

Cuáles son los deportes recomendados para pacientes con epilepsia.

El miedo a una crisis epiléptica y el desconocimiento sobre la enfermedad pueden motivar la restricción de la actividad física para los pacientes, a pesar de sus comprobados beneficios. Las modalidades deportivas convenientes, según un especialista

La epilepsia se caracteriza por convulsiones, ausencias o actos automáticos provocados por descargas eléctricas anormales de las neuronas cerebrales.

La epilepsia es uno de los trastornos neurológicos crónicos más frecuentes: se presenta como una aparición crónica y recurrente de fenómenos paroxísticos ocasionados por descargas neuronales desordenadas, bruscas y excesivas que se originan en el cerebro y provocan una crisis en el cuerpo.

Las repuestas de la enfermedad y el miedo a un episodio de crisis que suele motivar excesivos cuidados y restricciones supone que la actividad física no sea indicada para un persona con la patología. Sin embargo, existen estudios que demuestran el beneficio de la práctica regular en los pacientes epilépticos.

Los pacientes puede realizar actividad física, procurando haciéndolo acompañados.

"Si bien las personas que padecen epilepsia pueden tener espasmos musculares violentos o incluso perder el conocimiento, hoy está claro que ello no las incapacita para realizar actividad física. Está demostrado que tanto el ejercicio físico como el intelectual reducen la posibilidad de sufrir una crisis epiléptica", apuntó el médico neurólogo Alejandro Andersson, director del Instituto de Neurología Buenos Aires.

Tomando las precauciones adecuadas, procurando hacerlos en equipo, con más gente alrededor, los pacientes pueden participar en distintos deportes. En ese sentido, el especialista enumeró que las modalidades sin riesgo son running, gimnasia, danza, tenis, paddle, básquet, hockey, fútbol y ping pong.

Algunas modalidades no son recomendadas.

A su vez, Andersson desaconsejó otras prácticas, como el paracaidismo, tiro con arco, caza, escalada, andinismo, esquí acuático, vela, surf, automovilismo, motocross y buceo con tanque.

Además, detalló que "no existen estudios que demuestren que los deportes de contacto como rugby, hockey y otros, induzcan crisis, razón por la cual las personas que padezcan epilepsia no deberían excluirse de su práctica".

El experto señaló que los deportes acuáticos -como la natación- son considerados seguros si las crisis están controladas y el paciente esté en todo momento acompañado por alguien que lo supervise de forma directa. "En el caso de la equitación o el ciclismo, se deben tomar ciertas precauciones como el empleo de protectores de cabeza, piernas y rodillas, para prevenir posibles fracturas tras una caída durante una crisis", agregó.

No hay evidencia científica de que los deportes de contacto sean contraindicados.

Andersson recomienda el ejercicio físico porque comporta múltiples beneficios psicológicos, disminuyendo el estrés y mejorando la autoestima y la depresión. Y además debido a que la práctica deportiva tiene una dimensión social muy amplia, ya que cuenta, entre sus cualidades más constructivas, con su capacidad de integración.