



Desarrollo de las directrices científicas de ejercicio para personas adultas con lesión medular

1. Revisión sistemática

Revisión sistemática de todos los estudios publicados analizando los efectos del ejercicio en la condición física, la salud cardiometabólica y/o la salud ósea en personas adultas con lesión medular (LM).

13,115 estudios identificados y cribados

211 estudios relevantes para la revisión

189 estudios en adultos con LM crónica

22 estudios en adultos con LM aguda



Síntesis de la evidencia y borrador de las directrices.

2. Paneles de expertos internacionales

La síntesis de la evidencia y el borrador de las directrices fueron debatidos en tres paneles de expertos internacionales:

- Europeo (Reino Unido)
- Canadiense (Toronto)
- Internacional (Kelowna, BC)

Los paneles incluyeron científicos, médicos, personas con LM y organizaciones de atención a personas con LM.



3. Directrices científicas

Condición física

Para obtener beneficios en la **capacidad cardiorrespiratoria y en la fuerza muscular**, las personas adultas con LM deben realizar al menos:

20 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada-vigorosa **2** veces por semana



3 series de ejercicios de fuerza por cada grupo muscular con funcionalidad, de intensidad moderada-vigorosa

2 veces por semana



Salud cardiometabólica

Para obtener beneficios en la **salud cardiometabólica**, se sugiere que las personas adultas con LM realicen al menos:

30 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada-vigorosa **3** veces por semana

4. Estudio de mercado

En una encuesta online y durante discusiones en seminarios, las personas adultas con LM y médicos expertos en LM **valoraron favorablemente las directrices** en términos de:

- **Idoneidad**
- **Utilidad**
- **Claridad**



5. Implicación pública y de los pacientes

Trabajo con los **miembros de la comunidad y demás agentes implicados** para:

Transferir las directrices científicas a la **práctica clínica local y a la comunidad**



Difundir las directrices **internacionalmente**

Estas directrices fueron desarrolladas por un grupo internacional liderado por la Catedrática Kathleen Martin Ginis (University of British Columbia, Canadá) y la Catedrática Victoria Goosey-Tolfrey (Loughborough University, Reino Unido).

Revisión sistemática: van der Scheer et al. (Neurology, 2017, DOI: 10.1212/WNL.0000000000004224).

Directrices: Martin Ginis et al. (Spinal Cord, 2018, DOI: 10.1038/s41393-017-0017-3).

Para más información sobre las directrices en contextos de habla hispana por favor contactar con: Joan Úbeda-Colomer (joan.ubeda-colomer@uv.es), Javier Monforte (javier.monforte@uv.es), Dra. Lluïsa Montesinos-Magraner (lmontesi@vhebron.net) o Dr. Luis-Millán González (luis.m.gonzalez@uv.es).