



El profesor José Antonio de Paz, en el centro, con dos de las personas que participan en el programa de esclerosis múltiple. RAMIRO

ANA GAITERO
LEÓN

■ Ganar fuerza para frenar los efectos de la esclerosis múltiple sobre las personas afectadas es el objetivo principal del programa de entrenamiento dirigido por el profesor de la Universidad de León, José Antonio de Paz.

La aplicación terapéutica del ejercicio en personas con esclerosis múltiple es el resultado de una investigación iniciada hace casi una década en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, que ya ha servido como base a cuatro tesis doctorales y forma parte de los proyectos de investigación del Instituto de Biomedicina (Inbiomed).

Se inició en Ponferrada con nueve personas voluntarias afectadas por esta enfermedad que deteriora el sistema nervioso central y continuó en León con la asociación Aldem. Se comprobó que la ganancia en la fuerza que proporcionaba el trabajo con autocargas (elásticos de tres resistencias) redundaba en una me-

EN EL LABORATORIO

Fuerza para la esclerosis

Más de 200 personas se benefician de una investigación pionera de Inbiomed

jora de la calidad de vida de estas personas.

En el 2009, otra tesis doctoral demostró que las personas que realizaban el entrenamiento pautado «ganaban fuerza sin que hubiera hipertrofia de la masa muscular debido a la mejora que produce el ejercicio en la función cerebral», explica José

Antonio de Paz. El trabajo de investigación, subvencionado por la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León, se ofreció entonces a pacientes de toda la Comunidad. Con el dinero de la Junta, la Universidad de León adquirió un aparato de musculación para preparar los entrenamientos y lo que era una inves-

tigación básica se ha transferido a la sociedad como investigación traslacional.

Actualmente participan en el programa de entrenamiento 183 personas con esclerosis múltiple de ocho asociaciones de Zamora, Salamanca, Burgos, Miranda de Ebro, Ponferrada, Valladolid y Palencia. Un total de 220 han sido evaluadas a lo largo de estos años de experimentación.

El equipo del profesor José Antonio de Paz se desplaza a todas estas localidades a principio de curso para realizar la evaluación inicial a cada persona. A partir de esta información se pautan unos ejercicios en tabla y reposo adaptados a las características y situación de cada persona, que se van modificando en función de la evolución a lo largo del tiempo. Los participantes cumplimentan las fichas en las que se detalla el entrenamiento efectivo que realizan los dos días a la semana fijados.

Además de la fuerza, actualmente también se evalúa el equilibrio

en una plataforma que controla esta variable que suele ser afectada por la esclerosis con la persona colocada sobre una base, con los ojos cerrados y con una almohadilla para evitar la propocción (sensibilidad de los pies).

En una tercera fase se incorporó también una evaluación nutricional y consejo dietético de las personas afectadas por esclerosis múltiple. «Hay una tendencia entre estas personas a retirar la leche de la dieta y tienen un déficit de ingesta de calcio y vitamina D, algo que está relacionado pérdida de masa muscular», explica De Paz.

La investigación ha estudiado también lo que pasa cuando se produce desentrenamiento y ha concluido que los pacientes «pierden fuerza en potencia muscular pero no en el equilibrio».

«El entrenamiento no cura pero el deterioro funcional es menor y la calidad de vida es mayor»

«La adherencia de las personas con esclerosis es grande por el beneficio que experimentan»

De manera que se ha averiguado que «el entrenamiento de fuerza no mejora el equilibrio, pero los que entrenan lo mantienen y los que no entrenan pierden equilibrio», matiza el director de la investigación.

El programa cuenta también con un densitómetro en el que se evalúa la pérdida de masa ósea por el déficit de calcio y vitamina D. Se han realizado pruebas a 87 personas de la Comunidad y se ha comprobado que como consecuencia de los hábitos dietéticos y la tendencia al sedentarismo que produce la enfermedad presentan densidades óseas más bajas que la que corresponde a su edad y sexo. En consonancia con la pérdida de hueso hay una pérdida de músculo.

Centro de Reconocimiento
COLEGIO DE MÉDICOS



Colegio de Médicos



Sindicato Médico de León

Centro de Reconocimiento
COLEGIO DE MÉDICOS

Edificio Colegio de Médicos - Plaza Cortes Leonesas

REALIZAMOS TODOS LOS TRÁMITES SIN PASAR POR TRÁFICO

- PERMISOS DE CONDUCIR
- CERTIFICADOS MÉDICOS
- PERMISOS DE ARMAS • ANIMALES PELIGROSOS
- SEGURIDAD PRIVADA
- SEGURIDAD • COMODIDAD • RAPIDEZ • SIN BARRERAS ARQUITECTÓNICAS

ATENCIÓN AL PÚBLICO:
Lunes a Viernes: 09:00 13:30 y 16:30 a 19:00 h.
Telf. 987 219 506
Fax: 987 255 352

