

Control de la espasticidad de la esclerosis múltiple



MS[®]

Sociedad
Nacional de
Esclerosis Múltiple

Control de la espasticidad de la esclerosis múltiple

POR NANCY J. HOLLAND, EDD, CON
SERENA STOCKWELL

Nancy J. Holland es ex vicepresidenta de Programas Clínicos de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple. Serena Stockwell es redactora profesional de asuntos científicos.

Revisado por James Bowen, MD; Sharon Dodge, activista de esclerosis múltiple; Barbara Giesser, MD; Pat Kennedy, RN, CNP, MSCN; Sue Kushner, MS, PT; Jerry Wolinsky, MD.

Revisado y actualizado por Kelli Doern, PT, DPT, NCS, MSCS.

© NATIONAL MS SOCIETY. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Introducción

La espasticidad es uno de los síntomas más difíciles de la esclerosis múltiple y se presenta hasta en 80% de las personas con la enfermedad. Va y viene. Varía de una persona a otra, y a veces, en la misma persona.

¿Qué es espasticidad?

La palabra espasticidad se refiere al rigor muscular involuntario que puede interferir con el movimiento, habla y modo de andar normal.

La causa de la espasticidad es la mala conexión entre el cerebro y los músculos debido a la desmielinización, lo que resulta en mayor tono muscular, espasmos musculares y a veces, dolor porque las señales no se transmiten debidamente.

La espasticidad puede empeorar con el estrés, movimientos repentinos, temperatura/humedad extrema, ropa o zapatos demasiado apretados, mala postura, estreñimiento o infecciones. Sin tratamiento, la espasticidad puede llevar a la contracción permanente de músculos o úlceras cutáneas por presión. En muchas personas, el esfuerzo adicional que necesitan hacer para moverse cuando los músculos están espásticos contribuye mucho a la fatiga. Por otro lado,

la espasticidad también puede compensar la debilidad muscular, porque facilita pararse, caminar y moverse.

Hay dos patrones comunes de espasmos relacionados a la esclerosis múltiple: flexores y extensores. La espasticidad flexora ocasiona que se doblen las caderas o rodillas involuntariamente hacia el pecho (mayormente con los músculos isquiotibiales en la parte posterior del muslo). La espasticidad extensora es el estiramiento involuntario de las piernas, mayormente los cuádriceps (el muslo), los aductores (los músculos del interior del muslo) y el tronco. En la espasticidad extensora, las caderas y rodillas permanecen rígidas con las piernas muy cerca y cruzadas a la altura de los tobillos. Los espasmos relacionados a la esclerosis múltiple pueden interferir al caminar, subir escaleras y movilizarse, y afectan el equilibrio y la coordinación.

La espasticidad puede afectar las extremidades superiores, pero es más común en las inferiores. Los músculos de los hombros, los codos, las muñecas y las manos se pueden ver afectados en ciertas personas con esclerosis múltiple. Cualquier espasticidad en las extremidades superiores puede interferir mucho con la función y las actividades normales de la vida cotidiana, como bañarse, comer, vestirse y escribir a mano o máquina.

¿Cómo se evalúa la espasticidad?

su profesional médico puede determinar la presencia y el grado de espasticidad. Le estirará las piernas en busca de resistencia involuntaria. Por ejemplo, si tiene la pierna espástica, y el médico la mueve rápidamente, los músculos opondrán resistencia automáticamente. Si la espasticidad es leve, habrá un mínimo de resistencia; si la espasticidad es severa, es posible que tenga la pierna tan rígida que no la pueda doblar. Los reflejos hiperactivos también son indicio de espasticidad.

Tratamiento

Objetivos del tratamiento

La espasticidad interfiere con las actividades diarias, por lo que el principal objetivo del tratamiento es reducir los efectos negativos lo más posible. Las diversas secciones de este folleto detallan lo que se puede lograr con fisioterapia, medicamentos, aparatos ortopédicos (tablillas o soportes) y terapia ocupacional. Con algunas estrategias se procura aliviar los músculos afectados; con otras, se aprende a hacer las cosas de otra manera, a pesar de la espasticidad.

El propósito del tratamiento también es prevenir complicaciones severas de la espasticidad. Estas incluyen contracturas (articulaciones rígidas o inmovilizadas) y úlceras por presión. Ya que es posible que estas complicaciones también causen espasticidad, pueden hacer que los síntomas aumenten peligrosamente.

Las contracturas no solo son dolorosas e incapacitantes, sino que sin tratamiento pueden volverse permanentes e impedir que las extremidades superiores e inferiores recuperen todo el margen de movimiento o que las articulaciones tengan movimiento limitado. En el tratamiento (y la prevención) de contracturas, por lo general se combinan los medicamentos para aliviar la espasticidad con terapia física y ocupacional. Se consideran medidas quirúrgicas en los pocos casos de espasticidad que no responden a otros tratamientos.

Colaboración en el tratamiento

Ya que la afección es tan individualizada, el tratamiento exitoso de la espasticidad exige verdadera colaboración entre su equipo de atención médica y usted. Su familia también desempeña un papel importante. El primer paso para forjar una buena alianza para el tratamiento es aprender sobre las diversas estrategias de tratamiento.

El tratamiento empieza con recomendaciones por su profesional de salud sobre formas de aliviar los síntomas. Entre las estrategias pueden estar el ejercicio, medicamentos, dispositivos ortopédicos, cambios en sus actividades cotidianas o una combinación de estos. Es posible que su profesional de salud lo envíe a otros expertos, como fisioterapeutas o terapeutas ocupacionales.

Fisioterapia

Un fisioterapeuta recomienda y enseña ejercicios y movimientos específicos que pueden aumentar la flexibilidad y aliviar o disminuir la espasticidad. También es posible que use soportes o aparatos ortopédicos para el tratamiento de la espasticidad.

Primero, le hará varias pruebas que miden el tono muscular, la resistencia, la fuerza, el equilibrio y la coordinación. También le preguntará sobre sus funciones generales durante sus actividades diarias. Lo más probable es que se evalúe su capacidad ambulatoria o de movimiento.

Además de ejercicios de estiramiento que puede hacer solo, el fisioterapeuta aliviará la espasticidad con ejercicios específicos (que usted hará con la ayuda de otra persona) para estirar y relajar las fibras musculares más cortas, aumentar el movimiento de las articulaciones, extender los músculos contraídos

y mejorar la circulación. Algunas de estas técnicas se pueden enseñar a un familiar o ayudante para que pueda realizarlas como parte de su rutina en casa. La fisioterapia también puede ayudar a conservar el rango de movimiento para evitar las contracturas.

Los ejercicios de estiramiento que indica el fisioterapeuta son importantes porque los músculos espásticos no son necesariamente fuertes. Y el fortalecimiento de los músculos espásticos, además de aquellos opuestos a estos, puede ser particularmente beneficioso. Es como asegurarse de que los botones para “empujar” y “jalar” los músculos estén en buena condición.

Es posible que también se recomiende la hidroterapia (terapia que se realiza en el agua) y la aplicación de compresas frías en el punto afectado. La hidroterapia es muy eficaz para relajar temporalmente las extremidades espásticas, especialmente cuando se usa en combinación con estiramiento leve.

En el caso de quienes no pueden pararse solos, un marco de soporte permite estirar los músculos de las piernas y además reduce la presión en los huesos de estas, lo que ayuda a limitar la pérdida de minerales óseos (osteoporosis).

Terapia ocupacional

Los terapeutas ocupacionales son expertos en modificaciones que hacen que la vida diaria con espasticidad sea más cómoda e independiente. La capacitación individualizada puede ser muy útil para facilitar actividades cotidianas como vestirse y ducharse, además de hacer que estas requieran menos energía. Las modificaciones de vivienda pueden incluir remplazar manijas pequeñas con grandes, rociar con silicona los rieles de los cajones para que se deslicen más fácilmente o bajar la barra para colgar la ropa en su armario. Su terapeuta ocupacional quizá recomiende dispositivos de ayuda y tenga muestras que usted puede probar a fin de decidir cuáles funcionan mejor.

Entre los ejemplos:

- Aparatos para vestirse: Incluyen aparatos que lo ayudan a ponerse los calcetines, calzadores de mango largo y dispositivos para quitarse los zapatos o botas, que le permiten vestirse sin tener que inclinarse mucho si tiene rigidez del tronco o las piernas; cordones elásticos de zapatos que le permiten ponérselos y sacárselos sin tener que volver a atarlos; tiradores de cierre, etc.
- Aparatos para el aseo: Además de rasuradoras y cepillos dentales eléctricos, hay mangos para agarrar fácilmente las latas de crema de afeitar, peines o cepillos de cabello, cepillos para lavarse los pies y otras herramientas que pueden ayudarlo a tener más alcance al bañarse.

En el caso de las personas que usan sillas de ruedas, el terapeuta ocupacional quizá también recomiende cambios de posición que minimizan la espasticidad. A veces pueden ayudar mucho ajustes sencillos en la altura de un reposapiés o el ancho de un asiento, además de un cojín apropiado para sentarse.

El terapeuta ocupacional también creará programas de ejercicios para las manos y brazos y tal vez recomiende tablillas que posicionan las manos de tal manera que su función mejora y se conserva el movimiento de las articulaciones.

Medicamentos

Además de otros tratamientos, se pueden usar medicamentos para controlar la espasticidad y realzar su calidad de vida. Si le recetan un medicamento, su profesional de salud, en estrecha colaboración con usted, encontrará la dosis más eficaz.

El sitio web de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple enumera síntomas comunes de la esclerosis múltiple y los medicamentos que se usan para su tratamiento. Para más información sobre los medicamentos usados para el tratamiento de la espasticidad, visite **[nationalMSSociety.org/Treating-MS/Medications](https://www.nationalmssociety.org/Treating-MS/Medications)**.

Dispositivos ortopédicos

Los dispositivos ortopédicos (como soportes y tablillas) mantienen las piernas en una posición más normal, lo que facilita que se desplace o encuentre una posición más cómoda. Estos dispositivos deben ser adaptados por un profesional. Un ejemplo común son las órtesis antiequino, que alinean mejor el tobillo. Si bien muchas farmacias y catálogos los ofrecen sin receta médica, si los dispositivos no le quedan bien, pueden hacer que la espasticidad empeore y causar dolor o úlceras por presión. Los terapeutas le pueden indicar las mejores opciones y enseñarle cómo usar los aparatos ortopédicos.

Self-help

La autoayuda eficaz implica:

- Asegurarse de que un programa adecuado de ejercicio sea parte de su rutina. Los folletos ilustrados de la Sociedad Nacional de Esclerosis múltiple **Stretching for People with MS** y **Stretching with a Helper for People with MS** incluyen ejercicios específicos para la espasticidad. Pídale a su profesional de salud que le haga recomendaciones adecuadas a sus necesidades particulares.

- Explorar técnicas como el relajamiento progresivo de músculos, yoga, meditación o ejercicios de respiración profunda.
- Probar los masajes, si su profesional de salud está de acuerdo. Los masajes pueden ayudarlo a relajar los músculos y realzar su margen de movimiento. Además pueden ayudar a evitar las úlceras por presión. No se haga masajes si tiene úlceras o puntos enrojecidos en la piel. La American Massage Therapy Association tiene un servicio nacional para ubicar masajistas y puede darle nombres de terapeutas calificados. Llame al 877-905-0577 o visite **amtamassage.org**.
- Tener paciencia pero ser persistente con los cambios en sus actividades diarias, el tipo y dosis de medicamento, el tipo y hora en que hace ejercicio, y el uso de dispositivos, artefactos y adaptaciones.

Espasticidad severa

Si ninguno de los tratamientos mencionados ayuda, es posible que se le recomiende la cirugía. A veces no es necesaria una intervención quirúrgica, y solo se la debe hacer tras sopesarla detenidamente y en los casos más severos de espasticidad. La manera más eficaz de evitar las operaciones es identificar y enfrentar la espasticidad cuando empiece y seguir controlándola con el tiempo.

La Sociedad moviliza personas y recursos para que todos aquellos afectados por la esclerosis múltiple lleven la mejor vida posible mientras detenemos el avance de la esclerosis múltiple, restauramos lo que se ha perdido y acabamos con la esclerosis múltiple para siempre. El año pasado, la Sociedad invirtió \$60 millones en la investigación de la esclerosis múltiple en más de 340 proyectos activos en el mundo. Por medio de su red integral de servicios en todo el país, la Sociedad se dedica a ayudar a las personas afectadas por la esclerosis múltiple a conectarse con la gente, información y los recursos necesarios para llevar su vida de la mejor manera posible. Nos une nuestro poder colectivo para hacer algo sobre la esclerosis múltiple ahora y poner fin a esta enfermedad para siempre. Más información en **nationalMSsociety.org**.



**Sociedad
Nacional de
Esclerosis Múltiple**

nationalMSsociety.org

1-800-344-4867