

Enfoque de Investigación: Un Resumen Semanal de Nuevas Investigaciones de la Comunidad de NIDILRR

Salir y Mantenerse Activo Puede Ser Clave para Respirar Más Fácilmente Después de la Lesión de la Médula Espinal

Una lesión de la médula espinal (LME) ocurre cuando la médula espinal está dañada, a menudo a causa de un accidente o trauma. LME puede conducir a una serie de problemas de salud. Disnea, o dificultad frecuente para respirar, es un desafío que puede disminuir la calidad de vida. De acuerdo con algunos estudios anteriores, ser físicamente activo después de una LME puede ayudar a prevenir la disnea y mejorar la calidad de vida. En un reciente estudio financiado por NIDILRR, los investigadores analizaron las conexiones entre la actividad física, disnea, y calidad de vida en personas con LME. Específicamente, querían ver si las personas con LME que eran más activos físicamente eran menos propensos de tener disnea y si estaban más satisfechos con la vida.

El estudio fue dirigido por los investigadores del [Centro Spaulding-Harvard del Sistema Modelo sobre la Lesión de la Médula Espinal](#) (en inglés) y el [Sistema de Atención a la Salud de los Asuntos de Veteranos \(VA por sus siglas en inglés\) de Boston](#) (en inglés).

Los investigadores de los centros del Sistema Modelo sobre la Lesión de la Médula Espinal en Massachusetts, [Kentucky](#) (en inglés), [California](#) (en inglés), y [Pensilvania](#) (en inglés), y en el VA encuestaron a 347 adultos con LME. Todos los entrevistados habían tenido una LME por lo menos un año. La mayoría utilizaba una silla de ruedas manual para moverse, y algunos eran capaces de caminar con o sin un bastón o un andador. Los entrevistados respondieron a preguntas sobre sus hábitos de actividad física, síntomas de disnea, y calidad de vida. Para las preguntas sobre los hábitos de actividad física, los entrevistados informaron sobre cualquier ejercicio regular en que se ocupaban durante una semana típica; si o no participaron en deportes organizados; y el número de horas que pasaron fuera de casa en los últimos tres días. En relación a los síntomas de disnea, los entrevistados indicaron sí o no se quedaron sin aliento o tuvieron que hacer una pausa para recuperar el aliento mientras que se movían rápidamente, en subida, o viajando más de 100 yardas. Por último, para las cuestiones

relacionadas a la calidad de vida, los entrevistados calificaron su satisfacción general con la vida, valoraron su acuerdo con afirmaciones tales como “Estoy satisfecho con mi vida” y “Las condiciones de mi vida son excelentes.”

Los investigadores encontraron que muchos de los entrevistados participaron en ejercicio regular con más del 61% de los entrevistados siendo capaces de caminar y más del 72% de aquellos que usaban sillas de ruedas manuales informaron sobre alguna actividad física en una semana promedio. Estas actividades incluyeron la participación en ejercicio planificado más allá de la terapia física o estiramiento. Los encuestados reportaron su participación en una amplia variedad de deportes organizados e individuales, de actividades solitarias como la natación y el ejercicio personal, hasta los deportes de equipos como el baloncesto y el hockey sobre trineo. Cuando los investigadores examinaron la relación entre la actividad, la disnea, y la satisfacción con la vida, encontraron que:

- El ejercicio planificado fue asociado con menos síntomas de disnea. Los entrevistados que participaban en ejercicio planificado como parte de su rutina diaria o semanal eran 43% menos propensos a tener disnea que aquellos que no se involucraban en ejercicio regular. Esto era verdadero sí o no ellos participaron en deportes organizados.
- La participación en los deportes fue asociada con una mayor satisfacción en la vida. Los entrevistados que jugaron un deporte organizado tenían puntuaciones de satisfacción de la vida alrededor de 12% más altas que aquellos que no jugaban un deporte. Los entrevistados que hacían ejercicio planificado también tenían una satisfacción de la vida ligeramente superior que aquellos que no hacían ejercicio regularmente.
- Pasar tiempo fuera de la casa fue asociado con una mayor satisfacción con la vida. Los entrevistados que pasaron tiempo fuera de la casa (más de 23 horas totales durante 3 días) tenían puntuaciones de satisfacción de la vida alrededor del 20% más altas que aquellos que pasaron la menor cantidad de tiempo fuera de casa (menos de 7 horas durante 3 días).

Los autores notaron que iniciar o continuar un programa de ejercicio puede ayudar a las personas con LME a experimentar la falta de aliento menos frecuentemente. El ejercicio también puede beneficiar a las personas con LME que tienen enfermedad pulmonar crónica como el asma o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Además, la participación en los deportes puede beneficiar la calidad de vida en general de personas con LME, ofreciendo oportunidades para la mejora de la aptitud física y la participación social. Los proveedores pueden recomendar a sus pacientes con LME que exploren los deportes accesibles, como el baloncesto en silla de ruedas o bicicleta de mano.

Este estudio incluyó un alto porcentaje de entrevistados con LME que practican deportes y participan en programas de ejercicio, por lo que los resultados pueden ser diferentes de la población general de LME. La futura investigación puede ser útil para explorar cómo un estilo de vida activo ayuda a reducir los problemas respiratorios y mejora la calidad de vida para las personas con LME.

Para Obtener Más Información

Si está buscando una oportunidad de aptitud física inclusiva, el Centro de Investigación sobre la Ingeniería de Rehabilitación sobre las Tecnologías de Ejercicio Interactivo y la Fisiología de Ejercicio para Personas con Discapacidades (RecTech) financiado por NIDILRR tiene dos recursos principales:

El Sistema de Cartografía de la Inclusión en la Actividad (AIMS por sus siglas en inglés) es una base de datos investigable de oportunidades de aptitud física inclusiva. Puede buscar por ubicación o añadir su propio lugar: <http://aims.rectech.org/reports> (en inglés).

AIM-FREE ayuda a las personas con discapacidades y los operadores de centros de aptitud física a medir la accesibilidad de un centro y su equipo. Obtenga más información sobre este instrumento y cómo pedirlo:

<http://www.rectech.org/products/aimfree/> (en inglés).

La Coalición de Aptitud Física Inclusiva se centra en el desarrollo de la política, la investigación, y la divulgación para promover la aptitud física para personas con y sin

discapacidades. Los recursos incluyen un programa de certificación para los instructores de aptitud física: <http://www.incfit.org> (en inglés).

El Centro Nacional sobre la Salud, Actividad Física, y Discapacidad tiene una gran cantidad de recursos para las personas con discapacidades que desean incorporar la actividad física en sus vidas: <http://www.nchpad.org> (en inglés).

Para Obtener Más Información sobre este Estudio

Garshick, E., Mulroy, S., Graves, D.E., Greenwald, K., Horton, J.A., y Morse, L.R.

(2016) [El estilo de vida activo es asociado con la disnea reducida y una mayor satisfacción con la vida en la lesión de la médula espinal](#). Archivos de Medicina Física y Rehabilitación. Este artículo está disponible de la colección de NARIC bajo el número de acceso: J73962. El artículo está en inglés.

Enfoque en la Investigación es una publicación del Centro Nacional de Información sobre la Rehabilitación (NARIC por sus siglas en inglés), una biblioteca y centro de información centrado en la investigación de discapacidad y rehabilitación, con un enfoque especial en la investigación financiada por NIDILRR. NARIC proporciona información, referencia, y entrega de documentos sobre una amplia gama de temas de discapacidad y rehabilitación. Para obtener más información sobre este estudio y el trabajo de la gran comunidad de concesionarios de NIDILRR, visite NARIC en <http://www.naric.com/?q=es/paginaprincipal> o llame al 800/346-2742 para hablar con un especialista en información.

NARIC opera bajo un contrato del Instituto Nacional de la Investigación sobre la Discapacidad, Vida Independiente, y Rehabilitación (NIDILRR por sus siglas en inglés), Administración para la Vida Independiente, Departamento de Salud y Servicios Humanos, contrato #GS-06F-0726z.

Keywords: Disnea, ejercicio, aptitud física, lesión de la médula espinal, LME, Enfoque De Investigación