

Importancia del Ejercicio Terapéutico en la Rehabilitación de Enfermedades Neurodegenerativas

El ejercicio terapéutico es una herramienta fundamental en la rehabilitación de pacientes con enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple, la esclerosis lateral amiotrófica o las demencias. Estas patologías, caracterizadas por un deterioro progresivo del sistema nervioso central o periférico, generan alteraciones motoras, cognitivas y funcionales que impactan negativamente en la calidad de vida y la autonomía del paciente. Frente a este panorama, el ejercicio terapéutico se posiciona como una intervención no farmacológica con alto nivel de evidencia para preservar funciones, ralentizar el deterioro y optimizar las capacidades residuales.

Desde una perspectiva fisiológica, el ejercicio favorece la neuroplasticidad, estimulando la reorganización sináptica y la liberación de factores neurotróficos como el BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), esenciales para mantener la salud neuronal. Asimismo, mejora la circulación cerebral, la oxigenación de los tejidos y la eficiencia metabólica, contribuyendo a un mejor funcionamiento neuromotor. En enfermedades como el Parkinson, programas de ejercicio aeróbico, de fuerza y equilibrio han demostrado reducir la rigidez, mejorar la marcha y disminuir el riesgo de caídas, mientras que en esclerosis múltiple se ha evidenciado una disminución de la fatiga y una mejora en el control postural y la tolerancia al esfuerzo.

A nivel funcional, el ejercicio terapéutico mantiene o recupera habilidades motoras como la movilidad, la coordinación y la fuerza muscular, retrasando la dependencia en actividades de la vida diaria. Además, promueve la salud cardiovascular, la flexibilidad articular y la resistencia física, lo que repercute en una mejor capacidad para afrontar las tareas cotidianas. También tiene un impacto positivo en el estado emocional y psicológico, reduciendo síntomas de ansiedad y depresión, frecuentes en estas patologías.

La evidencia científica respalda intervenciones personalizadas que incluyan ejercicio aeróbico moderado, entrenamiento de fuerza, trabajo de equilibrio, coordinación y terapia funcional específica, siempre adaptados a la fase de la enfermedad y a la capacidad individual. Este abordaje no solo busca la mejora del rendimiento físico, sino también optimizar la calidad de vida, la participación social y el bienestar integral del paciente.

En síntesis, el ejercicio terapéutico en enfermedades neurodegenerativas no detiene la progresión de la enfermedad, pero sí ralentiza el deterioro, mejora la función residual y potencia la independencia, convirtiéndose en un pilar indispensable de la rehabilitación integral y multidisciplinar.