

Bienvenidos



Bienvenidas

La calidad de vida junto a la Esclerosis Múltiple y sus principales pilares

Edición Especial para Esclerosis Múltiple Perú-ESMUP

Conoce más sobre tu condición con de vida junto a la Esclerosis Múltiple para convertirla en tu aliada

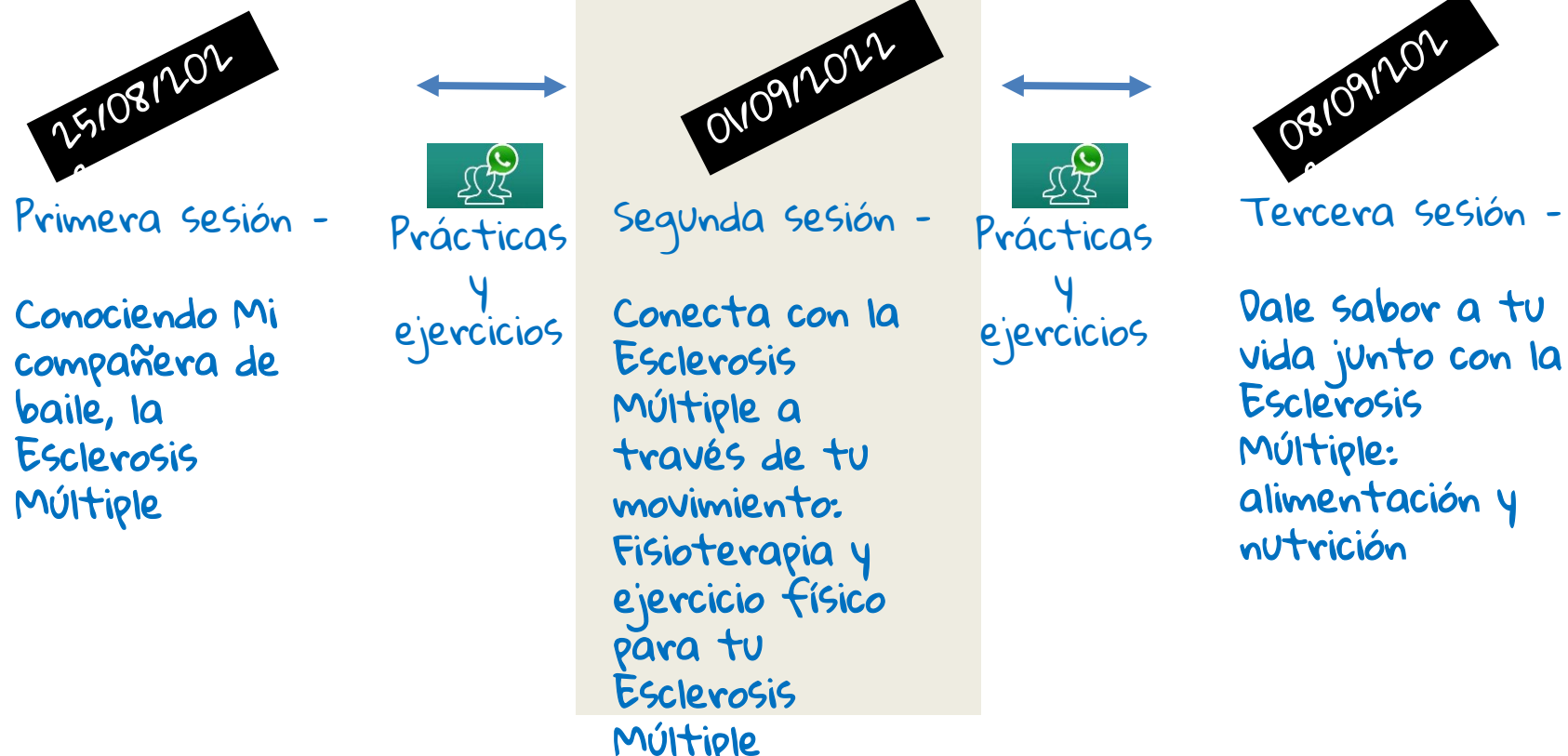
Segunda sesión (de tres sesiones)

Conecta con la Esclerosis Múltiple a través de tu movimiento: Fisioterapia y ejercicio físico para Esclerosis Múltiple

Jueves 01 de septiembre de 2022 - 11:00 (hora Perú)

¿De qué tratan nuestras sesiones?...

Conecta con la Esclerosis Múltiple a través de tu movimiento:
Fisioterapia y ejercicio físico para tu Esclerosis Múltiple



Apagados o fuera de cobertura, es nuestro momento





¿ Listos y
listas para
empezar ?

Logopedia en Esclerosis Múltiple



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](#)

Descubramos la importancia de la LOGOPEDIA en

la EM
¿Qué beneficios genera en la persona?

- ✓ Favorece la comunicación.
- ✓ Trata o previene las posibles dificultades deglutorias.

¿Por qué es necesaria o esencial en la rehabilitación?

- ✓ Trabaja sobre el sistema de comunicación como papel prioritario en todos los aspectos de nuestra vida
- ✓ Intenta prever su deterioro: Efectos en la persona a nivel social y personal.



¿Cuál es su objetivo?

- ✓ Mejorar la calidad de vida de los afectados.
- ✓ Aumentar la funcionalidad de la expresión oral de la persona con EM y el grado de inteligibilidad de su habla.

¿Cuáles son las características de su forma de tratamiento?

- ✓ Flexible para evitar molestias o cansancio.
- ✓ Dirigido a conseguir un lenguaje funcional que le sirva en su día a día.

LOGOPEdia Momentos en el tratamiento

1) Tratamiento preventivo:

Se espera que cuando la sintomatología aparezca, **el paciente esté preparado y tenga estrategias para enfrentarse a estos síntomas.**

Es muy **importante anticipar el tratamiento a la aparición de los síntomas**, porque esto va a favorecer que el tratamiento sea más efectivo una vez empiecen a surgir las dificultades.

Se realizan ejercicios respiratorios y su aplicación a la voz, ejercicios de movilidad cervical, facial y orofaríngea y trabajo de orientación general.

2) Tratamiento compensatorio:

A medida que van apareciendo los síntomas, se trabaja sobre ellos, intentando evitar, mediante **estrategias compensatorias**, las funciones más dañadas y/o haciendo uso de las menos dañadas, una progresión de las dificultades.

Se realizan ejercicios de movilidad y tonicidad cervical y orofaríngea, praxias oringuofaciales, terapia articulatoria, de voz y de respiración. También se trabajan aspectos de la comunicación y del lenguaje (estimulación general, lectura, escritura...).

Siempre con carácter continuado, adaptado al momento.

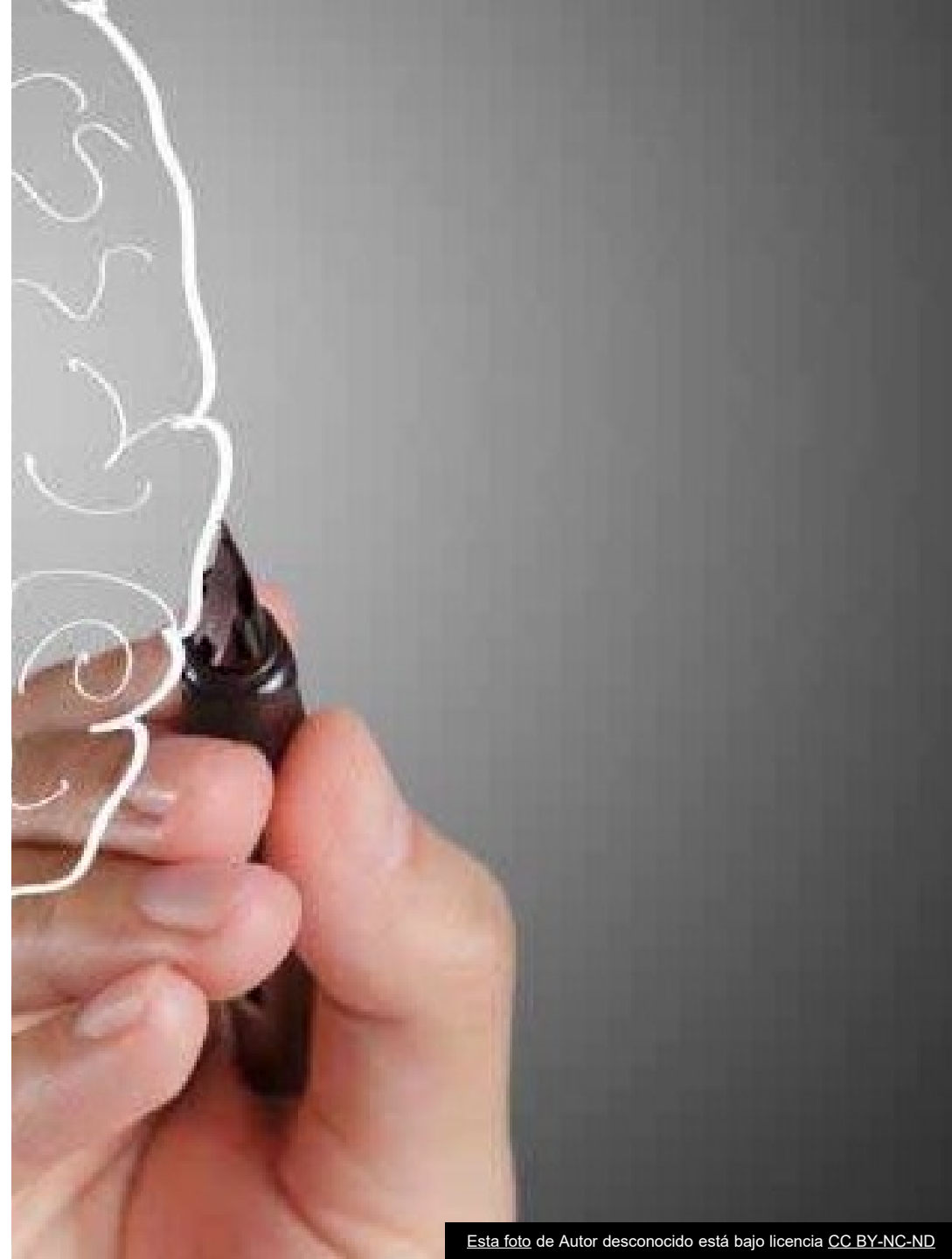
Pasos básicos de la intervención en LOGOPEDIA

- 1) Información : Brindar información básica al paciente y a los familiares o cuidadores.
- 2) Evaluación: Hacer un análisis de las dificultades para plantear una buena intervención.
:
- 3) Intervención: : Aplicar estrategias que faciliten una mejora de la inteligibilidad de la producción disártrica, actividades dirigidas a mejorar el control neuromuscular de los órganos implicados: lengua, labios, musculatura facial, etc. Masticación y deglución.

Éxito de la rehabilitación logopédica: .

Se basa en coordinar el trabajo directo que realizamos con el logopeda en las sesiones , con el trabajo indirecto que realiza el paciente diariamente acompañado de sus familiares a partir del asesoramiento del profesional.

Fisioterapia y ejercicio físico en la Esclerosis Múltiple



Qué es y qué hace la terapia física?

- Rama dentro de la fisioterapia que se dedica al tratamiento de las alteraciones y lesiones ocasionadas por una afectación del SN central o periférico y que afectan al movimiento y a la sensibilidad.
- Neuroplasticidad
- Trabajo en equipo transdisciplinar
- Uso de diferentes técnicas de abordaje



Objetivos de la Fisioterapia en la Esclerosis Múltiple

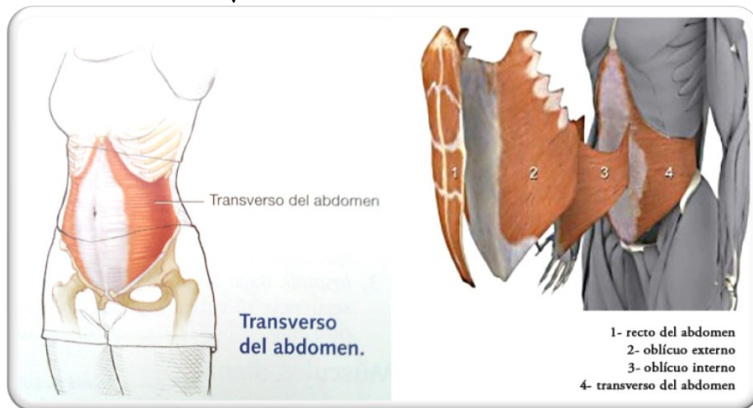
Mejorar calidad del vida de la persona. Ser biopsicosocial y espiritual

- ✓ Mejorar control motor.
- ✓ Mejorar control postural.
- ✓ Reeducación de la orientación postural y la Línea media propia respecto al espacio.
- ✓ Mejorar equilibrio / estabilidad.
- ✓ Ganar coordinación.
- ✓ Disminuir espasticidad o hipertonia.
- ✓ Ganar fuerza en músculos débiles.
- ✓ Mejorar sensibilidad (hipoestesia o hiperestesia).
- ✓ Implantación de algún tipo de rutina / ejercicio / actividad que mejora la condición física y capacidades aeróbicas o anaeróbicas, mejorando con ello diferentes sistemas.
- ✓ Adaptación a los objetivos del paciente.

Importancia del Transverso abdominal

¿ Por qué es importante ?

- ✓ APORTA LA ESTABILIDAD CENTRAL NECESARIA PARA UNA CORRECTA POSTURA
- ✓ MEJORAR EL MOVIMIENTO DE LAS EXTREMIDADES
- ✓ EVITAR DOLOR LUMBAR
- ✓ Mejoría del alumbramiento del bebé EN CASO DE EMBARAZADAS
- ✓ activación ante un esfuerzo
- ✓ Importante en tos / estornudos, micción y defecación



¿ Cómo reforzarlo ?

- ✓ Trabajo RESPIRATORIO
- ✓ Pilates
- ✓ Hipopresivos
- ✓ Actividades del día a día



Ejercicio físico



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC-ND

¿Qué es ejercicio físico?

- ✓ Conjunto de actividades que buscan garantizar las mejores condiciones posibles desde el punto de vista físico, mental y social.
- ✓ Distintas acciones motoras conllevan a una ganancia de F, R, V, coordinación y flexibilidad.
- ✓ Según la OMS la falta de actividad física contribuye al 17 % de las enfermedades del corazón y diabetes, el 12 % de las caídas de los ancianos, y el 10 % de los casos de cáncer de mama y colon.
- ✓ Ser conscientes de las propias limitaciones físicas y elegir una práctica adecuada.
- ✓ "Medicina natural" por los numerosos beneficios que aporta.

No es una terapia aislada



¡ NOS MOVEMOS !

✓ ACTIVIDAD FÍSICA

Acción que implica gasto de energía

✓ EJERCICIO FÍSICO

Actividad planificada.

Estructurada.

Repetitiva en el tiempo.

Fin: mantener y mejorar nuestra forma física, psicológica y social.

✓ DEPORTE

Actividad física reglamentada y competitiva.



¿ Por qué en Esclerosis Múltiple ?

- ✓ Ayudar a manejar algunos síntomas de la EM y paliar aquellos provocados por la inactividad (evitar comportamiento sedentario) y el desacondicionamiento: Mejoría funcional en el día a día.
- ✓ Psicológico: sensación de bienestar, aumento de autoconfianza y autoestima, mejoría en el estado de ánimo y la autopercepción del cuerpo.
- ✓ Oportunidades de psicosociales: interacción social y apoyo
- ✓ Mejoría de acondicionamiento físico para manejar algunos síntomas y reducir los problemas relacionados con la inactividad.
- ✓ Mejoría a nivel de funciones cognitivas.
- ✓ La práctica regular disminuye la percepción de fatiga, lo que a su vez incide positivamente sobre su capacidad para realizar AVD con mayor eficacia, y por lo tanto en su calidad de vida.



BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN EM

- ✓ Ayuda a aliviar algunos síntomas de la depresión y ansiedad.
- ✓ Previene el deterioro cognitivo y mejora la memoria
- ✓ Efectos positivos en la marcha/movilidad
- ✓ Reduce el dolor
- ✓ Mejora la capacidad cardiorrespiratoria
- ✓ Mejora la fuerza muscular y la resistencia
- ✓ Mejora el equilibrio
- ✓ Reduce la fatiga



FATIGA



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC-ND

TIPOS DE FATIGA. Definir e identificar.



FATIGA: síntoma invisible en la Esclerosis Múltiple. Sensación de falta de E percibida en el individuo.

FATIGA PRIMARIA

Directamente relacionada con la Esclerosis Múltiple

FATIGA SECUNDARIA

Ejercicio físico (entre otros)
Fatigabilidad

EJERCICIO FÍSICO VS FATIGA

Creencia antigua:
Reposo para no
empeorar

Fases iniciales del
ejercicio:
Empeoramiento
transitorio de síntomas

Ajuste en la I y D
personalizado:

Tolerancia:

- >Fuerza y flexibilidad.
- >Relajación
- Mejoría en el sueño

Fenómeno de Uthoff



Recomendaciones para evitar el aumento de la temperatura corporal durante la actividad física

- Controla la temperatura ambiente
- Elige bien la ropa
- Hidrátate antes y durante
- Pre-enfriamiento
- Evitar el consumo de alcohol

Dudas y preguntas

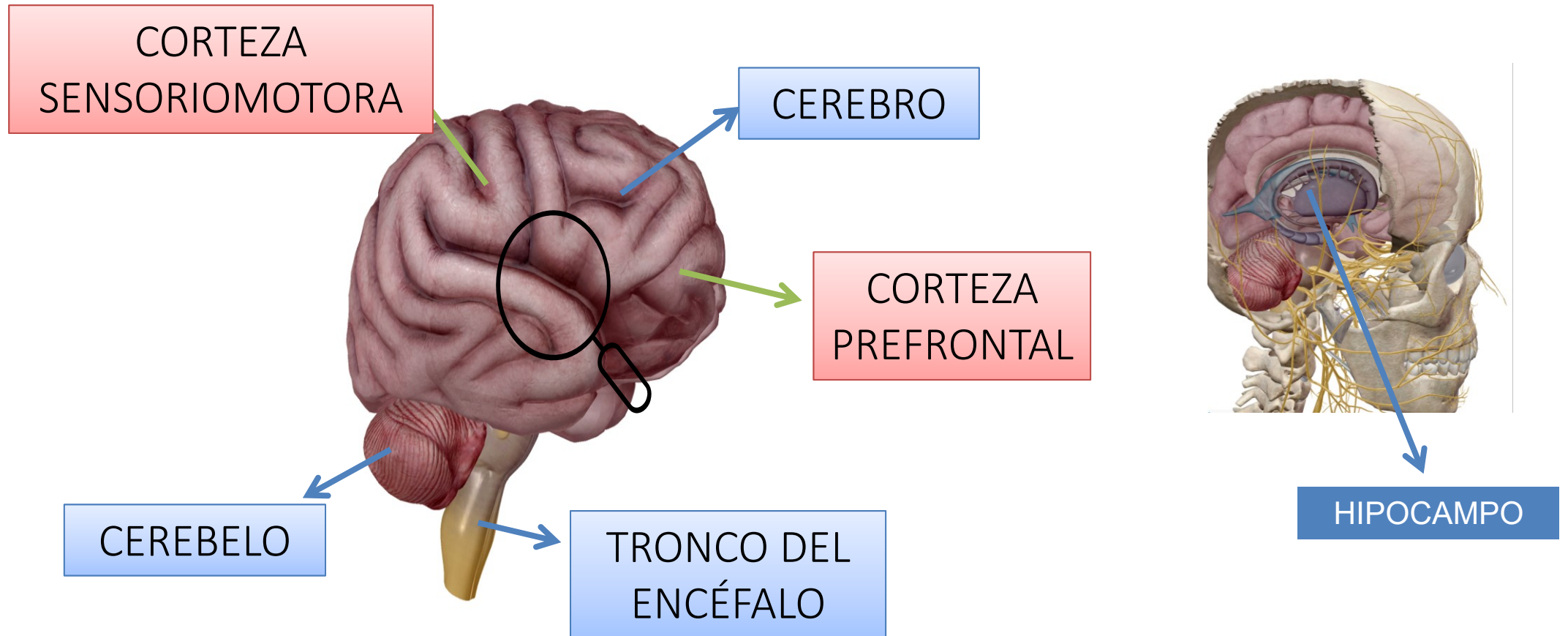


Reserva cognitiva y ejercicio físico



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](#)

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL



EJERCICIO FÍSICO Y RESERVA COGNITIVA EN SNC



EJERCICIO FÍSICO



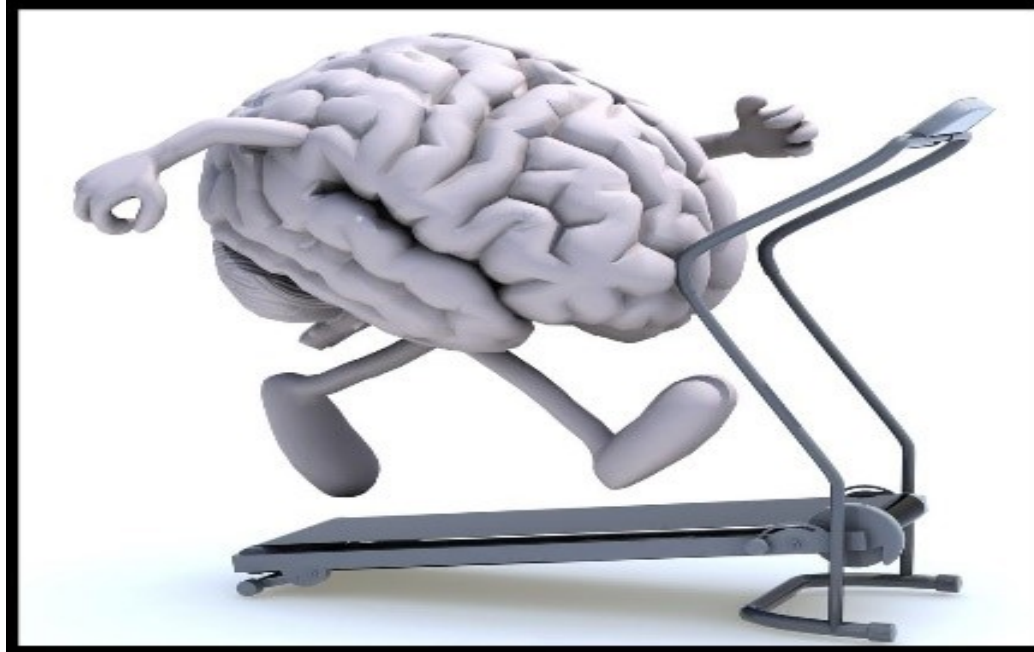
Cambios en estilo de vida



Mejora de la calidad de vida

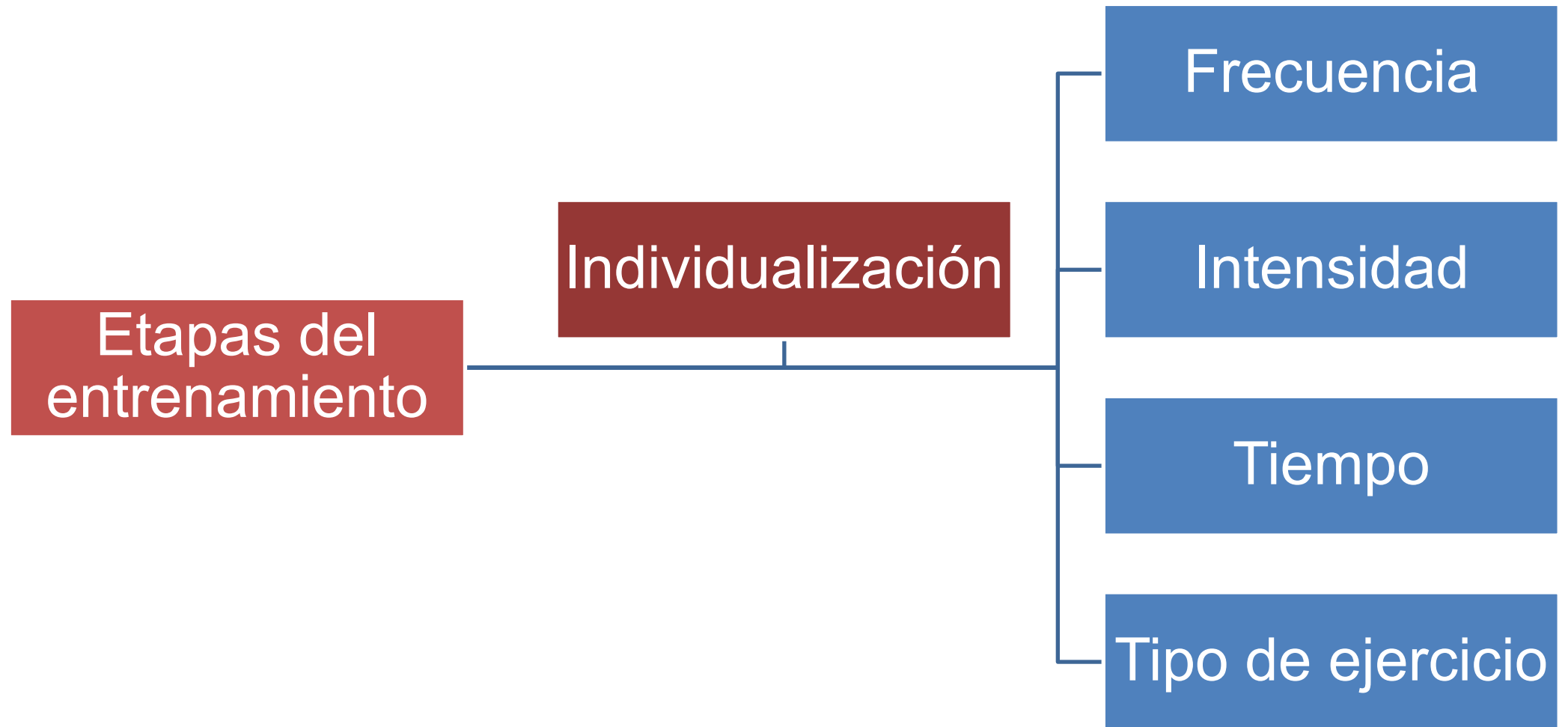


Tipos de ejercicio



Fuente: www.utel.com

El ejercicio no solo fortalece el corazón y los pulmones, también libera endorfinas, sustancias químicas poderosas que nos dan energía y elevan nuestro estado de ánimo, OXIGENA NUESTRO CEREBRO Y AYUDA A MEJORAR LA FATIGA



Ejercicio aeróbico

- ✓ Ejercicios de media / baja intensidad en media o larga duración.
- ✓ Necesidad de O_2 para quemar HC y grasas = obtención de energía.
- ✓ Ej: Nadar, correr, bici, caminar, bailar, salto.



Beneficios

- MEJORÍA FUNCIÓN CARDIOVASCULAR. FORMACIÓN DE NUEVOS VASOS CORONARIOS.
 - ↓ PESO POR LA QUEMA DE GRASAS.
 - ↓ TA HASTA 7 PTOS EN SISTÓLICA Y 4 PTOS EN DIASTÓLICA.
 - ↓ LDL Y TRIGLICÉRIDOS ↑ HDL
 - ↓ DE GLUCOSA EN SANGRE
 - ↓ ADRENALINA: MENOR ESTRÉS
 - ↑ ENDORFINAS: SENSACIÓN DE BIENESTAR EMOCIONAL, MEJORÍA ÁNIMO, SUEÑO.
-
- MEJORÍA DE CAPACIDAD PULMONAR: APROVECHAMIENTOS DE O₂ EN EL ESTADO MUSCULO ESQUELÉTICO, ÓRGANOS, PIEL → MEJORÍA EN LA FUNCIÓN DIGESTIVA, RENAL, INMUNE, ENDOCRINA
-
- Mayor capacidad para realizar un esfuerzo.

La mejora de la capacidad aeróbica en pacientes con EM asociado a



- ✓ Grado de discapacidad
- ✓ Plasticidad cortical
- ✓ Integridad materia blanca y gris
- ✓ Rendimiento en la marcha
 - ✓ Nivel cognitivo
 - ✓ Nivel de fatiga

Ejercicio anaeróbico

- ✓ Ejercicios de alta I y corta duración.
- ✓ E en el músculo= fuentes de ATP (6" de act. Intensa), PC (Fosfocreatina, 30") y Glucosa
- ✓ Trabajo sistema musculo esquelético
- ✓ Ej: carrera a alta velocidad, hacer pesas, abdominales, etc.



Beneficios



- ✓ Desarrolla masa muscular y fortalece los músculos.
- ✓ Mejora la capacidad para combatir la fatiga.
- ✓ Hace trabajar al corazón y al sistema circulatorio e incrementa la cantidad de oxígeno que se puede consumir durante el ejercicio y, por lo tanto, mejora el estado cardiorrespiratorio.
- ✓ Ayuda a evitar el exceso de grasa y a controlar el peso.

Las personas con EM tienen menos fuerza que la población general.

El entrenamiento de fuerza conlleva a:



- ✓ Más movilidad
- ✓ Mejoría en el equilibrio
- ✓ Mejoría en la fuerza
- ✓ Mejoría en AVD
- ✓ Mejoría en el estado óseo
- ✓ Menor fatiga
- ✓ Velocidad y resistencia en la marcha
- ✓ Mejoras cognitivas y velocidad de procesamiento
- ✓ Mejoría en calidad de vida

VARIABLES DE ENTRENAMIENTO

Tipo



YOGA



PILATES



CORRER



BICICLETA



BAILE



MARCHA NORDICA



MUSCULACIÓN



Y MUCHO MÁS

VARIABLES DE ENTRENAMIENTO



YOGA



PILATES



YOGA



DANCE



MARCHA NORDICA



MUSCULACIÓN



Y MUCHO MÁS



VARIABLES DE ENTRENAMIENTO



YOGA



PILATES



CORRER

PILATES



MARCHA NORDICA



MUSCULACIÓN



Y MUCHO MÁS



VARIABLES DE ENTRENAMIENTO



YOGA



PILATES



CORRER



MARCHA NORDICA



MUSCULACIÓN



Y MUCHO MÁS



VARIABLES DE ENTRENAMIENTO



YOGA



PILATES



CORRER

BICICLETA



MARCHA NORDICA



MUSCULACIÓN



Y MUCHO MÁS



VARIABLES DE ENTRENAMIENTO



YOGA



PILATES



CORRER

BAILE



MARCHA NORDICA



MUSCULACIÓN



Y MUCHO MÁS



VARIABLES DE ENTRENAMIENTO



YOGA



PILATES



MARCHA NORDICA



DANCE



MARCHA NORDICA



MUSCULACIÓN



Y MUCHO MÁS

VARIABLES DE ENTRENAMIENTO



YOGA



PILATES

A woman in a gym setting, wearing a white sports bra and red leggings, is lifting a barbell with weights. She is looking down at the barbell.

MUSCULACIÓN



MARCHA NORDICA



MARCHA NORDICA



MUSCULACIÓN



Y MUCHO MÁS

VARIABLES DE ENTRENAMIENTO

Duración



Frecuencia



Progresión



Recuperación



Estiramientos miotendinosos al finalizar cada sesión

7 RAZONES PARA REALIZAR

Estiramientos

CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE



01

Mantienen y/o aumentan la **movilidad** de las articulaciones.

02

Reducen **dolores** musculares y contracturas

03

Previenen **lesiones**

04

Ayudan a **recuperarse** después de un esfuerzo



05

Son un buen aliado contra la **espasticidad**

06

Permiten un **movimiento** más fluido

07

Pueden ser realizados con **independencia** del estado funcional y de forma.



Relajación



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN. Combatiendo la fatiga.

- RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA LENTA.

↑ O₂

- VISUALIZACIÓN POSITIVA / RELAJACIÓN AUTÓGENA DE SCHULTZ:
CONCENTRACIÓN EN IMÁGENES POSITIVAS.

- RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA / TÉCNICA DE JACOBSON.
CONTRACCIÓN – RELAJACIÓN

- RISA

↑ DOPAMINA, ENDORFINAS, SEROTONINA ↓

FC Y TA: RELAJACIÓN CORPORAL

Respiración diafragmática



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

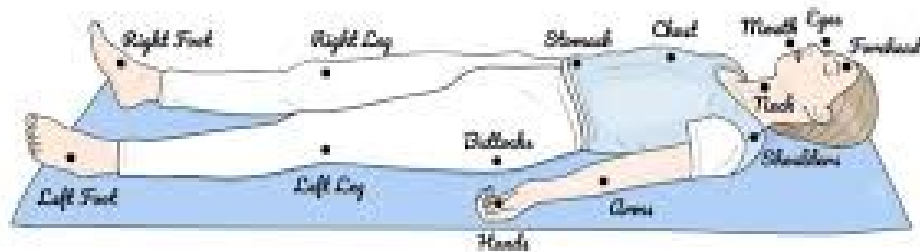
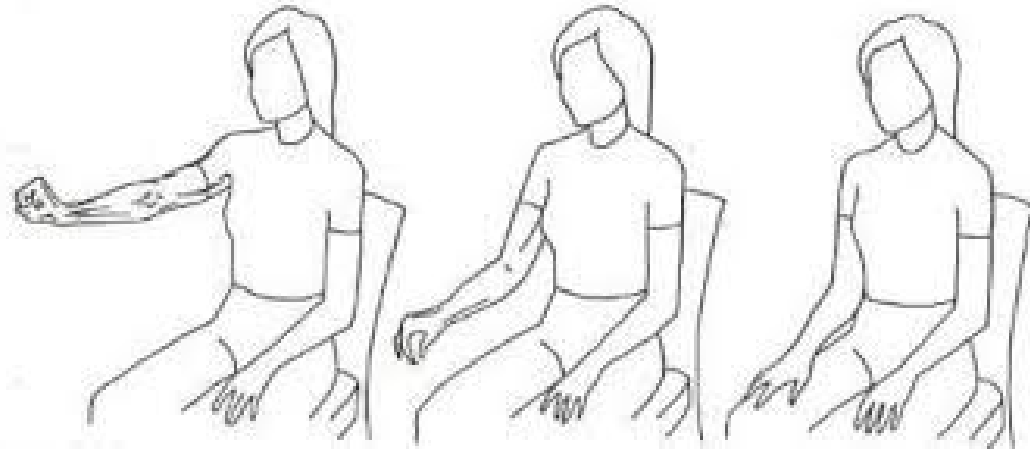
3. Inhale por la nariz mientras empuja el abdomen hacia afuera contando lentamente hasta cuatro



Relajación autógena de Schultz



Relajación muscular progresiva / Técnica de Jacobson



Progressive Muscle Relaxation

Dudas y preguntas



PARTE PRÁCTICA





Un proyecto de acción social sin ánimo de lucro

MUCHAS
GRACIAS



MUCHAS
GRACIAS