

Manteniéndose activo con ELA

Charlotte Chatto, pt, PhD, una profesora asistente de terapia física en la Universidad Regente de Georgia y asistente de terapia física certificada de la *ALS Association Certified Treatment Center of Excellence* en Georgia es experta en trabajar con personas con ELA y los cuidadores. Le apasiona ayudar a personas que viven con ELA y los guía para mejorar su calidad de vida. La Dr. Chatto recientemente compartió estas recomendaciones:

1. Moderación es la clave

Las personas que viven con ELA y sus cuidadores deben tener en cuenta que la enfermedad trabaja contra la habilidad del cuerpo para construir resistencia. Pero la Dra Chatto dice “estar en capacidad de mantenerse activo y hacer las cosas que uno quiere hacer es lo realmente importante”. Ella anima a las personas a estar en sintonía con su cuerpo, a examinar qué es lo más importante en su calidad de vida y decidir cuál es la mejor manera para utilizar su energía.

Para algunos, esto involucra ejercicio moderado, el cual puede ser beneficioso para las personas con ELA. La Dra. Chatto dice: “¿pero qué quiere decir moderado? Imagine el hacer ejercicio como algo continuo: en un extremo tiene un rango de movimiento pasivo, en el cual alguien mueve sus extremidades por usted y en el otro extremo, usted levanta el peso máximo posible al hacer pesas. Entonces el ejercicio “moderado” está entre esos dos extremos y se traduce en estar en la capacidad de mover su cuerpo por sí mismo, sin sobrecargarlo. Cuanto o qué tipo de ejercicio es apropiado, depende de cada individuo.

2. Trabaje para preservar un rango de movimiento

Con ELA la pérdida del rango de movimiento y flexibilidad en las articulaciones es común. Esto puede causar que los músculos y las articulaciones se vuelvan rígidas y causen molestias. Si usted o la persona que usted está cuidando tiene dificultad en mover sus articulaciones libremente, incluyendo sus brazos y piernas; es importante pedir ayuda. La Dra. Chatto recomienda ser referido a un Terapeuta físico y a un terapeuta ocupacional quien puede ofrecer instrucción profesional y asistencia para ayudar a preservar el rango de movimiento y comodidad en los músculos y las articulaciones.

3. Explore si un mecanismo asistido le puede ser de ayuda

Los terapeutas físicos y los terapeutas ocupacionales también pueden prescribir mecanismo ortopédicos que van a ayudar a prevenir la pérdida del rango de movimiento. Si usted o la persona a la que usted cuida, pierde el rango de movimiento en una articulación, entablillarla puede ayudar a que las articulaciones permanezcan en una posición que lo beneficie durante el tiempo que usted no se encuentra haciendo estiramiento o realizando los ejercicios recomendados por su especialista.

Ese tipo de terapeutas también pueden ayudar a tomar decisiones sobre la necesidad de mecanismos asistidos que pueden ayudar a la conservación de la energía. Por ejemplo, si una persona vive con ELA y puede caminar, pero tiene problemas manteniendo el equilibrio; la constante lucha del cuerpo por balancearse puede estar innecesariamente agotando los músculos y puede drenar la energía total del cuerpo. Un terapeuta físico y un terapeuta ocupacional pueden ayudar a tomar la decisión de usar un bastón o un caminador; que le ayudaría a conservar la energía y a mantenerse activo.

4. Aprenda técnicas de respiración y tos.

Las personas con ELA tienen un riesgo elevado a contraer neumonía y otras complicaciones respiratorias. La Dra. Chatto dice que las personas con ELA y sus cuidadores deben aprender la respiración diafragmática (o respiración “de barriga”) para ayudar a mantener la función respiratoria. Ella también enseña a sus clientes y a los cuidadores la técnica de toser, que puede ayudar a las personas con ELA a limpiar sus pulmones del exceso de moco. (Ver video en www.toxtalk.com/ clic en el link “Breathing Techniques for ALS Patients”)

5. Haga las preguntas indicadas

Cuando elija un terapeuta físico, el saber las respuestas de algunas preguntas simples puede hacer la gran diferencia. Es importante seleccionar un terapeuta que tenga conocimiento y experiencia en el trato seguro y apropiado del paciente o la persona a la que usted está cuidado. La Dra. Chatto recomienda preguntarle a su potencial terapeuta estas tres preguntas:

1. ¿Sabe qué es ELA?
2. ¿Ha tratado a alguien con ELA?

3. ¿Tiene conocimiento de cómo la enfermedad progresa en el paciente?

Si el terapeuta contesta no a alguna de estas preguntas, debe seguir buscando. Si no está seguro de donde buscar a un terapeuta, la Dra. Chatto sugiere apoyarse en el website de la asociación. The ALS Association's website for ALS-certified Centers or Clinics de su región.