Lo que sabemos acerca de la rigidez muscular o espasticidad

- Es muy común en la esclerosis múltiple (EM); afecta al 80% de las personas con EM.
- Se puede presentar como:
  - Músculos rígidos o tensos,
  - Contracciones musculares sostenidas o movimientos súbitos,
  - Dolor, tensión en o alrededor de las articulaciones, o dolor al final de la espalda.
- Se puede agravar con movimientos súbitos, cambios de posición, temperaturas extremas, humedad, infección, ropa apretada, constipación o mala postura.
- Es más común en las piernas pero puede tenerse en los brazos.
- Ud. puede aprender a controlarla con ejercicios, cambios en el estilo de vida y medicación.

Hay varios tipos de **espasticidad severa** relacionados con la EM:

- **Espasticidad del Flexor**- en la cual las caderas y las rodillas están dobladas y son difícil de estirar.
- **Espasticidad del Extensor**- en la cual las caderas y las rodillas están rectas con las piernas unidas o cruzadas en los tobillos.
- **Espasticidad de Aducción**- en la cual los muslos se encuentran pegados y no se pueden separar.

Lo que Ud. puede hacer:

- ✓ **Hable** con su doctor acerca de su espasticidad y la mejor manera de controlarla, incluyendo la posibilidad de medicación. (Vea los fármacos usados para la espasticidad, página 3).

- ✓ **Pida** una referencia a un terapeuta ocupacional y/o físico. Estos especialistas pueden recomendarle ejercicios y/o cambios en las actividades diarias que pueden ayudarle a controlar su espasticidad. Los ejercicios de estiramiento diarios también puede ayudar con la espasticidad. La Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple tiene dos folletos que incluyen ejercicios específicos para la espasticidad – Ejercicios de estiramiento para las personas con EM y Ejercicios de estiramiento con un ayudante para personas con EM.

- ✓ **Siga** las recomendaciones dadas para su tratamiento y podrá prevenir complicaciones como contracturas dolorosas, articulaciones congeladas o úlceras de presión.

- ✓ Su doctor le puede recomendar que mantenga un poco de rigidez muscular si es que tiene debilidad muscular. Esto le puede ayudar a mantenerse parado(a) o caminar.

¿Qué más puede hacer?

- ✓ **Investigue** las técnicas de relajación complementaria como la relajación muscular progresiva, yoga, medicación o ejercicios de respiración profunda, ya que puede ayudarle a dormir confortablemente en la noche.

- ✓ Con la aprobación de su doctor, **investigue** el uso de masajes que pueden ayudarle a relajar los músculos, mejorar su movimiento y a prevenir las úlceras de presión. Evite masajes si tiene úlceras de presión o áreas rojizas en la piel. La Asociación Americana de Terapia por Masajes le puede dar nombres de terapeutas calificados. Llame al 877-905- 2700 o visite el sitio internet www.amtamassage.

- ✓ **Sea paciente pero persistente.** Ud. puede necesitar ajustes frecuentes en sus actividades diarias, tipo y dosis de medicación, tipo y duración del ejercicio, y el uso de aparatos para controlar su espasticidad.

- ✓ **Llame** a la oficina local de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple al 1-800-344-4867 donde podrá hablar en español y pedir recomendaciones de dónde puede conseguir equipos o adaptaciones para conservar energía.

Fármacos usados en la espasticidad

Fármacos con un buen historial de seguridad		
Nombre		**Efectos secundarios más frecuentes**
baclofeno	Relajante muscular oral que también se puede administrar mediante una bomba implantada (intratecal) para la espasticidad severa.	Mareos y sensación de debilidad muscular
tizanidina (Zanaflex®)	calma la espasticidad y relaja los músculos tensos	sedación, sequedad en la boca y en algunos baja la presión
Fármacos que no se usan tan frecuentemente		
Nombre		**Efectos secundarios**
diazepam (Valium®)	Dosis pequeñas a la hora de dormir puede aliviar los espasmos que interfieren con el sueño. No es un fármaco de 1ra opción.	seda y puede potencialmente crear dependencia.
dantrolen (Dantrium®)	Usado solo si los otros fármacos no son efectivos.	daño renal y anormalidades en la sangre
phenol	un agente que bloquea el nervio	
botulina toxina (Botox®)	Inyecciones que son efectivas para aliviar la espasticidad en músculos individualmente hasta por tres meses.	
clonidina		considerado experimental

Todas las marcas registradas son propiedades de sus respectivos dueños.

Tome Control de su Esclerosis Múltiple fue posible gracias a una generosa subvención de la Fundación Medtronic.