



# 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 cardiorespiratoria 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

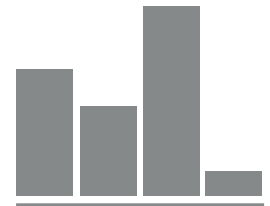
Para obtener beneficios en la **salud cardiometabólica**, se sugiere que las personas adultas con LM realicen al menos:

**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).