Wellbeing | Ibercaja

¿Qué es la neurorrehabilitación en Esclerosis Múltiple?

Es un **eje terapéutico** centrado en el desarrollo y la optimización de técnicas y terapias que mejoran la **función neurológica** y la **calidad de vida de las personas con Esclerosis Múltiple** (EM) (1).

La neurorrehabilitación aborda los desafíos físicos, emocionales, cognitivos y sociales que **enfrentan las personas con EM en su vida diaria**, proporcionando **intervenciones** (1, 2):



Objetivos de la neurorrehabilitación (2)



Dimensiones que aborda la neurorrehabilitación (2)



FÍSICA
Los programas de ejercicio terapéutico **mejoran la movilidad** y **reducen la fatiga**.

EMOCIONAL
El trabajo emocional **reduce la ansiedad**, la **depresión** y el **aislamiento**.

COGNITIVA
La rehabilitación cognitiva **potencia la atención** y la **memoria**.

SOCIAL
La intervención social **favorece la independencia**, el **empleo** y la **participación comunitaria**.

Es importante no confundir neurorrehabilitación en EM con...

Actividad Física
Cualquier movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía (3).
Ejemplo: *mover un dedo, levantar un brazo, subir escaleras o limpiar el polvo.*

Ejercicio Físico
Actividad física programada, estructurada y repetitiva que se hace con el fin de mejorar o mantener la condición, el rendimiento físico o la salud (3).
Ejemplo: *hacer yoga 3 veces a la semana para mejorar la espasticidad o caminar 20 minutos al día para mejorar la resistencia cardiovascular.*

Deporte
Actividad física que se realiza **siguiendo unas reglas establecidas**, bien por equipos o de forma individual, ya sea por placer o con ánimo competitivo (3).
Ejemplo: *pádel, esquí, atletismo...*

La **investigación en neurorrehabilitación es fundamental** para desarrollar intervenciones eficaces que mejoren la calidad de vida de las personas con Esclerosis Múltiple.

Bibliografía

1. Ministerio de Sanidad. Abordaje de la esclerosis múltiple: Estrategia en Enfermedades Neurodegenerativas del Sistema Nacional de Salud. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2025. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/enfermedadesNeurodegenerativas/docs/Abordaje_de_la_Esclerosis_Multiple.pdf.
2. Dévora C, Sánchez R, Martínez-de la Cruz B, Mora M, Grupo de Trabajo. Proyecto NeuroEM: Protocolo unificado de neurorrehabilitación para mejorar la calidad de vida de las personas con esclerosis múltiple. Madrid: Fundación Weber y Esclerosis Múltiple España; 2025. Disponible en: https://esclerosismultiple.com/wp-content/uploads/2025/12/Protocolo-NeuroEM.pdf.
3. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. Disponible en: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/1ef147b4-c184-4053-a9c7-6f8461ab3ef3/content.