

Estar activo cuando tienes enfermedad de parkinson

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor? Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud, ¡incluso cuando se hace por pocos minutos!

Las investigaciones muestran claramente que el ejercicio regular puede reducir los síntomas de la enfermedad de Parkinson (EP) y frenar el progreso de la enfermedad. La actividad física regular te ayudará a tener más resistencia, caminar mejor y simplemente sentirte mejor contigo mismo. Aunque el ejercicio no revertirá la enfermedad, los efectos positivos en el cerebro pueden ayudarte a compensar algunos de los cambios asociados con la EP. Es mejor empezar lo antes posible y debes ser constante para seguir recibiendo los beneficios.

Empezando

Habla con tu médico.

Habla con tu médico sobre tu interés en estar más activo. ¿Crees que recibir fisioterapia te ayudaría? ¿Existen programas de ejercicio para personas con EP cerca de ti?



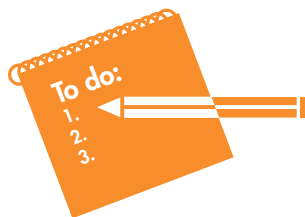
Obtén la ayuda de expertos

Un fisioterapeuta o fisiólogo del ejercicio con experiencia en EP pueden diseñar un plan de actividades seguro y útil basado en lo que te gusta y lo que no te gusta. Habla con ellos sobre tus limitaciones de movimiento para que puedan ayudarte a evitar caídas o lesiones.



Creas un plan

Tú puedes beneficiarte de los tipos de ejercicio adecuados, así tengas EP temprana o avanzada. La dificultad para realizar algunos movimientos varía de persona a persona y cambia con el tiempo, por lo que deberás adaptar tu rutina a medida que vas progresando.



Mantente activo con un amigo

Encuentra un compañero de ejercicio, un grupo o un miembro de la familia y manténganse activos juntos. Esto los motivará a seguir haciéndolo. Ellos también te pueden ayudar si es necesario.



Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

Consejos y precauciones sobre la enfermedad de Parkinson

La mayoría de las personas con EP tienen un momento durante el día en que sus síntomas son mucho menores. Esto puede cambiar de un día para otro. Elige el mejor momento para hacer ejercicio.

¡Encuentra actividades que disfrutes! Asegúrate de que sean seguros según los síntomas que se presenten en este momento.

Si estás triste o ansioso, considera una actividad para la mente y el cuerpo como el yoga, que te ayudará a reducir la ansiedad y la depresión y mejorar cómo te sientes.

Si tienes problemas para masticar y tragar o para que te entiendan, busca la ayuda de un especialista del habla y el lenguaje. Tu voz y tu rostro responderán a los ejercicios.

Al hacer actividad física, concéntrate en el AHORA; no avances inmediatamente al siguiente ejercicio. Elimina las distracciones.

Actividad aeróbica



La actividad aeróbica aumenta tu ritmo cardíaco y respiración, mejorará tu resistencia y puede ayudar a frenar el progreso de la EP. Intenta realizar al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada (como bicicleta estacionaria, remo, ejercicio acuático, caminar o bailar con un compañero). Una bicicleta estacionaria o ejercicios acuáticos pueden ser más seguros que caminar o correr si tienes dificultades con el equilibrio o episodios de paralización.

¿Qué?

Cualquier actividad rítmica continua.



¿Con qué frecuencia?

3-4 días / semana



¿Qué tan intenso?

Si tienes EP avanzada, comienza con una intensidad bastante ligera. Si tienes EP leve a moderada, aumenta gradualmente la intensidad hasta algo duro.



¿Cuánto?

Comienza con 5-10 minutos al día. Aumenta gradualmente hasta 30 minutos durante el día.



Recuerda: Los tiempos activos pueden acumularse. Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. ○ trata de acumular 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas. Puedes mezclar diferentes actividades aeróbicas durante cada sesión. ¡Hacer algo de actividad es mejor que no hacer nada!

Consejos y precauciones para la actividad aeróbica

Para mantenerte seguro y libre de lesiones:

- Comienza despacio y aumenta gradualmente el tiempo y esfuerzo.
- Si vas a realizar una caminata, intenta usar bastones de senderismo para ayudarte con el equilibrio.
- Las clases de ciclismo para personas con EP han mostrado buenos resultados, especialmente cuando tienes un entrenador o cuando tienes que pedalear rápido.
- Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo suave durante 5 a 10 minutos antes y después del ejercicio.

Entrenamiento muscular



El entrenamiento muscular es importante para las personas con la enfermedad de Parkinson porque ayuda a desarrollar masa muscular. La pérdida de masa muscular es común en las personas con EP. El entrenamiento muscular puede mejorar la función diaria, como levantarse de una silla y cargar las bolsas del supermercado.

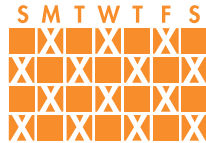
¿Qué?

Bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, levantarse y sentarse de la silla o sentadillas en el mostrador de la cocina)



¿Con qué frecuencia?

2 a 3 veces / semana
* Un día de descanso entre entrenamientos



¿Qué tan intenso?

Comienza con un esfuerzo ligero y aumenta gradualmente hasta un esfuerzo medio a duro.



¿Cuánto?

8-12 repeticiones para comenzar (para cada grupo muscular principal). Empieza con 1 serie. Aumenta gradualmente hasta completar 3 series.



Recuerda: Evita las pesas si tienes EP avanzada, ya que son más fáciles de soltar. Obtén ayuda de un fisioterapeuta o un profesional certificado en ejercicio que pueda indicarte cuáles son los mejores ejercicios para ti, enseñarte la forma correcta de hacerlos, y cómo respirar correctamente.

Consejos y precauciones para el entrenamiento muscular

- Concéntrate en los músculos de la espalda, glúteos y caderas para ayudarte a pararte más recto.
- El dolor muscular puede significar que hiciste demasiado esfuerzo, pero desaparecerá. Aumenta gradualmente.
- Hacer ejercicios de entrenamiento muscular en una superficie suave, un cojín o disco de equilibrio puede ayudarte a mantener el equilibrio, pero mantén a alguien cerca por si es necesario.

Flexibilidad



La enfermedad de Parkinson puede afectar la flexibilidad, por lo que es importante realizar ejercicios para mejorar la postura y el movimiento y evitar que las articulaciones estén rígidas. Concéntrate en tu pecho, brazos, tronco y cuello. Hay dos tipos de ejercicios de flexibilidad, estiramiento estático y movimiento de las articulaciones en su rango máximo de movimiento (ROM), por ejemplo, círculos de brazos y giros de tronco. ¡el movimiento es como una pomada para una articulación!

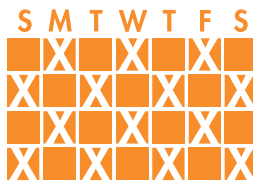
¿Qué?

Ejercicios de rango de movimiento (ROM) y estiramiento



¿Con qué frecuencia?

2-3 días / semana o diariamente



¿Qué tan intenso?

Mueve suavemente tus articulaciones todo lo que puedas. Usa movimientos grandes y exagerados. Estírate hasta el punto de sentir tensión y mantenlo.



¿Cuánto?

10 repeticiones de ejercicios de ROM activos para las articulaciones afectadas. Mantén los estiramientos estáticos durante 10 a 30 segundos. Repite 2-4 veces.



Equilibrio y coordinación



Las actividades de equilibrio y coordinación durante al menos 30 minutos 2-3 días a la semana pueden ayudar a prevenir las caídas y hacer el movimiento más suave. (Solo con fortalecer los músculos de las piernas, el estómago y la espalda también te ayudará con el equilibrio).

Un fisioterapeuta o un profesional de ejercicio puede guiarte de manera segura a través del entrenamiento del equilibrio y la coordinación, y enseñarte técnicas especiales para las diferentes etapas de la EP. Hay muchos ejercicios útiles que puedes hacer sentado, de pie o caminando, dependiendo de tu capacidad de movimiento.

Otras ideas para la actividad física



Únete a un grupo

Existen clases de ejercicios en grupo especialmente diseñadas para personas con la enfermedad de Parkinson, como ciclismo, boxeo y aeróbicos sentado, que te ayudarán a conectarte con otras personas.

Ejercicios de coordinación

Las actividades que requieren agilidad y equilibrio, como tai chi, pilates, yoga, golpear un saco de boxeo o bailar (tango o vals) son excelentes para las personas con EP. ¡Estas actividades conectan la mente y el cuerpo y también son divertidas!

Sigue la música

Moverse con la música puede ayudarte a sobrellevar las dificultades de movimiento relacionadas con la bradicinesia (movimiento lento) y los episodios de paralización. También puedes bailar con un compañero - y ambos lo disfrutarán.

Sólo por diversión

Encuentra formas de mantenerte activo que sean simplemente divertidas. Cuida tu jardín. Juega dobles de tenis o ping pong. Baila. Juega al aire libre con sus hijos o nietos. Encuentra lo que te hace sonreír y hazlo a menudo.



Más ayuda

- Sitio web de la Fundación de Parkinson: parkinson.org/living-with-parkinsons
- Dance for Parkinson's: danceforparkinsons.org
- Rock Steady Boxing: rocksteadyboxing.org

Visita acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro para encontrar **un profesional de ejercicio certificado por ACSM** cerca de ti.

¿Cómo empezaré hoy?