

Pregunte al Dr. Maynard

Frederick M. Maynard, MD

Pregunta: Tengo 66 años, y tuve Poliomiélitis a los 3 años. Mis músculos se sienten débiles, así que si sabes qué puedo hacer al respecto, estaría agradecido. Estoy deprimido por esto.

Respuesta: Tus preocupaciones acerca del debilitamiento muscular junto con dolores musculares y articulares son el clásico problema del Síndrome Post-Polio. Trata de estar agradecido si no se ha convertido en un gran problema para mediados de tus 60s, porque puede comenzar y limitar a muchos sobrevivientes de la Poliomiélitis en sus 40s.

Lo que puedes hacer acerca de tu problema depende mucho de cuáles son los factores causales primarios para el debilitamiento, y tendrás que tomar un papel importante en averiguar esto, idealmente con la ayuda de tus médicos y terapeutas.

Primero, uno necesita mirar completamente en su salud general: enfermedad de tiroides, anemia. Vitamina D y otros síndromes de deficiencia, enfermedad cardíaca y pulmonar, depresión, trastornos del sueño, obesidad, etc.

En segundo lugar, ¿es tu debilitamiento un resultado de poco a poco ir haciendo menos y menos porque cuando intentas hacer más te duele? Este es el "círculo vicioso" de dolor / descanso / debilitamiento / más dolor con actividad / menos actividad / debilitamiento / fatiga. Las opciones para romper este ciclo a menudo toman el análisis de profesionales en rehabilitación para decidir por dónde comenzar las intervenciones.

Tratando el dolor y tratando de centrarse en el ejercicio factible para fortalecer los músculos, donde sea posible, son una parte de la solución. Otra parte es a menudo hacer las actividades de manera diferente, incluyendo caminar con aparatos o bastones. Ejercicios acuáticos son a menudo una gran opción para el estiramiento, fortalecimiento y acondicionamiento. Los métodos de medicina complementaria y alternativa son útiles para controlar el dolor. Tratar cualquier alteración del sueño es muy importante, y la nutrición debe ser considerada.

En otras palabras, el manejo debe ser integral con el objetivo de hacerte lo suficientemente cómodo y funcional para seguir viviendo una vida satisfactoria, incluso si eso significa renunciar a algunas cosas y hacer algunas otras de manera diferente. Hay muchos recursos que pueden ayudar con estos desafíos.

Espero que estos pensamientos generales te ayuden a hacerte cargo y comenzar a elaborar un plan para ayudarte a ti mismo mediante la mejora o el tratamiento de tu debilitamiento y sus consecuencias.

Pregunta: Tengo Síndrome Post-Polio, y también he sido diagnosticado con una infección viral. ¿La infección viral tardará más en solucionarse, ya que tengo Síndrome Post-Polio?

Respuesta: El tiempo de recuperación después de las infecciones virales en los sobrevivientes de la Poliomiélitis no ha sido estudiado.

No hay razón para esperar que los mecanismos básicos de sanación del cuerpo se alteren como resultado directo de una previa infección de poliomiélitis remota.

Sin embargo, lo que se ha observado es que el tiempo que tarda para que los sobrevivientes de la Poliomiélitis vuelvan a sus niveles de actividad normales como resultado de una infección que causó debilidad y fatiga es a menudo más largo. Esto es cierto después de cualquier enfermedad grave relacionada con la infección, viral o de otra índole, así como otras enfermedades graves relacionadas con problemas cardíacos, problemas intestinales, traumatismos, cirugía, etc.

El problema común es si la enfermedad es lo suficientemente grave como para resultar en una limitación importante y una disminución en el nivel de actividad habitual de una persona. La reducción en el nivel de actividad conduce a debilitar los músculos más rápidamente entre la mayoría de los sobrevivientes paráliticos de la Poliomiélitis. Después de los síntomas primarios relacionados con la enfermedad, los síntomas que limitan la actividad se resuelven, la recuperación de su fuerza muscular habitual requerirá más tiempo.

Algunas personas han estimado que para los sobrevivientes de la Poliomiélitis toma hasta 12 veces más para recuperarse de los efectos del reposo en cama.

En resumen, tu tiempo de recuperación de una enfermedad viral dependerá de cuán grave sea la infección en relación con la limitación de tu actividad, cuánto tiempo persisten las limitaciones y la gravedad y extensión de la participación de la Poliomiélitis en tus músculos.

Pregunta: ¿Se han hecho estudios para determinar si la Poliomiélitis afecta el funcionamiento sexual?

Respuesta: No tengo conocimiento de ningún estudio médico de la función sexual en los sobrevivientes de la Poliomiélitis. La opinión médica convencional es que la Poliomiélitis no afecta el funcionamiento sexual de los sobrevivientes, y la historia de la potencia normal en los hombres que han tenido Poliomiélitis y la fertilidad entre las mujeres sobrevivientes de la

Poliomielitis apoyaría esta opinión como exacta. Déjame saber si tienes alguna preocupación específica sobre este amplio tema.

Pregunta: Soy una mujer de 61 años que recientemente ha sido diagnosticada con Síndrome Post-Polio. Estoy buscando las investigaciones más recientes sobre la mejora de la función muscular en el miembro afectado. ¿Hay nuevos medicamentos que pueden mejorar el funcionamiento muscular?

Respuesta: Los estudios de investigación han demostrado que la fuerza muscular y la resistencia pueden mejorarse entre los sobrevivientes de la Poliomiélitis, incluso aquellos diagnosticados con SPP, a través de programas de ejercicios diseñados individualmente que son monitoreados y avanzados lentamente en el período de tres a seis meses. El reto principal es encontrar una intensidad personalmente óptima de resistencia y de duración para lograr los resultados deseados (un objetivo) sin consecuencias negativas (efectos secundarios como dolor o fatiga que limita la actividad).

No hay medicamentos que la investigación haya demostrado claramente ser eficaces para mejorar específicamente el funcionamiento muscular de los sobrevivientes Post-Polio. La experiencia clínica sugiere que los medicamentos para controlar el dolor que interfieren con la actividad o el ejercicio pueden ayudar a restaurar o mejorar la función muscular perdida. Tomar medicamentos para controlar o curar otros problemas generales de salud también puede ser importante para permitir mejoras en la función muscular al promover la participación en el ejercicio y / o actividad. Sin embargo, todos los medicamentos deben ser monitoreados para detectar posibles efectos secundarios negativos.

También es importante recordar que una dieta saludable con suficiente proteína, grasa óptima y calorías y generosas vitaminas y minerales es fundamental para el funcionamiento óptimo del músculo. Limitar el estrés alto, tener un sueño óptimo y lograr una buena salud emocional son también importantes para obtener y mantener la función muscular de los miembros a través de la actividad óptima y el ejercicio. ■