

Profundizando en...



El cuidado de la espalda

La prevención y el adecuado tratamiento de las dolencias de espalda en los niños y adolescentes con cardiopatías congénitas cobran una vital importancia, si se tiene en cuenta que la escoliosis es un problema que, en ocasiones, se presenta en este tipo de población, tras haber pasado por cirugías cardíacas en la edad infantil.

Aunque aún no existe ningún dato científico que corrobore la relación existente entre padecer una cardiopatía congénita y tener una escoliosis (condición médica en la que la columna vertebral de una persona se curva de lado a lado), sí que distintos médicos españoles han comprobado que la escoliosis aparece frecuentemente en niños y jóvenes con cardiopatías congénitas. No obstante, la mayoría de estas escoliosis son leves, no necesitan tratamiento y no producen ninguna secuela a la larga.

Causas y problemas de la escoliosis

Entre las causas que provocan la escoliosis, los médicos señalan que, en algunos casos, se debe a que las vértebras están malformadas al nacer (escoliosis congénita), pero, en la mayoría de los casos, no se sabe la causa con certeza. Ahora bien, la escoliosis suele ser más frecuente en los niños que fueron operados por la cardiopatía congénita abriéndoles el tórax, el esternón o ambos y, sobre todo, cuando estas operaciones se hicieron cuando eran muy pequeños.

Entre los posibles problemas que puede generar una escoliosis, se encuentra principalmente la disminución de la capacidad respiratoria, que es más grave en los pacientes con cardio-

patías congénitas, ya que suelen tener una menor capacidad respiratoria previa producida por la cardiopatía. La escoliosis también produce una deformidad estética en las costillas y, además, puede originar una artrosis precoz de la columna.

Tratamiento de la escoliosis

Uno de los únicos tratamientos que se han demostrado efectivos para evitar que se agrave una escoliosis es el uso del corsé. Por supuesto, existen otros tratamientos o técnicas que ayudan a mermar el dolor de espalda o a fortalecerla, como puede ser la fisioterapia, la natación y otros deportes como el Pilates, pero no ha podido demostrarse que eviten la progresión de una escoliosis.

En algunos casos más severos, cuando la escoliosis tiene más de 45 grados, se realiza una operación para corregir la deformidad vertebral, evitar que se agrave la escoliosis en el futuro y que no se presenten las complicaciones respiratorias o el dolor provocado por la artrosis.

Algunas recomendaciones

Los pacientes con cardiopatías congénitas deben ser controlados anualmente durante el período de crecimiento para



hacer el diagnóstico precoz de la escoliosis, que permita aplicar lo antes posible el tratamiento con corsé o el tratamiento quirúrgico, si es necesario. Si la operación, está indicada, ésta debe hacerse lo antes posible para evitar que se agrave la escoliosis, porque las curvas más graves aumentan el tiempo quirúrgico y las complicaciones de la cirugía.

Práctica de deportes

Tanto si tu hijo/a tiene escoliosis u otro problema de espalda, como si no, no debes olvidar que sigue siendo muy importante fortalecer su espalda a través de la práctica de ciertos deportes, como puede ser la natación o el Pilates. Como en la revista nº 14 (pág. 18-21), ya hablamos en profundidad de la práctica de la natación a través del reportaje titulado "Juegos Acuáticos", en este artículo queremos dedicar el espacio que tenemos, a continuación, a hablar de la técnica Pilates.

¿Qué es Pilates y cuáles son sus objetivos?

Se trata de un método de educación corporal en el que se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura, hasta la mente, pasando por la respiración. Su fundador lo llamó "el arte de la controlología", ya que para realizar los ejercicios hay que aprender a controlar el cuerpo, los músculos y la respiración, logrando el fortalecimiento del abdomen y obteniendo, en consecuencia, grandes beneficios para la columna. Los objetivos principales de esta técnica son: adquirir un control preciso del cuerpo, realizarlo a todas las edades sin necesidad de estar capacitado físicamente y recuperar el tono muscular, la elasticidad, la flexibilidad, la fuerza, la resistencia y el alineamiento de la columna vertebral. Para ello, se

basa en los siguientes principios: control, concentración, estabilización, respiración, precisión, fluidez y coordinación de movimientos.

Experiencia de la Fundación Pilates con niños autistas

La Fundación Pilates y la Fundación Orange organizaron de enero a mayo de 2010 la segunda edición del curso Pilates y Autismo, que tuvo una primera experiencia piloto en 2009.



Docentes y participantes del II Curso Pilates y Autismo.

Dos grupos de niños y niñas con autismo de 10 y 11 años participaron en este curso de formación sobre la técnica Pilates, bajo la atenta supervisión de los monitores Carlos Palacín, director del curso, y Eleonora Mazza. Para María Jesús, madre de Sergio, uno de los participantes, "el proyecto es un lujo para niños y padres por muchas razones: por la gente, los monitores, la paciencia y por el interés que ponen. Por ejemplo, mi hijo viene a las clases muy motivado".

La madre de Sara, otra de las afortunadas, afirma que "lo positivo del curso es ver cómo su hija se relaciona con la gente que le acompaña en las clases". Y dice que es "la mejor actividad que ha tenido su hija". Una de las novedades de esta edición ha sido la gran participación de voluntarios, que ha sido muy bien valorada por los padres: "Estamos alegres por la respuesta del voluntariado y nos sentimos protegidos y respaldados. Han puesto mucho de su parte y son gente seria. Han dado cariño a los niños y niñas y eso es muy bueno", afirmaron algunos padres en una charla mantenida con los monitores y organizadores.

Beneficios de la técnica para los niños y jóvenes con cardiopatías

Según la Fundación Pilates, cada vez son más los pediatras que prescriben la práctica de Pilates para prevenir y mejorar los problemas de espalda en los niños y jóvenes. A partir de los seis años, los niños pueden practicar la técnica, que les va a proporcionar diversión y un aprendizaje de la respiración y las posturas correctas, tanto para estar de pie, sentado como para realizar cualquier otra actividad.

Los beneficios que les reportan son físicos, pero también psíquicos. Por un lado, les ayuda a conocer su propio cuerpo de forma divertida y segura, además de desarrollar capacidades físicas básicas como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio y el control de la respiración. A nivel psíquico, les mantiene en un estado de relajación y mayor concentración en periodos de mayor esfuerzo en los colegios (por ejemplo, en épocas de exámenes), lo que contribuirá a un mejor rendimiento académico. Además, les aumenta la autoestima, con lo que sus estados de ansiedad se reducen y su estado de ánimo mejora.

Concretamente, el método Pilates no presenta, a priori, ninguna contraindicación para los niños y jóvenes con cardiopatías congénitas, ya que es un ejercicio de intensidad baja, que no trabaja la musculatura hasta el agotamiento. Además, es una técnica que no implica contacto y se puede modificar fácilmente para adaptarse a las necesidades de cada niño. Por último, fortalece la función respiratoria.

Profundizando en...

Entrevista con dos jóvenes con cardiopatía que cuidan su espalda

Cristina Rivas: “El Pilates me ayuda con mi espalda, con la respiración, me aporta tranquilidad y equilibrio y hasta me hace sentir de mejor humor”

¿Desde cuándo practicas Pilates y por qué? ¿Tienes alguna dolencia de espalda?

Lo practico desde poco antes del pasado verano. Inicialmente, lo vi como una forma de hacer un ejercicio suave, que no me cansara demasiado. Pero, enseguida, cambias de idea, ya que hay que esforzarse bastante con la respiración, y eso cansa, pero es muy gratificante. Se gana en elasticidad, y se refuerzan los músculos. También, si eres coqueta como yo, se tonifica el cuerpo, y eso moldea la figura. Tengo una escoliosis que me he traído desde mi infancia. Y como paso el día en la oficina, delante de un ordenador, al final se acaban teniendo dolores y molestias. El método Pilates refuerza la musculatura de la espalda, así que los dolores y las molestias se han ido. Lo recomiendo.

¿Con qué frecuencia y dónde lo practicas? ¿Lo haces de manera individual o en grupo?

¿Haces Pilates de suelo o en máquinas?

Voy dos veces a la semana y practico una hora cada día que voy. Lo hago en un gimnasio de mi ciudad, Vigo, y mi monitora sabe mucho de esta técnica, es una persona fantástica y nos ayuda mucho. En mi grupo somos 4 mujeres y 1 hombre. Hago Pilates básico, que se conoce como Pilates Mat. Diría que se trata del primer escalón de Pilates. Te enseñan muchos ejercicios de calentamiento y estiramiento, además de lo importante que es la respiración, la base de todo en Pilates. De momento, sólo he practicado Mat. Supongo que, cuando haya evolucionado, seguiré adelante con otras prácticas.

¿Qué beneficios te reporta la práctica del Pilates?

Bueno, como todo ejercicio, supone un esfuerzo. Pero también hay que tener en cuenta que los beneficios son enormes, la mejor recompensa al esfuerzo realizado. Yo me siento mejor desde que practico Pilates, más flexible y, por lo tanto, más ágil. Tengo 37 años, así que ya no soy una niña y hay que pensar seriamente en la salud. El Pilates me ayuda con mi espalda, con la respiración, me aporta tranquilidad y equilibrio y hasta me hace sentir de mejor humor.

¿Por qué recomendarías el Pilates a otras personas con cardiopatías congénitas?

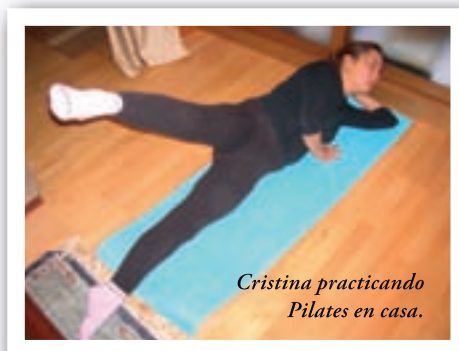
Porque es un ejercicio en el que llevas el ritmo que tú quieres, siempre dentro de un orden. Y como lo puedes practicar en casa (yo lo hago), además del tiempo que pasas en el gimnasio, es muy práctico y te lo llevas a donde quieras. No

hace falta estar muy preparado ni tener un fondo físico importante y, enseguida, ves como evolucionas y te empiezas a sentir mejor.

¿Realizas o has realizado a lo largo de tu vida otro tipo de deportes que estén relacionados con el cuidado de la espalda? ¿Cuáles y por qué los practicas o los has practicado? ¿Y otros deportes en general?

Cuando era una niña, y más tarde una adolescente que iba al instituto, siempre he estado exenta de las clases de educación física, así que no hacía deporte de ningún tipo. Mi salud era muy precaria, apenas caminaba y me cansaba, así que nunca hice deporte. Después, cuando comencé a salir, me gustaba mucho bailar, con lo que asistí a clases de bailes de salón. Practiqué la natación ya mayorcita, porque lo cierto es que vivo al

lado del mar y no sabía nadar, me daba mucha vergüenza. Ahora nado estupendamente, pero dejé la piscina porque soy un poco perezosa y en invierno tenía que ir tarde, con lo que siempre me acababa cogiendo algún resfriado. Y después, no practiqué otra cosa hasta que descubrí el Pilates.



¿Lleva tu cardiólogo/médico un seguimiento de la actividad física que realizas?

Bueno, digamos que yo le cuento todo, como si fuera mi confesor. En Madrid está el Dr. Oliver, del Hospital La Paz, que es una persona maravillosa que siempre me ayuda en todo lo relativo a mi enfermedad, en lo que se refiere al ejercicio y en otros aspectos de mi vida relacionados con mi salud. En Vigo tengo a la Dra. Platero, que también es un gran apoyo y una gran persona. Mis dos médicos son fantásticos y sí, siempre aprueban mis iniciativas. Será que suelo portarme muy bien.

Si quieres añadir algo más...

Pues, como ya dije en otra entrevista que me hicisteis, una cardiopatía es una enfermedad que, en algún momento, nos deja tiempo para hacer muchas cosas que hacen los que no la padecen. Y hay que aprovecharlas, y no creer que esto es una condena, ni preguntarnos por qué nos ha tocado vivir así. Puede que nunca seamos deportistas de élite, igual que otras personas que no son cardiopatas, pero cada uno sabe en qué momento puede hacer un esfuerzo, y ahí están los médicos para aconsejarnos. Seguro que, queriendo, se pueden conseguir más logros de los que pensamos.



Marit Haugdahl: “Además de practicar Pilates y Yoga, me encanta hacer senderismo y dar largos paseos por el bosque”

¿Cuándo escuchaste hablar, por primera vez, de la técnica Pilates?

No me acuerdo exactamente. Seguramente habrá sido en un anuncio publicitario en la televisión o en otro lugar. Ahora bien, oí la palabra Pilates mucho antes de que supiese lo que era. Cuando me di cuenta de que el Pilates me podía ayudar a aumentar la fuerza y el equilibrio, a tener una mejor actitud y fortalecer la zona central del cuerpo, entonces empecé a interesarme. Eso sí, conocí el Yoga antes de aprender Pilates. Fui a mi primera sesión de Yoga sobre el año 2005, creo que justamente después de tener un fallo cardiaco y la implantación de un desfibrilador.

¿En qué momento empiezas a practicar Pilates?

Probablemente fue en el gimnasio. En 2006 me hice socia de un gimnasio, ya que quería ponerme en forma para mejorar mi salud y quitarme los dolores musculares y de los hombros. Como tengo Tetralogía de Fallot, fibrilación auricular y un desfibrilador cardiaco, tengo una fuerte medicación que consiste en betabloqueadores y warfarina. No puedo hacer una maratón. Así que, en el gimnasio, ofrecían clases de Pilates e intenté ir lo más a menudo posible. ¡Era como un bálsamo para mí! Pero dejé el gimnasio en 2008, ya que tuve una operación de corazón. Y después de eso, ya no tuve tiempo de hacer un entrenamiento constante. No obstante, me compré dos DVD de Pilates...

¿Realizas otros deportes?

¡Yo camino mucho! Me encanta hacer senderismo por las montañas y dar largos paseos por el bosque. También he probado el entrenamiento con diferentes aparatos de gimnasio. Pero odio el *spinning* (mis piernas me matan por los betabloqueadores y la mala toma de oxígeno), odio correr (no puedo correr mucho debido a la fibrilación auricular y todo lo demás), me gusta moderadamente el esquí de fondo (dicen que todos los noruegos han nacido con esquís en sus pies), no soy muy buena nadadora y debido a la implantación del desfibrilador cardiaco, no debo nadar mucho sola, con lo que básicamente lo que me gusta es el senderismo, caminar, el Yoga y el Pilates. También tengo la Wii fit, que es genial, lo recomiendo a todos los niños y jóvenes con cardiopatías congénitas.

¿Hablaste con tu medico/cardiólogo antes de empezar a practicar Pilates u otros de los deportes a los que eres aficionada?

No, mis médicos siempre me han animado a ser activa y realizar ejercicio. Tanto cuando era niña como ya de joven,

he podido controlar el grado y la intensidad de ejercicio que podía soportar. Creo que la mayoría de los niños con cardiopatías congénitas pueden hacerlo. Por supuesto, me han hecho una serie de recomendaciones sobre lo que no debo hacer, como, por ejemplo, practicar deportes extremos, como bucear o hacer levantamiento de pesas.

¿Cómo te sientes física y mentalmente ahora, si comparas con la época en la que no hacías Pilates?

Me encuentro casi igual, si bien es verdad que actualmente no hago Pilates lo suficiente como para notar una diferencia. Hoy en día, sólo practico Pilates a través de los DVD que tengo en casa sobre la técnica. Están muy bien, pero tengo poco tiempo para ponerlos. Ahora bien, cuando hago Pilates, doy mis largos paseos, practico yoga y ejercito mis músculos con la Wii fit, dos o tres veces a la semana, entonces me siento con más energía, tengo menos dolor y cuento con una mejor calidad de vida.

¿Recomendarías la técnica Pilates a los niños, jóvenes y adultos con cardiopatías congénitas? ¿Por qué?

Sí, por todas las razones que he mencionado antes. Los estudios demuestran que los niños con cardiopatías congénitas suelen ser más patosos que otros niños de su misma edad. Esto les afecta en su autoestima y yo creo que también en su calidad de vida. Y no debería ser así. Para practicar Pilates o Yoga no se requiere que uno pueda correr una distancia larga o algo parecido. Por ello, este tipo de ejercicio les ofrece una mejor actitud, fortalece los músculos de la parte central de su cuerpo, con lo que aumenta su fuerza y su control corporal.

¿Qué mensaje lanzarías a los jóvenes con cardiopatías congénitas que no se deciden por practicar un deporte o que tienen miedo de hacerlo?

¡No tengáis miedo! ¡Intentadlo! Tener miedo hace más daño que intentar ser activo. Estar en forma es una de las cosas más importantes que podéis hacer para mejorar vuestra salud (la segunda más importante es comer bien). Este mensaje vale para todos.



Marit se ejercita en casa visualizando un DVD sobre la técnica Pilates.

Foto: © Marianne Otterdahl-Jensen, revista Bedre Helse