

Eficacia del ejercicio físico en pacientes con ELA

**Francisco García Fuentes. Patricia de Beraza Quirós.
Mónica García López. Cristina Sánchez Quirós.**

Diplomatura en Fisioterapia. Universidad Complutense de Madrid.
frangarfu78@hotmail.com

M^a Ángeles Atín Arribel

Facultad de Medicina. Universidad Complutense de Madrid.
matin@enf.ucm.es

Resumen: Introducción: La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es la enfermedad de referencia dentro del grupo de síndromes degenerativos de la motoneurona. Afecta a la médula espinal, el tronco del encéfalo y/o la corteza motora, y aparece generalmente en personas de entre 55 y 60 años, progresando hacia la pérdida de calidad de vida e inevitablemente hacia la muerte. Objetivo: El objetivo del trabajo es definir, evaluar, establecer y hacer conocer el valor de la terapia de neurorrehabilitación. Material y métodos: Revisión bibliográfica acerca de ELA. Analizamos el ejercicio terapéutico como parte del tratamiento rehabilitador. Resultados: La actividad física controlada, que comprende ejercicio aeróbico, de fuerza y de flexibilidad, ha resultado beneficiosa. Contribuye positivamente sobre el individuo, reduciendo las condiciones que amenazan la vida, junto al único fármaco hasta ahora consensuado, el Riluzole. Discusión: El ejercicio ha demostrado ser neuroprotector, tanto en el sistema nervioso central como en el periférico. Es necesario un equipo integral interdisciplinar de cuidados paliativos, que debe complementarse con la familia y el propio paciente, para mejorar su calidad de vida. Conclusión: La aportación de la fisioterapia al equipo interdisciplinar abarca diferentes técnicas, como los ejercicios de la musculatura respiratoria, de gran importancia ya que la mayoría de los pacientes mueren por complicaciones respiratorias. Por ello la fisioterapia, sobre todo respiratoria, se hace imprescindible, junto con el uso de ventilación mecánica en los casos indicados. Además, el masaje puede resultar útil para mejorar la espasticidad y el dolor, causado por efectos secundarios de algunos medicamentos.

Palabras clave: Amyotrophic lateral sclerosis. Physical therapy. Exercise. Treatment.

[Póster](#)

Recibido: 11 marzo 2012.
Aceptado: 13 abril 2012.