

INTRODUCCIÓN

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad autoinmune crónica que provoca desmielinización y neurodegeneración en el sistema nervioso central. En España, la prevalencia de la enfermedad ha aumentado gradualmente en las últimas décadas, situándose actualmente entre 80 y 180 casos por cada 100.000 habitantes. La fatiga es uno de los síntomas principales que experimentan estos pacientes.

Dada la alta incidencia de la fatiga en personas con EM y su notable impacto económico y social, se realizó una revisión sistemática para sintetizar la evidencia científica reciente sobre los efectos del ejercicio en este síntoma, analizando investigaciones publicadas en los últimos cinco años

MATERIALES Y MÉTODOS

Búsqueda en los meses de Febrero y Abril 2024



Palabras clave:
"Exercise Therapy"
"Fatigue"
"Multiple sclerosis".
Operador booleano: AND



Base de datos:
PEDro
Pubmed
WOS



5 Ensayos clínicos de los últimos 5 años
784 Participantes



Criterios de inclusión

Ensayo clínico aleatorizado
Idioma: publicados en inglés o español
Artículos publicados en los últimos 5 años



Criterios exclusión

No cumplen criterios de inclusión
No tienen acceso gratuito

RESULTADOS

De los 12 artículos, la mitad obtienen diferencias significativas a favor del grupo experimental, apoyando el tratamiento de la fatiga en estos pacientes con el ejercicio físico, sin embargo, cada artículo propuso un tipo de ejercicio físico diferente:

Fleming KM, et al. (2021) utilizaron un programa de pilates

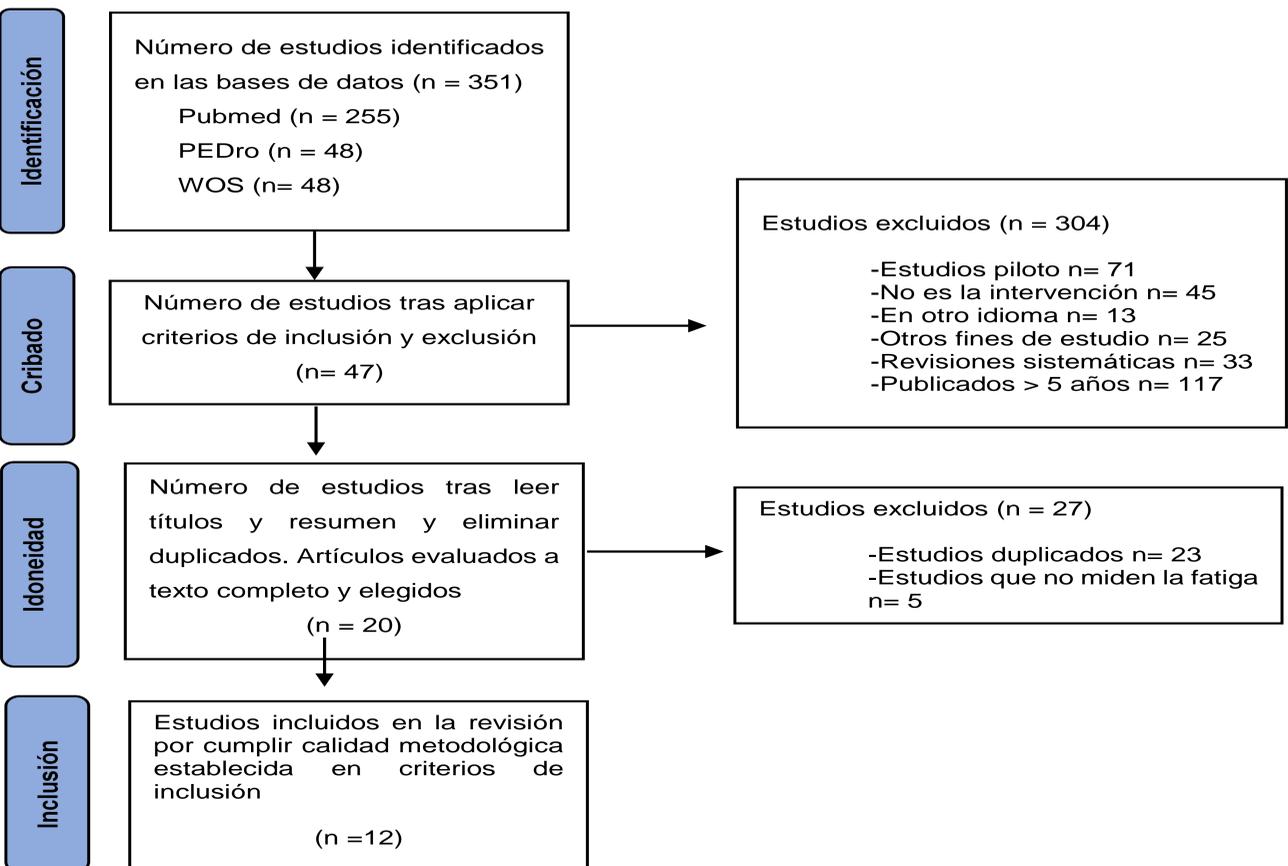
Ozkul C, et al. (2020) añadieron al programa de pilates, el entrenamiento aeróbico.

Callesen J, et al. (2020) entrenamiento de resistencia progresivo y el entrenamiento de equilibrio y control motor

Tollár J, et al. (2020) la rehabilitación con videojuegos

Straudi S, et al. (2022) proponen un programa de entrenamiento orientado a las tareas y concluyen que la combinación de un programa orientado a tareas supervisado y autogestionado

Ozdogar AT, et al. (2020) se pueden utilizar indistintamente los ejercicios basados en videojuegos o la rehabilitación convencional



CONCLUSIONES

Según el método Cochrane de Espalda podemos ratificar que existe evidencia alta de que la fatiga de los pacientes con esclerosis múltiple mejora con el ejercicio físico, ya que en la mayoría de los estudios los resultados respaldan la terapia del grupo experimental frente a otras terapias.

Dada las limitaciones del estudio, en el futuro sería altamente beneficioso llevar a cabo ensayos clínicos con una muestra más amplia, que permitan una comparación exhaustiva entre diferentes modalidades de ejercicio físico. Además, sería de gran interés intentar establecer pautas de dosificación para cada tipo de ejercicio, lo que proporcionaría una guía más precisa y personalizada para el uso terapéutico del ejercicio en los pacientes con esclerosis múltiple.

REFERENCIAS

1. Meca-Lallana JE, Martínez Yélamos S, Eichau S, Llana MA, Martín Martínez J, Peña Martínez J, et al. Documento de consenso de la Sociedad Española de Neurología sobre el tratamiento de la esclerosis múltiple y manejo holístico del paciente 2023. Neurología. 2024 Mar 1;39(2):196-208.
2. Learmonth YC, P Herring M, Russell DI, Pilutti LA, Day S, Marck CH, et al. Safety of exercise training in multiple sclerosis: An updated systematic review and meta-analysis. Mult Scler Houndmills Basingstoke Engl. 2023 Nov;29(13):1604-31.