

## **El ejercicio físico y la Miastenia**

La Miastenia Gravis puede producir un cambio en el estilo de vida de los pacientes pero aunque esto ocurra, el paciente continúa siendo dueño de sí mismo.

Recuerde siempre ingerir las comidas regularmente y dormir las horas necesarias. Es aconsejable que el paciente miasténico no tome bebidas alcohólicas, ni fume y que además realice ejercicio físico ya que si los músculos no se mueven se atrofian. Ajuste a su realidad el tiempo, el tipo de ejercicio y la frecuencia. No se sobreexija.

### **¿Cuánto ejercicio debo hacer?**

La respuesta es muy simple. Lo necesario para vivir su vida plenamente. Aún los pacientes con más debilidad muscular pueden comenzar con un plan regular de elongamiento e incrementar gradualmente la cantidad de ejercicios, lo suficiente para mantener el tono muscular. Se pueden obtener grandes beneficios al estirar sus músculos cuando se levanta, después de las comidas y a la noche. Hágase suaves masajes en hombros, cuello y sienta como se descontracturan cada uno de sus músculos.

### **¿Porqué debo hacer ejercicio físico?**

El ejercicio físico lo ayudará a mantener su tono muscular. Los pacientes que tienen más fuerza pueden extender los brazos hacia adelante y mantenerlos estirados suspendidos en el aire. Si se realizan estos ejercicios a la mañana, tarde y noche sentirá los músculos más tonificados y se sentirá mejor.

Es aconsejable también para el paciente miasténico que realice un cuadro de los medicamentos, las dosis y los horarios en los que debe tomar, de esta forma estará seguro de no olvidarse de tomarla. ¿A quién no le ha pasado de preguntarse... tomé o no tomé el Mestinón?

Si se siente débil no realice ejercicio físico. Si se siente bien... hágalo lentamente, a su ritmo y luego descanse. La clase de ejercicio que los pacientes miasténicos deben realizar es aquel que no sea extenuante y de alto impacto... que no le produzca fatiga. Los pacientes no deben eliminar el ejercicio físico ya que la vida sedentaria produce atrofia en los músculos y favorece la osteoporosis!!!

Le recomendamos que realice un ejercicio de bajo impacto, como caminatas o un buen estiramiento (elongación). Si se siente con fuerzas también puede andar en bicicleta. Recuerde que el ejercicio físico le va a permitir sentirse activo y aumentar su autoestima. Manténgase en su peso y siga una dieta saludable. Esto también es de vital importancia.

## **Testimonio de un paciente**

“Yo escucho a mi cuerpo... y hago la mayor cantidad de ejercicio físico posible. He pasado momentos en los que mi ejercicio físico consistía sólo en escuchar música de relajación para descontracturar cada uno de los músculos de mi cuerpo. Esto era lo único que podía hacer. Cuando me sentía mejor... caminaba. Después comencé a hacer yoga con vídeos. Todo esto ayuda a mis huesos contra la osteoporosis, sigo caminando y salgo a andar en bicicleta... Siempre escucho a mi cuerpo y hago sólo lo que éste me pide... y a mi propio ritmo...”

(De Tiempo de informar. Boletín institucional de F.A.I.A.M. Diciembre 1999)