

POLIO, MITOS Y VERDADES A MEDIAS

Julie K. Silver, MD, Ex Directora Médica, Centro Internacional de Rehabilitación para la Polio, Hospital Spaulding Rehabilitation, Framingham, Massachusetts.

MITO #1 Algunos medicamentos son malos para los sobrevivientes de la Poliomiélitis y deben evitarse a toda costa.

Muchos sobrevivientes de Polio han leído que algunas clases de medicamentos son malas para ellos - las más comunes que me preguntan son probablemente las "estatinas" (por ejemplo, fluvastatina, simvastatina, etc.). Estos son medicamentos que terminan en estatinas y se utilizan para bajar los niveles de colesterol. El temor es que estos fármacos causen dolor o debilidad muscular (un efecto secundario conocido) y agraven la debilidad que ya padece un sobreviviente de la Poliomiélitis.

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en hombres y mujeres a medida que envejecen. El accidente cerebro vascular es una causa principal de discapacidad adicional. Ambas condiciones están directamente relacionadas con niveles altos de colesterol y las "estatinas" que reducen el colesterol son críticas para muchas personas con el fin de reducir su riesgo de un accidente cerebro vascular y ataque al corazón. Pero, ¿por qué darle un medicamento a un sobreviviente de Polio, que puede hacer que él o ella se debiliten? La respuesta es: porque puede salvar una vida.

Es importante entender cuál es el riesgo real de desarrollar problemas músculo-esqueléticos si toma un medicamento en particular. Por ejemplo, el fármaco Zocor (simvastatina) se sometió a pruebas bastante vigorosas antes de ser aprobado por la Administración Federal de Medicamentos (FDA). Más de 2400 personas fueron evaluadas con el medicamento. (1) Nadie en el estudio sabía si realmente estaban tomando el fármaco (tenía los ojos cubiertos), y los resultados mostraron que más personas se quejaron de efectos secundarios musculares al tomar una píldora de azúcar (1,3%) que al tomar la medicación real (1,2%). El punto aquí es que incluso si tomas simvastatina, hay casi un 99% de probabilidades de que no desarrolles efectos secundarios musculares.

Por lo tanto, mi consejo siempre es así: habla con tu médico - el que recetó el medicamento en primer lugar-. Pregúntale a él o ella si estaría bien para ti detener la medicación durante un período de tiempo para ver si realmente está causando que te sientas más débil o con más dolor o lo que sea que te esté preocupando. Una "vacación de las drogas" es una buena manera de ver si realmente se están experimentando efectos secundarios de un medicamento.

Cuando salgas de la medicación, presta atención a si te sientes diferente. Si no te sientes así, ese medicamento probablemente esté bien para ti. Ten presente que cada droga tiene una lista enorme de efectos secundarios potenciales. Esto no significa que tú los experimentarás - sólo significa que en los estudios que se hicieron sobre el medicamento, algunas personas tuvieron estos efectos secundarios-.

Al mismo tiempo, pregúntale a tu médico si hay otras alternativas que puedas intentar - incluyendo otros medicamentos y cambios en tu estilo de vida-. Por ejemplo, el ejercicio, el abandono del hábito de fumar y la pérdida de peso se han asociado con la reducción de los niveles de colesterol. Aunque he utilizado el ejemplo de la clase de estatinas de medicamentos, este consejo se aplica a cualquier medicamento que te concierna.

MITO #2 ¡Los sobrevivientes de la Polio deben descansar, descansar, descansar!

Este es otro mito que tiene algo de verdad, pero llevado al extremo es peligroso. Todos los cuerpos se vuelven extremadamente descondicionados sin el uso constante de los músculos. Incluso los músculos debilitados por la Poliomiélitis pueden volverse más débiles debido al desuso. El no utilizar los músculos resulta en debilidad, y disminución de la resistencia y la aptitud cardíaca. Si estás en reposo absoluto, tus músculos perderán 10-15% de su fuerza por semana. (2) Si te quedas en la cama durante un mes, habrás perdido la mitad de tu fuerza. Los músculos deben ser contraídos regularmente para que puedan mantener su tamaño y fuerza.

Por otro lado, es importante señalar que lo opuesto al desuso- el uso en exceso - también puede causar una mayor debilidad en los supervivientes de la Polio. Por lo tanto, el truco es equilibrar sus actividades diarias con el resto y también hacer un programa de ejercicio adecuado.

Esto suena más fácil de lo que es, y siempre recomiendo que la gente hable con profesionales de la salud que tienen experiencia en la prescripción de programas de

ejercicios para los supervivientes de la Polio. Pero algunas sugerencias simples son las siguientes:

- Casi todos, incluidos los supervivientes de la Poliomiélitis, debían ejercitarse regularmente.
- Ejercicio no es lo que haces en tus actividades diarias, sino que es un programa establecido que tiene un límite de tiempo y un cierto número de ejercicios con una determinada cantidad de peso o resistencia que se utiliza.
- Hacer los mismos ejercicios una y otra vez puede llevar a una mayor debilidad. En su lugar, los ejercicios deben ser alternados regularmente para que todos los grupos musculares se utilicen y así no haya ningún grupo muscular utilizado en exceso. El concepto de entrenamiento cruzado que es ampliamente aceptado en la medicina deportiva es lo que promovemos en nuestro centro.
- Incluya algunos ejercicios de fortalecimiento, amplitud de movimiento y aeróbicos para asegurarse de mantener una condición física óptima.
- Si experimentas dolor o fatiga excesiva, consulta con tu médico. Esto generalmente significa que lo que estás haciendo necesita ser modificado o incluso detenido por completo.

MITO #3 La natación es buena para ti.

Si te gusta nadar, lo haces regularmente, y tienes acceso fácil y seguro a una piscina, entonces nadar probablemente es bueno para ti 0y debes seguir haciéndolo. Sin embargo, si no nadas para hacer ejercicio y te sientes culpable por ello, entonces déjame aliviarte la culpa, porque nadar puede ser peligroso para tu salud.

El famoso sobreviviente de la Polio, Franklin Delano Roosevelt, adoraba la flotabilidad del agua y la libertad que le daba para mover su cuerpo paralizado. El hecho de que gran parte de su natación fue hecha en el hermoso Warm Springs, Georgia, sólo se agregó a los beneficios que recibió de este ejercicio. Pero la natación no es para todos y hay algunas buenas razones por las que tal vez tú no quieras nadar.

Primero, prepararse para ir a nadar es un montón de trabajo. Para la mayoría de las personas la natación implica muchos o todos los pasos siguientes:

1. Encontrar tu traje de baño y toalla.

2. Ir de tu casa al coche.
3. Conducir hasta la piscina.
4. Ir desde el estacionamiento al vestuario.
5. Cambiarte y ponerte tu traje de baño.
6. Ir desde el vestuario a la piscina.
7. Nadar.
8. Ir de la piscina al vestuario.
9. Quitarte tu traje de baño y vestirte.
10. Ir desde el vestuario al coche.
11. Conducir el coche a casa.
12. Ir del coche a su casa.
13. Colgar el traje de baño y la toalla para secar.

De los 13 pasos que enumeré, sólo uno de ellos implica el "ejercicio" de la natación. Pero, para conseguir ese ejercicio, debes hacer por lo menos 12 otras cosas que pueden solamente servir para desgastarte. Por lo tanto, aunque soy una gran defensora del ejercicio que promueve la aptitud cardiovascular para los sobrevivientes de la Polio (ten en cuenta que el síndrome post-polio es incapacitante, pero la enfermedad cardiovascular mata a más personas de mediana edad y mayores que cualquier otra condición) nadar es mucho trabajo.

En segundo lugar, puedes estar en riesgo de caer al hacer estos 13 pasos. En un estudio, el 46% de los supervivientes de la Poliomiélitis señalaron que caminar al aire libre era difícil (3). En otro estudio, el 82% de los supervivientes de la Poliomiélitis reportaron una mayor dificultad para caminar (4). Otro estudio reveló que el 64% de los supervivientes reportaron caer al menos una vez en el año anterior y en este mismo grupo, el 35% informó que tenían una historia de al menos una fractura debida a una caída (5). Dadas estas estadísticas, el número de pasos que se requiere para ir a nadar (a menudo tanto literalmente y figurativamente) y la probabilidad de que puede haber algunas superficies resbaladizas en el vestuario o alrededor de la piscina, es fácil ver cómo alguien podría caer y sufrir una seria lesión mientras va a nadar.

Creo que es muy importante no desanimar a nadie a hacer ejercicio de una manera segura y la natación puede ser un gran ejercicio para los sobrevivientes de la Polio. Pero, no es un gran ejercicio para TODOS los sobrevivientes de la Polio. Si te encanta nadar y puedes hacerlo con seguridad, entonces definitivamente continua. Pero, si te encuentras excesivamente fatigado después de nadar, o si piensas que estás en riesgo de caerte y tener una lesión grave, entonces considera otras opciones de ejercicio.

REFERENCIAS:

1. *Referencia del consultorio del médico*. (2002). (Páginas 2222 - 2223). Montvale, Nueva Jersey: Medical Economics Company, Inc.
2. *Principios y Prácticas de la Medicina de Rehabilitación*. (1993). DeLisa, J., & Gans, B. (Eds.) (Página 689). Philadelphia, PA: J.B. Lippincott Company.
3. Nollet, F., Beelen, A., Prins, M.H. et al. (1 999). Discapacidad y evaluación funcional en pacientes con Poliomiélitis con y sin Síndrome Post-Polio. *Archivos de Medicina Física y Rehabilitación* 80, 1 36-43.
4. Halstead, L.S., & Rossi, C.D. (1 985). Nuevos problemas en pacientes de Polio de mayor edad: Resultado de la encuesta de 539 supervivientes de Polio. *Orthopedics* 8, 845 - 850.
5. Silver, J.K., & Aiello, D.D. (2000). Resumen: Riesgo de caídas en supervivientes de Poliomiélitis. *Archivos de Medicina Física y Rehabilitación* 81, 1272.
Polio Network News, Primavera 2002, Volumen 18, Número 2.