



Directrices científicas de ejercicio para personas adultas con lesión medular

Acerca de las directrices

Estas directrices de ejercicio determinan los umbrales mínimos para conseguir los siguientes beneficios:

- mejora de la capacidad cardiorespiratoria y de la fuerza muscular
- mejora de la salud cardiometabólica

Las directrices deben alcanzarse más allá de la actividad física fortuita que se pueda acumular en el transcurso de la vida diaria. Se anima a las personas adultas con lesión medular (LM) a participar de forma rutinaria en modalidades de ejercicio en contextos que sean sostenibles, placenteros, seguros y razonablemente asequibles.

Estas directrices son apropiadas para personas adultas (entre 18-64 años) con lesión medular crónica (al menos un año después de la misma, nivel neurológico de la lesión C3 o por debajo), originada por causas traumáticas o no traumáticas, incluyendo tetraplejía y paraplejía, e independientemente del sexo, raza, etnia o nivel socioeconómico.

Antes de empezar un programa de ejercicio, las personas adultas con LM deben consultar con un profesional de la salud con conocimientos sobre los tipos y la cantidad de ejercicio apropiados para las personas con LM. Las personas con una lesión cervical o una lesión torácica muy alta deben ser informadas de los signos y síntomas de la disreflexia autonómica durante el ejercicio.

Para personas adultas que aún no hacen ejercicio, es apropiado empezar con cantidades menores de ejercicio e ir aumentando gradualmente la duración, frecuencia e intensidad, como progresión hacia el cumplimiento de las directrices. Hacer ejercicio por debajo de los niveles recomendados puede o no conllevar cambios ligeros en la condición física o en la salud cardiometabólica.

Los riesgos asociados a estas directrices son mínimos siempre y cuando se realicen consultando con un profesional de la salud con conocimientos sobre lesión medular.

Las directrices pueden ser apropiadas para personas con una lesión medular con menos de 12 meses desde su aparición, personas de 65 años o más, o personas con comorbilidades. Actualmente, la evidencia científica es insuficiente para establecer conclusiones firmes sobre los riesgos y beneficios de las presentes directrices para estas personas. Estas personas deben consultar a un profesional de la salud antes de empezar un programa de ejercicio.

Sería esperable que exceder estas directrices aportara beneficios adicionales en cuanto a la mejora de la capacidad cardiorespiratoria, la fuerza muscular y la salud cardiometabólica. Sin embargo, no hay suficientes datos para establecer los riesgos asociados para una persona con LM que exceda las directrices.

Directrices

Condición física

Para obtener beneficios en la **capacidad cardiorespiratoria y en la fuerza muscular**, las personas adultas con LM deben realizar al menos:

20 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada-vigorosa **2 veces por semana**



3 series de ejercicios de fuerza por cada grupo muscular con funcionalidad, de intensidad moderada-vigorosa

2 veces por semana

Salud cardiometabólica

Para obtener beneficios en la **salud cardiometabólica**, se sugiere que las personas adultas con LM realicen al menos:

30 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada-vigorosa **3 veces por semana**

Estas directrices fueron desarrolladas por un grupo internacional liderado por la Catedrática Kathleen Martin Ginis (University of British Columbia, Canadá) y la Catedrática Victoria Goosey-Tolfrey (Loughborough University, Reino Unido).

Los procesos para hacer relevantes estas directrices en contextos o entornos particulares no deben alterar la integridad científica de las mismas, como se describe en el artículo científico sobre dichas directrices (accesible de forma abierta en Spinal Cord en el enlace www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3).

Para más información sobre las directrices en contextos de habla hispana por favor contactar con: Joan Úbeda-Colomer (joan.ubeda-colomer@uv.es), Javier Monforte (javier.monforte@uv.es), Dra. Lluïsa Montesinos-Magraner (lmontesi@vhebron.net) o Dr. Luis-Millán González (luis.m.gonzalez@uv.es).