

Ventajas de la actividad física en mujeres con esclerosis múltiple en Asunción

Advantages of physical activity in women with multiple sclerosis in Asunción

Hugo Fabián Romero Chamorro

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo Caracterizar las actividades físicas tendientes a mejorar la calidad de vida de la mujer con esclerosis múltiple en la ciudad de Asunción. Para la investigación se tuvieron en cuenta tres tipos de fases. La primera en la que se realiza la planeación de la investigación, en la segunda la ejecución en dónde se aplican las técnicas de investigación y la tercera que es la comunicación de resultados en donde se dan a conocer todo lo hecho en la investigación, Se analizó los datos utilizando la metodología matemática y se presenta los resultados de encuestas y entrevistas en gráficos para una mejor comprensión. La hipótesis formulada, realizar actividades físicas tiene sus ventajas en mujeres con esclerosis múltiple. Se demuestra con el análisis que dio como resultado que si tiene ventajas el realizar actividad física en personas con esclerosis múltiple

Palabras Clave: *Esclerosis múltiple, actividades físicas, medicas*

ABSTRACT

The present research work aims to characterize the physical activities aimed at improving the quality of life of women with multiple sclerosis in the city of Asunción. Three types of phases were taken into account for the investigation. The first in which the planning of the investigation is carried out, in the second the execution where the investigation techniques are applied and the third is the communication of results where everything done in the investigation is made known. the data using mathematical methodology and the results of surveys and interviews are presented in graphs for a better understanding. The hypothesis formulated, doing physical activities has its advantages in women with multiple sclerosis. It is demonstrated with the analysis that resulted in the advantages of carrying out physical activity in people with multiple sclerosis

Key words: *Multiple sclerosis, physical activities, medical*

ANTECEDENTES

La presente investigación se refiere al tema de la Esclerosis Múltiple, que se puede definir como una enfermedad crónica inflamatoria, autoinmune y neurodegenerativa del sistema nervioso central que afecta al cerebro y a la médula espinal. Se caracteriza por la aparición de lesiones sobre las fibras nerviosas y su capa protectora, la vaina de mielina, una sustancia compuesta por proteínas y grasas, que facilita la transmisión de los impulsos nerviosos.

La esclerosis múltiple es una enfermedad de causa desconocida en la que, probablemente, un factor ambiental induce una respuesta inmune anormal en una persona genéticamente predispuesta. El sistema inmune reconoce como extraña una proteína del propio paciente por lo que destruye la mielina (sustancia grasa que recubre y protege las fibras nerviosas del cerebro y la médula espinal), los oligodendrocitos y, de forma secundaria, las fibras nerviosas (axones).

La esclerosis múltiple (em) es una enfermedad del sistema nervioso que afecta al cerebro y la médula espinal. Lesiona la vaina de mielina, el material que rodea y protege las células nerviosas. Nadie conoce la causa de la em. Puede ser una enfermedad autoinmune, que ocurre cuando el cuerpo se ataca a sí mismo. La esclerosis múltiple afecta más a las mujeres que a los hombres. Suele comenzar entre los 20 y los 40 años.

Generalmente, la enfermedad es leve, pero algunas personas pierden la capacidad para escribir, hablar o caminar. No existe una cura para la em, pero las medicinas pueden hacer más lento el proceso y ayudar a controlar los síntomas. La fisioterapia y la terapia ocupacional también pueden ayudar.

Según la última estadística realizada en el año 2017 se reveló que existe un total de 616 personas que padecen esclerosis múltiple de las cuales un 80% son mujeres, entonces el propósito de la investigación es saber cuáles son las ventajas de realizar actividades físicas para estas personas.

OBJETIVOS

Objetivo General

Caracterizar las actividades físicas tendientes a mejorar la calidad de vida de la mujer con esclerosis múltiple en la ciudad de Asunción

Objetivos Específicos

- Identificar las ventajas de la actividad física en mujeres con esclerosis múltiple
- Describir actividades físicas que aportan beneficios a mujeres con esclerosis múltiple
- Elaborar recomendaciones para un plan de actividad física que ayude a personas con esclerosis múltiple

METODOLOGIA

Tipo de Estudio: descriptivo, no experimental, de enfoque cuanti-cualitativo.

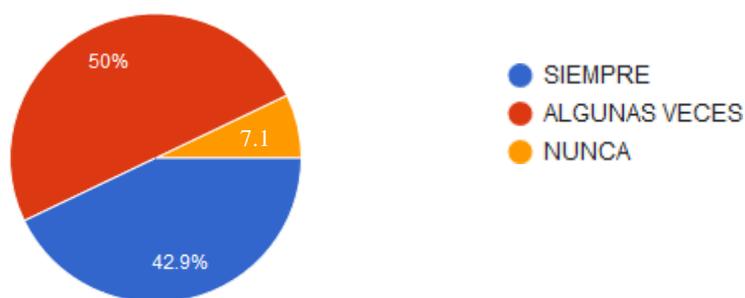
Muestra: No probabilística, de sujetos voluntarios, catorce pacientes (14) y dos expertos (2), de la ciudad de Asunción.

Instrumentos de Recolección de Datos: Encuestas a través de cuestionarios, aplicados a pacientes con esclerosis múltiple; entrevistas a expertos.

PRINCIPALES HALLAZGOS

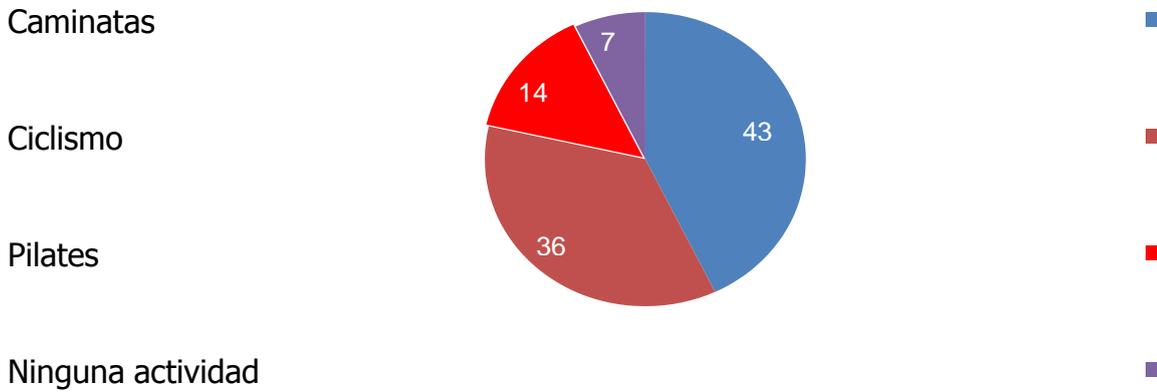
A continuación se presentan los resultados de las encuestas hechas para las 14 pacientes con Esclerosis Múltiple.

¿Realiza actividad física?



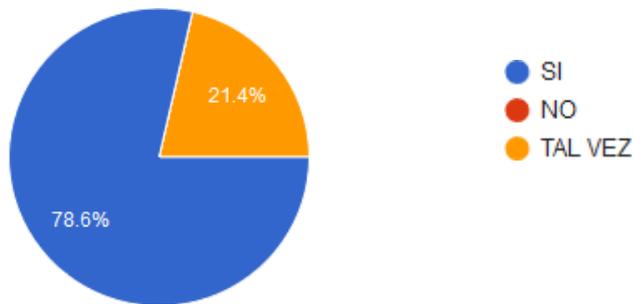
El presente gráfico demuestra que el 42.9 % de las mujeres con esclerosis múltiple siempre realiza alguna actividad física, el 50 % solo algunas veces y el 7.1 % nunca lo hace. En este sentido es importante destacar que la Asociación de Esclerosis Múltiple de España asegura que "Resulta seguro y beneficioso realizar actividad física (adaptada a la realidad de cada persona), y debe formar parte de los hábitos saludables de las personas con Esclerosis Múltiple del mismo modo que en personas que no están afectadas por la enfermedad"

¿Cuáles son las actividades físicas que realiza?



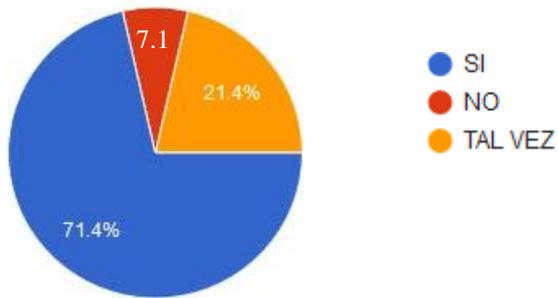
De 14 pacientes que fueron consultadas sobre cuáles son las actividades físicas que realizan, 6 indicaron que realizan caminatas, 5 indicaron que realizan ciclismo, 2 indicaron que realizan Pilates y 1 sola indico que no realiza ninguna actividad física.

¿Tiene ventajas el realizar alguna actividad física?



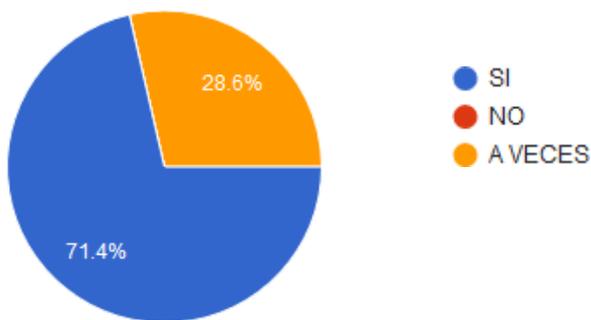
Un total del 78.6 de las pacientes indicaron que si tiene ventajas el realizar alguna actividad física y el grupo restante que sería el 21.4% indico que tal vez tenga ventajas. Según el Dr. Robert Molt, profesor de la Universidad de Alabama, en Birmingham, EE.UU, "el deporte resulta seguro y beneficioso para los pacientes deesclerosis múltiple y por ello debe formar parte de los hábitos saludables de las personas que padecen esta enfermedad".

¿El realizar alguna actividad física mejoro su calidad de vida?



El 71.4% de las pacientes indico que si mejoro su calidad de vida, el 21.4% indico que tal vez y el 7.1% indico que no.

¿Se siente mejor al realizar alguna actividad física?



El 71.4% de las pacientes indico que si se sienten mejor al realizar alguna actividad física y esto es algo positivo ya que son la gran mayoría, el otro grupo restante que sería el 28.6% indico que solo se sienten mejor a veces.

A continuación se presentan los resultados de las entrevistas hechas a los 2 expertos de la Esclerosis Múltiple.

1. *¿Puede una persona con esclerosis múltiple realizar actividades físicas?*

.Los expertos coincidieron que una persona que padece de esclerosis múltiple si puede realizar actividades físicas.

2. *¿Qué tipo de actividades físicas son las más recomendables?*

-Actividades mixtas, no extenuantes

-Ejercicios de fortalecimiento, de equilibrio, bici, caminata

.Así como indicaron los expertos, los ejercicios más recomendables son la caminata, el uso de la bicicleta, y pueden ser otros tipos de ejercicios siempre y cuando no sean

extenuantes, coincidieron con la mayoría de las respuestas dadas por las pacientes, que realizan estos tipos de actividades físicas.

3. *¿Por qué la esclerosis múltiple afecta más a mujeres que a hombres?*

-Aparentemente existe un factor hormonal involucrado, aunque los mecanismos aún no están definidos

-Aún no se conoce el motivo específico pero se habla mucho sobre influencias hormonales. Los expertos comentaron que aún no se conoce el motivo específico por el cual afecta más a las mujeres que a los hombres pero lo más probable es que exista un factor hormonal involucrado.

Isidre Ferrer Doctor en Medicina del Hospital de clínica de Barcelona comenta que "Es probable que se deba a una mayor complejidad del sistema inmunitario en las mujeres, que interacciona más y es modulado por el sistema endocrino (hormonal) femenino"

4. *¿Puede una persona que padece la em llevar una vida diaria normal?*

-Con un Abordaje multidisciplinario adecuado y dependiendo del tipo de EM es factible

-Si puede, siguiendo un buen tratamiento

5. *¿Cuáles son los beneficios que tiene una persona con em al realizar actividades físicas?*

-Mejora el VO₂ que últimamente se ha convertido en un elemento de referencia para el tratamiento, algunos estudios indican mejoras cualicuantitativas en variables físicas, además de prolongar el periodo entre brotes

-Mantenerse en forma y no deteriorarse antes de tiempo

6. *¿Si una persona con em padece de sobrepeso, que tipos de actividades físicas son las recomendadas?*

-Aeróbicas de leves a moderadas respetando la fatiga de los mismo, evitar cargas articulares

-Con más razón aún debe realizar actividades que contribuyan a un mejor estado del /la paciente, por ejemplo bici primero sin carga luego aumentando de manera progresiva, siempre cuidando el estado en el que se encuentre el paciente (siempre acompañado de un fisioterapeuta o algún personal de blanco)

7. *¿Cuáles son los síntomas más frecuentes de la em?*

-Parestesias, debilidad, pérdida de control motor, problemas de equilibrio, coordinación, marcha y visión

-Debilidad en miembros, cansancio, pérdida de fuerza y equilibrio

8. *¿Cuál es el tiempo recomendado para que una persona con em realice ejercicios físicos? Días, horas.*

-El tiempo debe estar acorde al proceso que enfrente al paciente

-Se realiza los ejercicios con un fisioterapeuta de 40 a 60 min, puede ser todos los días o día de por medio como mínimo

.Como los expertos ya lo mencionaron es recomendable siempre realizar los ejercicios con un profesional presente, ya que estos son los que saben acerca de qué tipos de ejercicios uno pueda realizar, siempre teniendo en cuenta el proceso que está enfrentando el paciente afectado,

9. *¿Qué tan común es la em?*

- En Paraguay se considera que entre 9 o 10 personas cada 100mil habitantes
- Hace unos años aumentó bastante el porcentaje de personas con em en nuestro país

10. *¿Una persona con em que realiza actividad física moderada, el fumar puede afectar en algo?*

- Totalmente, el hábito de fumar puede tener impacto negativo en los pacientes en cuanto al VO2
- Si afecta, incluso es un factor de riesgo

11. *¿Una mujer con em puede hacer todo tipo de actividad física?*

- Si, siempre y cuando sea controlada
- Sí, puede pero siempre bajo control

12. *¿Cuál debe ser la intensidad de la actividad física?*

- Nunca intensa
- Progresiva

13. *¿Se puede curar la em?*

- Hasta el momento el mayor logro ha sido retrasar la progresión de la Enfermedad, son tratamientos paliativos
- Por el momento aún no tiene cura

14. *¿Qué factores causan la esclerosis múltiple?*

- Las últimas teorías hablan de marcadores en neuroglías que afectan la nutrición de la vaina de mielina, no se busca el tratamiento en lo que respecta a la vaina sino a la nutrición de las neuroglías
- No se sabe con exactitud pero podemos citar factores ambientales, genéticos, el tabaquismo etc.

15. *¿A qué edad aproximadamente aparece la em?*

- Entre 20 a 40 años
- Entre 20 a 55 años

16. *¿Cuál es el mejor tratamiento para una persona con em?*

-Tratamiento multi e interdisciplinario, la actividad física sin dudas ha revolucionado el abordaje de la patología

-Un buen tratamiento médico y fisioterapéutico enfocado en mantener la independencia del paciente con ejercicios globales que incluyan estiramientos, ejercicios de fortalecimiento, de equilibrio, cardiovascular, y sobre todo muy importante, ejercicios respiratorios

17. *¿Tiene riesgos el embarazo en una mujer con em?*

-No, es más hay estudios que demuestran que durante el embarazo la madre no presenta síntomas de la enfermedad

-No, incluso puede mejorar

18. *¿La em es hereditaria?*

-Aparentemente cierta carga genética está involucrada

-Sí, hay un factor genético ligado a esta patología

19. *¿Se puede ralentizar el proceso de la enfermedad?*

-Totalmente, es factible, con la combinación de terapias

-Con un buen plan de tratamiento

.Ambos expertos recomiendan que con una buena combinación de terapias y con un buen plan de tratamientos la esclerosis múltiple se pueda ralentizar.

20. *¿Cuál sería su recomendación para una persona con em?*

-Actividades físicas constantes, respetar la fatiga y nunca rendirse

-No dejarse estar y seguir todas las recomendaciones médicas y del terapeuta.

CONCLUSIÓN

El objetivo general de la presente investigación fue "Caracterizar las actividades físicas tendientes a mejorar la calidad de vida de la mujer con esclerosis múltiple en la ciudad de Asunción"- Para el logro de objetivos planteados en la investigación se aplicó un cuestionario a mujeres que padecen esclerosis múltiple y se aplicó entrevistas a expertos sobre el tema.

A partir de los datos obtenidos a través del instrumento, se pueden señalar lo siguiente:

- Con respecto al primer objetivo, basado en identificar las ventajas de la actividad física en mujeres con esclerosis múltiple se pudo concluir que el mayor porcentaje de

las mujeres se dan cuenta y saben que actividades físicas son las más favorables para sentirse mejor.

- Con relación al segundo objetivo centrado en describir actividades físicas que aportan beneficios a mujeres con esclerosis múltiple se pudo concluir gracias a las entrevistas hechas a los expertos y a la información buscada que hay varias actividades físicas que una persona con esclerosis múltiple pueda realizar, siempre teniendo en cuenta todas las recomendaciones médicas.
- Referente al tercer objetivo basado en elaborar recomendaciones para un plan de actividad física que ayude a personas con esclerosis múltiple se pudo concluir gracias a la entrevista hecha a los expertos, que hay varias recomendaciones que pueden seguir, siempre y cuando se sigan ciertas normas, y se realicen de una manera moderada.

Como conclusión general analizándolo desde las tres áreas que conforman la investigación se pudo inferir que es de carácter positivo que la mayor parte de las mujeres con esclerosis múltiple realizan algún tipo de actividad física, teniendo ésta, ventajas en la calidad de vida diaria de cada una de estas personas.

RECOMENDACIONES

. Realizar diferentes tipos de actividades físicas acorde al estado de cada paciente con respecto al nivel en el cual se encuentra su enfermedad, en general todos deben realizar algún tipo de actividad física.

.Realizar programas dirigidos a estos pacientes para que realicen las actividades físicas adecuadas.

.Concientizar a los pacientes que son beneficiosas las actividades físicas dentro de lo que implica mantenerse en buen estado para su enfermedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Esclerosis múltiple. Bases clínicas y patológicas. En:Raine CS, McFarland F, Tourtellotte WW, editores.Madrid: Edimsa, 2000; 12-8.

Instituto Nacional de Desórdenes Neurológicos y Accidentes Vasculares (NINDS– National Institute of Neurological Disorders and Stroke, Estados Unidos.

AEDEM-Asociación Española de Esclerosis Múltiple, Madrid

Christian Nordqvist. Multiple sclerosis: What you need to know. Medical News Today 2017

Lublin FD, Reingold SC..Definig the clinical course of multiple sclerosis: results of an international survey..Neurology, 46 (1996).

Rao SM, Gary JL, Bernandin L, Unverzagt. F. Cognitive dysfunction in multiple sclerosis. I. Frequency, patternsand prediction. Neurology 1991.

Rao SM, Leo GJ, Ellington MS, Nauertz BS, Bernandin L, Unvergartz F. Cognitive dysfunction in multiple sclerosis. II. Impact of employment and social functioning. *Neurology* 1991; 41: 692-6.

Riise T, Groming M, Fernández, Midgaard R, Minderhoud JM, Nyland H, et al. Early prognostic factors for disability in multiple sclerosis. A European multicenter study. *Acta Neurol Scand* 1992.

Cook S.D (Ed) (2006) *Handbook of Multiple Sclerosis*. New York. Taylor & Francis Group.
Fernández O., Fernández V.E., Guerrero M. (2006). *Esclerosis Múltiple*. Madrid: McGraw Hill-Interamericana.

Bradley W.G., Daroff R.B, Fenichel G., Jankovic J.(2008). *Neurology in clinical practice* Fifth Edition. Philadelphia Elsevier

Aschoff JC, Conrad B, Kornhuber HH. (1974) Acquired pendular nystagmus with oscillopsia in multiple sclerosis: a sign of cerebellar nuclei disease. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 37:570.

Kurtzke JF. Rating neurological impairment in multiple sclerosis: an expanded disability status scale (EDSS). *Neurology* 1983; 33: 1444-52

Robertson NP, Compston DAS. Prognosis in multiple sclerosis: genetic factors. In: Siva A, Kesselrin J, Thompson AJ, eds. *Frontiers in multiple sclerosis*. Vol. 2. London: Martin Dunitz, 1999; 51-61.

Andersson M, Alvarez-Cermeño J, Bernardi G, Cogato I, Fredman P, Frederiksen J, et al. Cerebrospinal fluid in the diagnosis of multiple sclerosis: a consensus report. *J Neurol Neurosurg Psychiatry* 1994; 57: 897-902

Gronseth GS, Ashman EJ. Practice parameter: the usefulness of evoked potentials in identifying clinically silent lesions in patients with suspected multiple sclerosis: report of the Quality Standards Subcommittee of the American Academy of Neurology. *Neurology* 2000; 54: 1720-5.

Barkhof F, Filippi M. Can MRI be a predictor of long-term clinical outcome? *The International MS Journal* 1995; 2:4 - 9 .

Paty DW, Li DK, UBC MS/MRI Study Group. Interferon beta-1b is effective in relapsing-remitting multiple sclerosis. MRI analysis results of a multicenter, randomized double-blind, placebo controlled trial. *Neurology* 1993;43: 662-7.

Paty DW, Li DK, UBC MS/MRI Study Group. Interferon beta-1b is effective in relapsing-remitting multiple sclerosis. MRI analysis results of a multicenter, randomized double-blind, placebo controlled trial. *Neurology* 1993;43: 662-7.