

NOTA DE PRENSA

29 de octubre, Día Mundial del Ictus

LA HIDROTERAPIA SE CONSOLIDA COMO UNA HERRAMIENTA PROMETEDORA EN LA REHABILITACIÓN TRAS UN ICTUS

- *Cada año se producen más de 120.000 casos de ictus en España, con una tasa de discapacidad funcional que alcanza al 50 % de los supervivientes al cabo de un año.*
- *La hidroterapia mejora el equilibrio y la calidad de vida en pacientes con secuelas neurológicas, según un metaanálisis reciente.*
- *Este tipo de terapia es un pilar en la recuperación funcional del paciente y por ello debe complementarse con otras intervenciones de rehabilitación.*
- *Médicos rehabilitadores de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) destacan que un abordaje precoz, integral y bien estructurado optimiza los resultados funcionales y favorece una recuperación más efectiva.*

Madrid, octubre de 2025.- Con motivo del Día Mundial del Ictus, la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) destaca la necesidad de mejorar el abordaje rehabilitador de las personas que sobreviven a un ictus, incorporando recursos terapéuticos complementarios como la hidroterapia —también conocida como rehabilitación en medio acuático— cuando el caso lo permite.

El ictus es la primera causa de discapacidad adquirida en adultos. Según la última Estrategia en Ictus del Sistema Nacional de Salud, cada año se producen más de 120.000 nuevos casos en España, con una tasa de discapacidad funcional al año del evento que llega a alcanzar, según algunas series, al 50% de los supervivientes. A demás se estima que entre un 20 y un 30 % de los pacientes requerirán rehabilitación a largo plazo, dependiendo de la gravedad de las secuelas y del acceso a recursos disponibles.

Más allá del tratamiento convencional: la fuerza del agua

La rehabilitación tras un ictus constituye un pilar esencial en el proceso de recuperación del paciente con secuelas, al contribuir de manera decisiva a la mejora de la funcionalidad, la autonomía y la calidad. Su planificación debe ser individualizada, teniendo en cuenta las características personales, la gravedad del daño cerebral, las secuelas presentes y los recursos disponibles, con el fin de diseñar un programa terapéutico que potencie al máximo

su capacidad de recuperación. La evidencia científica respalda que un abordaje precoz, integral y bien estructurado optimiza los resultados funcionales y favorece una recuperación más efectiva

En este contexto, la hidroterapia se está posicionando como una herramienta complementaria útil en la rehabilitación de personas que han sufrido un ictus. Esta modalidad se basa en ejercicios terapéuticos individualizados realizados en el agua, guiados por profesionales, y aprovecha las propiedades físicas del medio acuático —como la flotación y la resistencia— para facilitar movimientos que pueden ser muy difíciles o imposibles en tierra firme.

“Pacientes que no son capaces de caminar sobre suelo firme logran dar pasos en el agua sin impedimentos, gracias al efecto de descarga de peso”, explica la Dra. Arancha Vázquez Doce, responsable por parte de rehabilitación de la unidad de ictus del Hospital Universitario de la Princesa y miembro de SERMEF. “Pero no se trata de una terapia universal: debe aplicarse de forma personalizada y con supervisión especializada, siempre como parte de un abordaje integral”, añade Belén González Arrontes, residente de medicina física y rehabilitación del mismo hospital.

Un reciente metaanálisis que revisa los diez estudios disponibles sobre hidroterapia postictus confirma una mejoría significativa en el equilibrio y la calidad de vida de los pacientes que participaron en programas en medio acuático, en comparación con aquellos que siguieron solo tratamiento convencional. También se observaron avances clínicos en variables como la fuerza o la marcha, aunque aún no se alcanzan niveles de significación estadística, en parte por la heterogeneidad de las investigaciones existentes.

¿Cuándo y para quién es útil?

La hidroterapia suele incorporarse en la fase subaguda del proceso de rehabilitación, una vez superada la fase aguda y estabilizado el paciente. Sus beneficios se observan especialmente en personas con secuelas motoras, alteraciones del equilibrio o espasticidad (rigidez muscular).

El tipo de ejercicios varía según el paciente e incluye desde trabajo de fuerza con bandas elásticas o pesas, hasta reentrenamiento de la marcha y ejercicios de terapia ocupacional acuática orientados a tareas concretas. Sin embargo, los especialistas advierten de que no deben emplearse programas acuáticos genéricos, como los diseñados para población general, ya que pueden resultar inadecuados o incluso perjudiciales para personas con daño neurológico.

“La hidroterapia puede ser muy beneficiosa, pero no es aplicable a todos los pacientes ni en todos los contextos”, advierte Belén González. “Se necesita personal especializado, instalaciones adecuadas y protocolos adaptados. No es viable como tratamiento sistemático para todos los pacientes con ictus, pero sí como recurso complementario allí donde esté disponible”.

Rehabilitación individualizada, basada en la evidencia

Las secuelas más habituales tras un ictus son los déficits motores (como la hemiparesia o la espasticidad), las alteraciones del lenguaje y los déficits cognitivos, todos ellos con un fuerte

impacto funcional y un detrimiento de la calidad de vida de los pacientes. La duración del proceso rehabilitador varía en función de cada caso, pero generalmente alcanza el máximo rendimiento funcional entre los tres y seis primeros meses tras el evento vascular.

Desde la SERMEF se insiste en que la rehabilitación debe comenzar cuanto antes, abordarse desde un modelo interdisciplinar y adaptarse a las necesidades individuales del paciente. “La incorporación de recursos como la hidroterapia es un ejemplo del camino que debemos seguir: terapias seguras, basadas en la evidencia y centradas en mejorar la calidad de vida de las personas”.

Para más información:

Gabinete de prensa de SERMEF 94 423 48 25

Mónica Sánchez 617 359 128