

ESCLEROSIS MÚLTIPLE: ACTIVIDAD FÍSICA^{1,2}

Tradicionalmente, el ejercicio físico como parte del manejo de la esclerosis múltiple ha sido infrutilizado e incluso objeto de controversia.

A día de hoy, numerosos estudios evidencian que la actividad física (adaptada a la realidad de cada persona) resulta segura y beneficiosa y debe formar parte de los hábitos saludables de las personas con Esclerosis Múltiple.



**EVITAR EL
SEDENTARISMO**



**EJERCICIOS AERÓBICOS
DE RESISTENCIA**



**EJERCICIOS
ACUÁTICOS**



**EJERCICIOS
RESPIRATORIOS**



**EJERCICIOS
CONTRARESISTENCIA**



**EJERCICIOS
DE FLEXIBILIDAD
Y ESTIRAMIENTO**

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EM^{1,2}

**El ejercicio
ayuda a manejar
algunos
síntomas
ej.: fatiga**

**Mejora
la calidad de
vida**

**Mejora las
funciones
deterioradas por
la inactividad**

¿QUÉ ES LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE?

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad autoinmune, crónica y progresiva del sistema nervioso central (SNC) que suele asociarse con un incremento de la discapacidad a lo largo del tiempo.

En la EM, el sistema inmune, el mecanismo de defensa del organismo que normalmente protege de las infecciones, ataca al propio cuerpo produciendo lesiones en la mielina, la capa aislante que recubre las células nerviosas.

Estas lesiones pueden producirse en cualquier parte del SNC, lo que provoca que sus manifestaciones también puedan ser múltiples y variadas. Por ello, los síntomas de la EM pueden ser leves o moderados, de larga o corta duración y suelen variar enormemente de una persona a otra y también en función del tipo de Esclerosis Múltiple que se padezca.

Bibliografía

1) Esclerosis Múltiple España. Actividad Física y deporte en la Esclerosis Múltiple. Recuperado de: <https://www.esclerosismultiple.com/informe-del-estudio-actividad-fisica-y-deporte-y-esclerosis-multiple/>. Marzo 2018.

2) Divulgación. Esclerosis Múltiple y ejercicio físico. Recuperado de: https://i1.wp.com/www.portalsemes.org/semesdivulgacion/doc/Esclerosis_multiple_y_ejercicio_fisico.jpg. Marzo 2018.