La **fuerza** del **equilibrio**

Un estudio del Instituto de Biomedicina de León corrobora que los pacientes con esclerosis múltiple que realizan ejercicios físicos de fuerza frenan la pérdida del equilibrio

El fisioterapeuta trabaja con el afectado de esclerosis múltiple los ejercicios de fuerza en la sede de la asociación. / JONATHAN TAJES

M. G. P. / VALLADOLID

Me canso menos, aguanto más, puedo andar más distancias, me agarro menos a las paredes para caminar e incluso, a veces puedo dejar la muleta también». Éstos son los resultados en el día a día de una paciente con esclerosis múltiple que ha incorporado en su cita semanal ejercicios físicos de fuerza. Ella y otros 24 miembros de la Asociación Vallisoletana de Esclerosis Múltiple se han prestado a colaborar en un estudio desarrollado por el Instituto de Biomedicina de la Universidad de León del que han salido bastante beneficiados, a tenor de los resultados obtenidos cinco meses después de su inicio. Han constatado que la práctica de determinadas actividades físicas les mantiene en forma e incluso en alguno de ellos, aumenta su resistencia y su fuerza y además, frena la pérdida de equilibrio. En definitiva, afrontan en mejores condiciones físicas los varapalos de la enfermad neurológica.

Áurea Bernardo Martínez, de 55 años de edad, dice que después de poner en práctica los ejercicios de fuerza en la máquina que se ha colocado en la sede de la asociación se siente «más ligera, con más fuerza en las piernas». Su beneficio está en su capacidad de levantarse y sentarse y de mantener el equilibrio, gestos que sin estos y otros ejercicios no podría desarrollar. «Sin ellos y sin la natación, no podría moverme», asegura. Acude dos días a rehabilitación y otros dos a nadar, «como mínimo», porque si el cansancio se lo permite, suma una sesión más en el agua. Abierta a experimentar todo lo que pueda ayudar, Áurea se apuntó a hacer esta experiencia, aunque le haya costado. «Son ejercicios que exigen esfuerzo e incluso dolor físico en las piernas, pero realmente merece la pena y alguna vez que vengo con pocas ganas, me esfuerzo un poco y luego me siento mejor».

Su apreciación es la misma que los que han compartido estos ejercicios físicos de fuerza establecidos por los expertos procedentes de León. Uno de ellos, Fernanda Souza, explicaba que el objetivo es indagar en aquellos ejercicios que les pueda permitir mantener una mejor calidad de vida aunque su enfermedad continúe desarrollándose. Primero constataron las ventajas de desarrollar actividades físicas de fuerza para mantener su fuerza y resistencia y ahora había quedado constatada la vinculación de éstos con el freno de la pérdida del equilibrio. «Ahora, pretendemos estudiar los ejercicios específicos de equilibrio esperando que también se incremente como así ha ocurrido con los ejercicios de fuerza», aseguraba. Este trabajo se iniciará en enero de 2010, una vez que haya un balance global con los 120 pacientes de Castilla y León. «Es un trabajo continuo porque vamos viendo los parámetros que están implicados y perfeccionándolos cada vez más», explicó. «El ejercicio nos viene muy bien a todos y no debemos parar jamás, pero para estos enfermos es además una necesidad».

> 25 pacientes de la asociación vallisoletana de esclerosis múltiple **han participado** en el estudio

Cada uno de los afectados de esclerosis múltiple ha desarrollado ejercicios con pesas y resistencias con los brazos y las piernas, y fundamentalmente la rodilla. La pérdida de fuerza y equilibrio son los primeros síntomas de la enfermedad neurológica crónica. Con la práctica de la actividad física, no se frena la enfermedad, «pero se mantiene al paciente en su máxima capacidad funcional», explicaba de Souza.

Los buenos resultados obtenidos por el trabajo de cada uno de los participantes de este estudio han significado un estímulo importante para todos ellos. Por ello la asociación no se queda ahí. Ahora prepara un convenio con la Universidad de Gerona para participar en el proyecto piloto de «telerrehabilitación». A fuerza de participar se obtienen resultados.

[”]

Áurea Bernardo
Pacientes de EM

«Los ejercicios me han costado porque exigen esfuerzo e incluso dolor físico, pero realmente merece la pena»