



“El Poder del Cerebro: Mantener una Mente Sana Mientras se Vive con EM”

Presentador de este webcast: Augusto Miravalle, MD, FAAN

El Moderador:

Hola y bienvenido al seminario web educativo de la Asociación de Esclerosis Múltiple de Estados Unidos “El poder del cerebro: mantener una mente sana mientras se vive con EM”, que es parte de la serie educativa titulada “Viviendo fuerte con esclerosis múltiple.” En nombre de MSAA, agradecemos enormemente la oportunidad de conectarnos con usted. Como ya sabrá, la MSAA es una organización nacional sin fines de lucro, con sede en los Estados Unidos, dedicada a mejorar la vida de las personas que padecen de esclerosis múltiple y su comunidad de atención.

Algunos de nuestros servicios gratuitos incluyen programación educativa para pacientes, una línea de ayuda nacional, equipos y productos de enfriamiento, financiamiento para resonancias magnéticas, una comunidad en línea y una sólida biblioteca de publicaciones. Visite nuestro sitio web en MyMSAA.org para obtener más información sobre nuestros programas y servicios, seminarios web y videos educativos recientes y mucho más.

Como amable recordatorio, invitamos a todas las personas que revisen este programa a completar el formulario de la encuesta sobre Educación para pacientes de MSAA que se encuentra a continuación. Esta información nos ayudará a evaluar la calidad, el impacto y la utilidad de los programas educativos, así como también proveerá un respaldo para la financiación de la educación en el futuro. Viviendo fuerte con esclerosis múltiple es proporcionado por MSSA y nuestro socio Impact Education.

Esta serie de seminarios web es posible gracias al generoso apoyo financiero para la educación de Bristol Myers Squibb, Genentech y Johnson & Johnson.

Los patrocinadores de la exhibición virtual proporcionan soporte adicional para esta serie, incluidos Biogen, Genentech y Sanofi Janssen. Los detalles y la información se pueden encontrar en nuestra nueva sala de exhibición virtual, visitando el enlace a continuación.

Antes de comenzar, tenemos algunas notas importantes. La información que se compartirá hoy está destinada únicamente a fines educativos y no sustituye el asesoramiento médico profesional. Además, los programas y servicios de MSAA se desarrollan para cumplir con las leyes y regulaciones de los Estados Unidos de América. Otros países pueden tener leyes, requisitos reglamentarios y prácticas médicas o disponibilidad que pueden diferir de aquellos de los Estados Unidos.

Por lo tanto, los programas y servicios de MSAA o los servicios de socios que pueden describirse durante esta presentación no están disponibles para las personas que viven fuera de las áreas de servicio geográficas especialmente designadas de los Estados Unidos y Puerto Rico. Me complace presentar al doctor Augusto Miravalle, nuestro presentador de este webcast "El poder del cerebro: mantener una mente sana mientras se vive con EM." El doctor Miravalle, profesor asociado de Neurología Clínica en la Universidad de Colorado y brinda atención a pacientes en Advanced Neurology of Colorado, en Fort Collins.

Recibió su título de médico de la Universidad de La Plata, Argentina, y completó su residencia en neurología en la Universidad de Loyola, su beca de neuroinmunología en la Universidad de Harvard en Boston y su beca en Educación Médica en la Universidad de Rochester en Nueva York. El doctor Miravalle participa en investigaciones clínicas y científicas en el campo de la esclerosis múltiple y tiene un interés especial en la patología de la materia gris, las lesiones corticales y su impacto en la discapacidad cognitiva y física.

Sin más demora, estamos encantados de dejarlo con el doctor Miravalle.

Dr. Miravalle:

Muchas gracias por la invitación. Es un placer estar aquí con ustedes para hablar sobre la potencia del cerebro. En el caso de la esclerosis múltiple, esta charla está dedicada a pacientes con esclerosis múltiple y la función que tengo hoy es para explicar cuál es el... el... las recomendaciones que uno le da a los pacientes para mantener una mente sana mientras se vive con la esclerosis múltiple. Mi nombre es Augusto Miravalle.

Soy un neurólogo. Trabajo en Fort Collins, Colorado, y soy un profesor asociado de neurología en el Departamento de Neurología de la Facultad de Medicina en la Universidad de Colorado.

Antes de hablar de la esclerosis múltiple en la comunidad latina o hispana es bueno definir cuáles son esos términos, ya que esos términos se utilizan en forma variada. El hispano generalmente se refiere a las personas que nacieron en las regiones de América que han sido colonizada por España. Latino se refiere a personas con vínculos ancestrales y culturales con América Latina. Hay un término más reciente que es el latinx, que refiere a una persona de origen o ascendencia latinoamericana.

Pero este término tiene... es una alternativa neutral en cuanto al género y no genera una distinción entre género femenino o masculino. Así que es muy probable que en publicaciones más recientes ustedes vean el latinx como el término que se utiliza en forma preferencial.

En cuanto a la prevalencia y la incidencia de la enfermedad es muy variada y ustedes van a ver que en el mundo hay regiones que tienen mayor o menor prevalencia de la enfermedad y eso se ha visto en forma reciente también que el aumento de la incidencia también es determinado por las regiones geográficas y uno puede ver en la tabla 1, por ejemplo, que la prevalencia global es estimada, que a 30 personas de cada 100 000 personas tienen la enfermedad y uno puede ver que en comparación con determinados países, por ejemplo Argentina, esa prevalencia puede ser de 40 personas cada 100 000 habitantes, mientras que en lugares como Puerto Rico, que tiene una de las prevalencias más altas de América Latina es estimada a 70 personas desde... comparado con cien mil individuos. Hay un aumento de la frecuencia de la esclerosis múltiple a nivel mundial, y también es cierto en América Latina, que ese aumento no simplemente es explicado por un mayor acceso a resonancia magnética nuclear, por ejemplo,

pero también es un aumento que he creído que sea en forma directa relacionado con la enfermedad.

Y eso se... por ejemplo, se midió en un período desde el 1990 hasta el 2016, que el aumento de la prevalencia de esclerosis múltiple en América Latina fue tan alto al 40 por ciento. Así que está pasando algo en el ambiente que quizás es explicado por factores genéticos, factores ambientales que resultan en un aumento de la incidencia y la prevalencia a nivel global.

Y para hablar un poco más en detalle de esos factores que mencionaban anteriormente, uno sabe que la raza y la esclerosis múltiple... Hay una asociación entre los dos y esa asociación no solamente explica un riesgo mayor o menor a contraer la enfermedad, pero también un riesgo distinto a la capacidad motriz y de discapacidad que los pacientes pueden tener a través y a lo largo de su enfermedad.

Uno sabe que los asiáticos, por ejemplo, los africanos, amerindios y mestizos, tienen en general un menor riesgo de contraer esclerosis múltiple. Por el otro lado, los caucásicos blancos, sobre todo aquellos que son descendientes de países del norte de Europa, tienen quizás el mayor riesgo en forma global de contraer la enfermedad.

Lo que es interesante es que los hispanos, a pesar de que el riesgo es menor, aquellos hispanos que tienen esclerosis múltiple tienen peores resultados clínicos. Y esto no es simplemente explicado por una falta de acceso, por cuestiones, por ejemplo, socioeconómicas al sistema de salud, sino que es una diferencia aparentemente biológica que la esclerosis múltiple en estos grupos, en pacientes hispanos y latinoamericanos, tiende a tener mayor afectación de parte del cerebro o del sistema nervioso central, como por ejemplo la médula espinal, que se ha determinado que tienen peor pronóstico clínico. Así que hay una diferencia no solamente en cuanto al riesgo de contraer la enfermedad, pero también hay una diferencia en cuanto al pronóstico en aquellas personas que han contraído la enfermedad. Vamos a hablar ahora de la capacidad de relación entre la enfermedad, de contraer la enfermedad, y el contenido genético.

Hasta el 10 por ciento de los pacientes con esclerosis múltiple tienen un familiar, ya sea padres o hermanos con la enfermedad. Pero el 90 por ciento de los pacientes no tienen una historia familiar de enfermedad. En cuanto a los genes que se han descrito que están asociados con la enfermedad, la mayor parte de esos genes tienen que ver con la forma en la cual nuestro sistema inmune reconoce cuáles son esos componentes que tienen que reaccionar en contra y controlar, o esas partes del cuerpo que tienen que simplemente proteger.

Hay un perfil genético que se denomina el HLA-DRB1, que se ha asociado con un mayor riesgo de contraer la enfermedad. Hoy en día hay más de doscientos genes de susceptibilidad a la esclerosis múltiple que han sido identificados. Como mencioné anteriormente, este es el alelo, que es el HLA, es el que tiene el mayor riesgo y cuando uno pone todos esos alelos juntos o todos esos genes juntos, pueden explicar el riesgo de enfermedad hasta el 50 por ciento.

Pero como dije anteriormente, la enfermedad no es hereditaria. O sea que uno no hereda la enfermedad en sí. Lo que uno hereda es el grupo de genes que quizás cuando uno se expone a determinados factores ambientales, nutricionales, como vamos a explicar, por ejemplo, la vitamina D, esos genes aumentan el riesgo de desarrollar la enfermedad. Estudios que se han hecho en la Universidad de Nottingham y que han sido replicados también en la Argentina sugieren que determinadas infecciones, por ejemplo, las infecciones crónicas por helmintos, que es un tipo de parásitos, pueden influenciar no solamente el riesgo de enfermedad, sino

también el pronóstico en aquellos que tienen... en aquellos pacientes que tienen esclerosis múltiple y que también están infectados con ciertos parásitos.

Este estudio resultó en el desarrollo de una vacuna y esa vacuna ha sido estudiada en pacientes y desafortunadamente los resultados no han sido muy significativos. Sin embargo, es interesante ver que distintas infecciones, en este caso por parásitos, pueden modular las respuestas inmunitarias y cambiar el perfil clínico de los pacientes con esclerosis múltiple.

Y ahora vamos a cambiar un poco el foco de la conversación para hablar de la salud cerebral y por qué es importante. Ustedes, como han visto en la última década en neurología, los neurólogos se están concentrando un poco más en tratar de explicar lo que es la salud cerebral.

La salud cerebral se refiere al funcionamiento óptimo del cerebro. Es la capacidad de funcionar, de recordar, de aprender, de tocar un instrumento, hacer ejercicio, de concentrarse. Simplemente la salud cerebral se trata de aprovechar al máximo, sacar el máximo de su cerebro, y ayudar a reducir algunos de los riesgos que ocurren a medida que uno envejece. Relacionado con la salud cerebral hay otro término que se denomina la reserva cognitiva.

Si uno mira el cerebro desde el punto de vista funcional, uno generalmente habla de que uno utiliza el 10 por ciento de su cerebro y ese 10 por ciento se utiliza para hacer las actividades que uno hace en forma diaria, para manejar, para bañarse, para trabajar, para correr. El 90 por ciento del cerebro es lo que uno denomina la reserva cognitiva.

Entonces esa reserva cognitiva está para ayudarnos a evolucionar. Si uno, por ejemplo, decide el día de mañana aprender un idioma nuevo, aprender inglés o aprender un instrumento nuevo, uno va a estar utilizando neuronas de la reserva cognitiva para, a través del entrenamiento, desarrollar parte de lo que es la capacidad activa del cerebro. Pero la reserva cognitiva también está para ayudarnos a adaptar el funcionamiento del cerebro a medida que uno pierde el cerebro, uno que envejece o, en el caso de los pacientes con la esclerosis múltiple, uno desarrolla una atrofia cerebral que está directamente relacionada con la enfermedad. Y esto es simplemente un resumen de lo que acabo de decir. La salud del cerebro disminuye con el tiempo para todos. Eso es un proceso natural de envejecimiento. Pero ese envejecimiento, esa atrofia cerebral, es mucho más acelerada en pacientes con esclerosis múltiple. Y para poner este concepto, que es muy importante, en términos de números, por ejemplo, uno puede medir la atrofia cerebral a través de lo que se denomina una resonancia magnética nuclear.

Cuando uno ve el cambio de la atrofia cerebral en pacientes con esclerosis múltiple sin ningún tipo de tratamiento médico, esa atrofia puede ser tan alta como el 1.5 por ciento por año. Lo que eso significa es que pacientes con la esclerosis múltiple que no reciben tratamiento médico pueden perder hasta el 1.5 por ciento de su cerebro cada año. Cuando uno compara eso con pacientes, con individuos sin esclerosis múltiple, con personas sanas, por ejemplo, de la misma edad, la atrofia cerebral es aproximadamente el 0.2 por ciento anual.

Así que una diferencia significativa en lo que es el proceso de envejecimiento y atrofia cerebral ocurre a través de la esclerosis múltiple. La buena noticia es que con determinadas medicinas que uno tiene probadas para tratar la enfermedad, uno puede disminuir la atrofia cerebral a niveles que son muy cercanos a lo que es la atrofia cerebral por simplemente envejecimiento. Y esto pone en parte visual lo que acabo de explicar, que uno puede ver acá en el gráfico que, a través de los años, cuando uno aumenta la edad, el volumen cerebral va a disminuir de una atrofia cerebral que ocurre que en las personas sanas, en los individuos sanos, como se puede

ver aquí en verde, esa atrofia cerebral es mucho menor que lo que uno puede ver en pacientes con esclerosis múltiple, en este caso naranja, que no están recibiendo tratamiento para su enfermedad.

Y si uno pone ese mismo concepto y lo sobrepone con lo que pasa en forma clínica, uno puede ver acá de los ataques clínicos, que están representados a lo más bajo de la figura que ve, que los ataques clínicos se relacionan con lesiones cerebrales, que se pueden ver con esas barras naranjas, y esas lesiones cerebrales van a representar también un proceso inflamatorio que una de las consecuencias es que acelere la pérdida de volumen cerebral.

Una de los, quizás, principios de la enfermedad es que el sistema inmune también uno lo puede determinar como la inflamación que ocurre en el cerebro. Sistema inmune es lo que está generando y afectando la capacidad de compensar que tiene el cerebro. Entonces los pacientes... uno no sabe los pacientes con esclerosis múltiple por qué desarrollan la enfermedad. Pero lo que uno sí sabe es que su sistema inmune es el que está reaccionando en contra de las células cerebrales, de la mielina en el cerebro.

Y hay muchas consecuencias de eso. Pero una es que esa inflamación puede dañar las conexiones entre las regiones del cerebro, lo que va a dificultar la capacidad que tiene el cerebro de recuperar en forma efectiva. Y también hay investigación que está explicando que esa inflamación puede alterar el acoplamiento neurovascular, que es fundamental para la salud cerebral y la salud del cuerpo humano. Entonces, ahora que uno sabe en forma práctica qué es lo que está ocurriendo en la enfermedad... Hemos estado hablando de la parte biológica y patológica de la enfermedad, de la falta de compensación que el cerebro tiene a través del proceso inflamatorio, de la consecuencia que la atrofia cerebral y la pérdida del adaptamiento que tiene el cerebro. Vamos a hablar de lo que uno puede hacer para ayudar.

No todo es mala noticia en esta presentación. Entonces, lo que voy a compartir con ustedes en las siguientes diapositivas es cuáles son las formas en las cuales uno puede apoyar y ayudar la salud cerebral cuando uno vive con esclerosis múltiple.

Y estos quizás son los pilares de lo que uno denomina los componentes de la salud cerebral en esclerosis múltiple. Por un lado, es fundamental que haya un diagnóstico precoz, un diagnóstico temprano. Quizás uno de los peores factores de riesgo y los pronósticos que uno tiene en la enfermedad es cuando hubo un tiempo entre que el paciente tiene los primeros síntomas hasta que el paciente ha sido diagnosticado. Cuando uno más prolonga ese período, peor es el funcionamiento clínico en el futuro.

Relacionado con un diagnóstico precoz es, por supuesto, un tratamiento apropiado, un tratamiento temprano. Cuanto más antes uno controle la inflamación en esclerosis múltiple, mejor puede permitir que el cerebro se recupere y que la salud cerebral en forma actual pueda ayudar con la patología clínica. Además de estos conceptos, es muy importante tener en cuenta una dieta saludable y bien balanceada, un estilo de vida saludable, ejercicio y, como vamos a hablar también, el ejercicio no solamente ayuda para que el cuerpo esté sano, pero también para que la mente esté sana y la salud cerebral.

Vamos a ir ahora un poco más en detalle con estos principios o estos pilares de salud cerebral. Uno sabe que los retrasos en cuanto al diagnóstico oportuno y precoz generalmente ocurren a través de una persona con síntomas de esclerosis múltiple que no acude a un neurólogo. Por eso es muy importante reconocer cuáles son esos síntomas de esclerosis múltiple. Uno sabe

que los más frecuentes son síntomas sensoriales, por ejemplo, parestesias u hormigueos en las manos, en los pies, en la cara.

También una pérdida de visual, una pérdida de visión. Es muy importante que esos síntomas no solamente tienen que estar presentes, sino que tienen que haber signos en el examen físico. Para darles un ejemplo concreto, si un paciente tiene síntomas de hormigueo en un brazo, por ejemplo, cuando el neurólogo o el médico lo ven, ese hormigueo tiene que estar asociado con una falta de sensibilidad al tacto. Es lo mismo con, por ejemplo, los síntomas visuales. Los síntomas visuales tienen que estar asociados con una falta de agudeza visual. Y también es importante la duración de los síntomas.

Uno siempre dice que en la esclerosis múltiple los síntomas tienen que estar por lo menos 24 horas. Así que esos síntomas que son de muy corta duración, de minutos, y que finalmente se recuperan sin ningún tipo de este problema, esos realmente no son síntomas que constituyen un ataque clínico.

Esta figura trata de explicar lo que es la historia natural de la esclerosis múltiple, o sea, qué sucede en un paciente con esclerosis múltiple desde el inicio de la enfermedad, que uno lo puede ver en el centro de la diapositiva, que es CIS, clinical isolated syndrome. Es un término inglés que describe el primer ataque clínico funcional. Y uno puede ver que a través de los años los pacientes no solamente tienen ataques clínicos, que generalmente son un ataque cada dieciocho meses o dos años sin tratamiento, pero también tienen muchas lesiones cerebrales y uno lo puede ver aquí.

La lesión cerebral está representada por esas... debajo de la slide, por las flechas que uno ve que constituyen la cantidad de lesiones cerebrales. Y uno estima que pacientes con esclerosis múltiple al inicio de su enfermedad tienen entre cinco y diez lesiones cerebrales cada dos años aproximadamente. Eso sin tratamiento; pacientes que no reciben ningún tipo de tratamiento. Y si la enfermedad continúa, uno puede ver que los pacientes siguen acumulando lesiones cerebrales.

Y como decíamos antes, hay una pérdida neuronal, una pérdida accional, que está representada por la línea roja, que va a determinar la atrofia cerebral o el envejecimiento cerebral avanzado.

¿Cómo uno puede prevenir todo esto? Como dijimos antes, diagnóstico oportuno, tratamiento adecuado. Pero también hay factores nutricionales y ambientales que van a beneficiar un pronóstico favorable de la enfermedad. Uno sabe que niveles bajos de vitamina D, por ejemplo, están asociados con peores resultados clínicos. Sé que algo que uno puede hacer si tiene esclerosis múltiple, es pedirle a su médico que le mida los niveles de vitamina D y, si esos niveles son bajos, que lo puede suplementar. Y la vitamina D se puede suplementar en forma oral. También se puede suplementar a través de la dieta. Uno también sabe que la obesidad, por ejemplo, es un factor negativo con la esclerosis múltiple. Pacientes con esclerosis múltiple que son obesos tienen peores resultados clínicos. Y también uno sabe que el nivel socioeconómico, por ejemplo, tiene una relación negativa con los resultados clínicos, y eso quizá esté relacionado con la falta de acceso a médicos o al sistema de salud, falta de acceso a un diagnóstico oportuno.

En cuanto a dieta, hay mucho que se ha estudiado en la esclerosis múltiple y quizá la dieta que mayor evidencia clínica tiene es lo que se denomina la dieta mediterránea, que está constituida por la mayor parte de la dieta mediterránea por frutas, verduras y cereales. No hace falta en

realidad tener proteína de origen animal, pero si uno quiere incluir proteína de origen animal en su dieta, pescados y mariscos tienen el mejor efecto en la salud cerebral y uno lo que puede ver aquí es que las carnes rojas quizás son las peores. Y eso es porque la carne roja generalmente está asociada con una mayor cantidad de grasas saturadas. Y uno sabe que las grasas saturadas, sobre todo de origen animal, tienen el peor efecto sobre la salud cerebral. O sea que la recomendación de hoy en día es que trate de incluir la mayor parte de su alimento a través de verduras, frutas y proteína de origen vegetal. Y si uno realmente necesita incluir proteína animal, que considere pescados y mariscos como la mayor parte. En cuanto a la nutrición, también es importante mantener una adecuada hidratación.

Y si uno elige tomar alcohol, que lo haga en moderación y que no exceda más de una copa de vino por día. A la derecha de la presentación uno puede ver un estudio muy interesante que se ha hecho con una resonancia con emisión de positrones que mide la actividad cerebral. Uno puede ver que pacientes que tienen una dieta mediterránea tienen mayor actividad cerebral.

O sea que no solamente tienen mayor salud cerebral, sino que el cerebro es mucho más activo y es mucho más eficiente con la función cerebral.

Otro factor nutricional que es importante eliminar es la sal. Y la sal, como uno sabe en medicina en general, ya sea por niveles cardiovasculares o por otro factor de riesgo, no es buena y no hay excepción con la esclerosis múltiple basal. En la esclerosis múltiple es un factor negativo. Y hoy en día se sabe que pacientes o culturas en realidad que tienen una mayor proporción de alimentos procesados, por ejemplo, pacientes en esas culturas tienen una peor condición clínica.

En cuanto al tabaquismo, también como uno sabe en general, en la salud no es bueno y en la esclerosis múltiple tampoco. Personas que fuman tienen un 50 por ciento más de probabilidad de desarrollar esclerosis múltiple. O sea que, si usted tiene un familiar que está preocupado por no desarrollar esclerosis múltiple o no, le tienen que decir que no fume, no coma con sal y chequee, por ejemplo, su vitamina D. Son cosas que uno le puede educar a sus familiares, que hay formas prácticas de disminuir el riesgo de desarrollar la enfermedad.

¿Cuáles son las actividades que uno puede hacer, además de lo que hemos hablado anteriormente, para mantener una mente activa? Y en esclerosis múltiple es muy difícil. Cuando uno ve a los pacientes, tienen muchos desafíos. Hay una mayor cantidad de depresión, de ansiedad, de estigma. Entonces es muy difícil realmente estar... entusiasmarse para hacer todo este tipo de actividades, pero es muy importante hacerlas. Y hay veces que los pacientes necesitan tener una contención familiar, una contención social para ayudarlos.

Así que, si usted es familiar de alguien con esclerosis múltiple, puede ayudarlo para estimular que esté cognitivamente y físicamente activo. Aquí hay una lista de actividades que puede hacer que han sido relacionadas con mejor calidad de vida y mejoramiento de la función cerebral como es el uso de rompecabezas, pasatiempos, música es muy importante, ya sea a través de aprender instrumentos, pero simplemente también escuchar música.

La música tiene un efecto muy positivo en la salud cerebral y también en la salud mental.

Hay muchos estudios que han... se han fijado en, por ejemplo, el uso de la musicoterapia en pacientes con esclerosis múltiple. Y la musicoterapia no solamente se utiliza para mejorar, por ejemplo, la función motriz en pacientes que tienen pérdida de dexteridad en los miembros superiores. Por ejemplo, se utilizan instrumentos como el violín y el piano para ayudarlos a que

aumenten la dexteridad motriz. Pero también la música tiene un efecto en las funciones cognitivas. La música se puede utilizar para aumentar la memoria. Por ejemplo, a través de canciones, pacientes pueden recordar hechos mejor que si uno trata de memorizarlos sin música. La música también tiene un efecto positivo en cuanto a la depresión y la ansiedad, que son factores que están muy frecuentemente asociados con la esclerosis múltiple.

Y estudios que se han hecho con resonancia magnética nuclear sugieren que músicos, aquellas personas que realmente toman la música en forma profesional, desarrollan partes del cerebro, en este caso, en la porción que se denomina el cuerpo calloso, que es el vínculo entre la parte derecha e izquierda del cerebro. Todos tenemos el cuerpo calloso y la esclerosis múltiple afecta al cuerpo calloso en una forma preferencial. Y hay una atrofia cerebral que ocurre y una de las partes que generalmente se afectan mayormente es el cuerpo calloso, que es fundamental.

Es lo que conecta la parte derecha e izquierda del cerebro y ayuda a que la función cerebral sea más óptima. Y se ha visto que músicos profesionales tienen un mayor desarrollo de esta parte cerebral, o sea que es interesante ver que quizás simplemente por tocar música uno puede mejorar no solamente la función cerebral, sino la función estructural del cerebro.

Ya llegamos al final de esta conversación, que la idea era darles un resumen de lo que se conoce hoy en día de la esclerosis múltiple desde el punto de vista de cuáles son los factores de riesgo, cuál es el rol de la raza, por ejemplo, qué sucede en pacientes latinoamericanos con esclerosis múltiple, pero también darles una idea de lo que es la salud cerebral y las cosas que uno puede hacer como para mejorar la salud cerebral. La salud cerebral representa la función óptima del cerebro.

Es lo que nos permite recordar, aprender, tocar un instrumento, concentrarse y mantener una mente clara y activa. Si bien la salud del cerebro disminuye con el tiempo y eso les ocurre a todas las personas a través del proceso de envejecimiento, este cambio es más notable en personas con esclerosis múltiple que no están recibiendo medicina. Las lesiones cerebrales, la pérdida de volumen y la disminución de la reserva cognitiva representan formas clave en la que la salud del cerebro disminuye en pacientes con esclerosis múltiple.

Las intervenciones que uno puede hacer —ya sea por un diagnóstico precoz adecuado, en una dieta balanceada, en un estilo de vida saludable— van a tener un efecto muy positivo en maximizar la reserva neurológica, la función cognitiva y la función física al reducir la actividad de la enfermedad.

El Moderador:

¿Qué puedo hacer todos los días para ayudar a mantener la salud del cerebro?

Dr. Miravalle:

Lo que uno puede hacer todos los días para mantener una salud cerebral óptima es identificar cuáles son las actividades que le traen placer, que uno disfrute hacer, pero también que son buenas para su reserva cognitiva. Eso puede ser actividades cognitivas, como por ejemplo leer, escuchar música, actividades físicas como caminar. Uno finalmente recomienda que los pacientes tengan al menos 5 horas de ejercicio aeróbico por semana y esas 5 horas pueden ser distribuidas de cualquier manera que usted prefiera o que sea mejor para su calidad de vida.

Desde caminar, correr, el uso de bicicleta, el uso de natación y todo tipo de terapia acuática es muy buena para la esclerosis múltiple, ya que los pacientes pueden mantener una temperatura corporal relativamente estable y uno sabe que en la esclerosis múltiple los cambios drásticos de temperatura corporal tienen una relación con la fatiga y con la funcionalidad motriz. Así que usted tiene que desarrollar una receta que sea saludable para su cerebro, pero también que sea algo que disfrute. Una calidad de vida también cerebral está directamente relacionada, como dijimos anteriormente, con la dieta. Así que fíjese los factores nutricionales que uno tiene en su dieta y trate de eliminar aquellos que no necesita como, por ejemplo, es el caso de la sal.

El Moderador:

La música es tan importante para la salud del cerebro. ¿Es importante tocar algún instrumento musical en lugar de escuchar música?

Dr. Miravalle:

Como dijimos anteriormente, la música y el cerebro tienen una relación simbiótica. La música no solamente aumenta la capacidad cerebral, sino también tiene un efecto positivo en la salud cerebral y la salud mental. Se ha visto en estudios que músicos profesionales, por ejemplo, tienen una mejor adaptación cerebral, tienen un desarrollo significativo de determinadas áreas cerebrales, pero también individuos que no tocan música en forma profesional se benefician de la música.

Uno no tiene que ser un profesional músico para tener el beneficio de la música y eso se ha visto en estudios con pacientes con esclerosis múltiple, con pacientes, por ejemplo, con la enfermedad de Parkinson y con Alzheimer, que pacientes tienen un mayor efecto y actividad cerebral, una mejor calidad de vida, una mejor actividad emocional y salud emocional, como por ejemplo con la depresión y la ansiedad, simplemente por estar expuestos a música. Y la mayor parte de esos estudios han relacionado que la cantidad de música que uno debería escuchar es aproximadamente más de 20 horas por semana. Así que algo práctico que pueden hacer es poner música cuando estén cocinando, cuando estén haciendo lo que hagan en su casa. El tipo de música en realidad no hace la diferencia, a pesar de que me gustaría decir que la música clásica es mejor que cualquier otro tipo de música, eso no es cierto. La música, el cerebro y cualquier tipo de música que usted disfrute es fundamental para su cerebro.

El Moderador:

El doctor Miravalle compartió muchas excelentes sugerencias en términos de salud del cerebro, pero siento que podría hacer mucho para equilibrar dieta, ejercicio y todas las sugerencias que compartió. ¿Cómo sugeriría equilibrarlo todo?

Dr. Miravalle:

Como todo en la vida, es una cuestión de balance, ¿no? Uno no debería tratar hacer todos estos cambios a la vez, porque lo más probable es que se sienta que es mucho de golpe y que no lo siga en parte de su vida. Así que lo que uno debería hacer es tener un plan. Y ese plan es muy importante tener a alguien en su vida que lo ayude a mantenerlo, ya sea su familia o amigos o quien sea. Y ese plan debería ser algo que sea práctico, algo que sea realista.

O sea, que lo pueda generar. Y póngase un tiempo. Es muy importante tener un tiempo, un plazo, ¿no? Uno dice bueno, en el próximo mes voy a eliminar la sal de mi dieta y es un paso que uno hace. No tiene que hacer todo junto y una vez que lo hizo, lo hizo. Bueno, el próximo mes voy a determinar caminar 30 minutos por día. Y a lo largo de un año uno se dio cuenta de

que ha incluido 12 factores que son saludables para su vida y de esa forma no trata de hacer todos los cambios juntos.

Y esa forma lo más probable es que mantenga esos cambios y que los adopte en forma permanente en su calidad de vida.

El Moderador:

Una de las sugerencias que mencionó fue socializar. Durante la pandemia soy particularmente consciente de las restricciones en torno a la socialización, por lo que he intentado conectarme con mis padres, que ya están mayores a través de Zoom y FaceTime. Todavía me preocupa la salud de su cerebro. Mi padre vive con EM. ¿Hay algo que pueda hacer para asegurarme de que durante los momentos en que solo puedo conectarme virtualmente, sé que estoy conectando de manera significativa con mis padres?

Dr. Miravalle:

Y una de las tantas consecuencias negativas de esta pandemia es el aislamiento social, con una mayor cantidad de condicionamiento físico, una mayor incidencia de depresión y ansiedad. Uno lo ve en nuestros pacientes, que a pesar de que su enfermedad en sí está clínicamente estable, los pacientes se sienten peor. Entonces es muy importante tener un... ser proactivo con la presencia que uno tiene en sus familiares con la esclerosis múltiple, ya sea a través de tecnología, con llamadas, con telellamadas, con Zoom, pero también a través de, por ejemplo, mandarles encomiendas o cartas o realmente volver a esa comunicación que uno ha perdido durante todos estos años. Si puede hacer un envío, por ejemplo, por correo de productos nutricionales, por ejemplo.

Hay muchos desarrollos que... Algo positivo que trajo esta pandemia es que ha habido un boom en el desarrollo de la tecnología y actividades educativas, por ejemplo, a distancia. Entonces hay mucho que uno puede hacer, pero hay que ser proactivo, hay que tenerlo en cuenta y hay que realmente estimular el acercamiento ya sea en forma directa, si se puede, en forma sana o segura, pero también en forma indirecta a través de la tecnología.

El Moderador:

Gracias por acompañarnos en este seminario web. MSAA desea agradecer a nuestros socios de financiación de Bristol Myers Squibb, Genetech y Johnson & Johnson por apoyar esta serie. También nos gustaría agradecer al doctor Miravalle por tomarse un tiempo de su apretada agenda para brindarnos esta información de importancia crítica y a Impact Education, LLC por su asociación en la presentación de este programa. Para obtener más información sobre nuestros programas educativos en línea, visite el calendario de eventos de MSAA para los próximos seminarios web.

Y como amable recordatorio, invitamos a todas las personas que revisen este programa a completar el formulario de la encuesta sobre Educación para pacientes de MSAA que se encuentra a continuación. Esta información nos ayudará a evaluar la calidad, el impacto y la utilidad de los programas educativos, así como también proveerá un respaldo para la financiación de la educación en el futuro. En nombre de MSAA, gracias por participar.