de la rehabilitación de los pacientes con esta entidad nosológica incluyen la equinoterapia, la hidroterapia, electroterapia, magnetoterapia, el LASER de baja potencia, entre otros agentes físicos.⁽⁶⁾

La aplicación adecuada de los ejercicios físicos permite alcanzar resultados a corto, mediano y largo plazo en los pacientes que padecen de esta enfermedad y ayuda a elevar la calidad de vida en ellos.

Referencias bibliográficas

1. Vizcarra Darwin R, Cruz Ana G, Rojas Edgar, Mori Nicanor, Caparó César, Castañeda Carlos C. *et al.* Guía de Práctica Clínica para el Diagnóstico y Tratamiento de Esclerosis Múltiple en Adultos. Rev Neuropsiquiatr. 2019 [acceso 26/12/2023];82(4):242-57. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972019000400003&lng=es
2. Aguilar-Juárez PA, Castillo-Lara RA, Ceballos-Godina M, Colorado-Ochoa HJ, Espinosa-Zacarías JP, Flores-Ramírez FG, et al. Consenso para el diagnóstico y tratamiento de la esclerosis múltiple en pacientes del ISSSTE. Med interna Méx. 2019 [acceso 26/12/2023];35(5):732-71. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662019000500732&lng=es
3. Castellano-del Castillo MA, Lacasa-Andrade, ME, Hijós-Bitrián E, Mambrona-Girón L, Sebastiá-Vigatá E, Vázquez-Sasot A. Efectividad de la rehabilitación en la esclerosis múltiple. Rehabilitación. 2014 [acceso 26/12/2023];48(1):46-53. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0048712013000431>
4. Diaz-Diaz Y, Ramírez-Moreno IN, Orellana-Herranz ER. Eficacia de la Equino terapia con tratamiento rehabilitador en la esclerosis múltiple. Mediciencias UTA. 2019 [acceso 26/12/2023];3(3):90-99. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/medi/article/view/1385>
5. Marín-Hernández MI, de la Valle-Pérez M, Flores-Gandolfo L. ¿Qué aporta realmente la terapia acuática a la esclerosis múltiple a través de la terapia ocupacional? Rev RIAA (Murcia, España). 2020 [acceso 26/12/2023];4(7):18-26. Disponible en:

<https://revistas.innovacionumh.es/index.php/investigacionactividadesacuatica/article/view/383/733>

6. Begoña-Bermúdez G. La terapia acuática como tratamiento fisioterápico en la esclerosis múltiple. NPunto. 2022 [acceso 26/12/2023];5(50):100-27. Disponible en: <https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/6295c3362f4b1art5.pdf>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.