

La Salud del Cerebro. El tiempo importa en EM

El tiempo en Esclerosis Múltiple es clave para prevenir la discapacidad y el riesgo de recaída, cuidar la salud del cerebro y ayudar al paciente a ser más independiente.

Los expertos insisten en la importancia del diagnóstico temprano, un tratamiento precoz, y la necesidad de mantener una buena salud del cerebro, con una actividad física e intelectual adecuadas y unos buenos hábitos de vida.

No hay cura para la Esclerosis Múltiple (EM) pero sí hay cada vez más estudios que están contribuyendo a una mejor atención de todos los aspectos relacionados con la enfermedad. Entre ellos, destaca la importancia de iniciar lo antes posible el tratamiento para mantener la salud del cerebro preservando el tejido del Sistema Nervioso Central (SNC) debido a que en ausencia de síntomas la enfermedad puede estar activa. Esta es una de las recomendaciones principales del informe internacional 'La Salud del cerebro. 'El tiempo importa en EM' (Brain Health. Time matters in MS) es un documento que recoge una serie de pautas sobre el diagnóstico, tratamiento y mejora en el acceso a las terapias disponibles frente a esta enfermedad del SNC, que afecta a 47.000 personas en nuestro país.

Aunque cada paciente necesita su propio abordaje, en todos los casos el tiempo importa y se ha convertido en una prioridad para prevenir la discapacidad y el riesgo de recaída, cuidar la salud del cerebro y ayudar al paciente a ser más independiente.

La enfermedad tiene desde el principio una "tendencia a progresar"; un diagnóstico temprano y un tratamiento precoz ayudarán a preservar mejor el tejido neuronal a medio-largo plazo.

Objetivo: retrasar la progresión y mantenerse activo

"El tiempo es cerebro", resume el doctor Xavier Montalbán, jefe del Servicio de Neurología y Neuroinmunología del Hospital Universitario Vall d'Hebron y director del Instituto de Investigación y Centro de Esclerosis Múltiple de Cataluña (CEMCAT) de Barcelona. La situación en esta enfermedad ha cambiado mucho en los últimos 15-20 años cuando la EM era una gran desconocida. "De hecho", explica el doctor Montalbán, "actualmente el tiempo entre el primer síntoma y el diagnóstico de la enfermedad se ha reducido drásticamente. Antes podía ser de siete-nueve años y ahora normalmente es de menos de un año, y en la mitad de los casos se diagnostica el mismo día en que se detecta el primer síntoma".

La investigación está aportando más y mejores tratamientos modificadores de la EM, sin embargo "todavía no hemos logrado eficacia en cuanto al control de la progresión. Nuestro reto, por tanto, son aquellos pacientes en los que no hay inflamación y el progreso se produce de forma paulatina", añade Montalbán.

El objetivo, sostiene el doctor Rafael Arroyo, jefe del Departamento de Neurología del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid y Hospital Ruber Juan Bravo, es que el paciente, dependiendo del pronóstico de su enfermedad, que puede ser muy variable, pueda hacer una vida lo más normal posible. "Tenemos que intentar", continúa, "que el paciente esté activo y que siga integrado socialmente. Para ello tenemos que trabajar a todos los niveles, desde un enfoque multidisciplinar: con el tratamiento farmacológico, manteniendo un cerebro lo más saludable posible, y a través de la neurorrehabilitación específica o del apoyo psicológico".

Salud del cerebro

Los expertos insisten en la importancia de sensibilizar a la población sobre la 'salud del cerebro', un

concepto muy amplio en el que intervienen una serie de factores que dependen en gran medida del autocuidado.

Unos hábitos de vida adecuados facilitan el cumplimiento del tratamiento e influyen, sin duda, en un mejor curso de la enfermedad. “Las relaciones sociales, la actividad física, una buena alimentación son parte clave del tratamiento”, comenta Pedro Carrascal, director de Esclerosis Múltiple España. “Entre los servicios que ofrecemos desde las asociaciones, resulta esencial el apoyo psicológico y la mejora de las habilidades cognitivas y todo aquello que pueda ayudar a mejorar la reserva cognitiva del paciente”, añade.

El documento ‘La salud del cerebro. El Tiempo importa en EM’ (Brain Health. Time Matters in EM) advierte del riesgo que entraña que la enfermedad esté activa en periodos sin brotes e incluye recomendaciones sobre el diagnóstico y mejora en el acceso a los tratamientos. Cuenta con el aval de la Federación Internacional de EM, la Plataforma Europea de EM, el RIMS y Esclerosis Múltiple España, entre otras.

El día 7 de marzo tuvo lugar en Madrid la jornada ‘Ganar tiEMpo en Esclerosis Múltiple’, organizada por Roche y dirigida a medios de comunicación en la que precisamente se abordó este tema y se señaló la relevancia de este informe “MSBrainHealth” entre otros.

Fuente: esclerosismultiple.com