



Ejercicio físico en la enfermedad de Parkinson: Factores de interés para los pacientes

¿ES IMPORTANTE EL EJERCICIO?

Cuando se convive con una enfermedad de Parkinson (EP), la falta de movimiento, la lentitud y la rigidez pueden ser molestas. En concreto, la lentitud puede ocasionar que se sienta débil e insatisfecho/a con su situación. Así, la realización de ejercicio físico de forma regular puede mejorar su movilidad global y su calidad de vida.

¿CUÁL ES EL PAPEL DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA EP?

El ejercicio hace referencia a una actividad física planificada, estructurada y repetitiva. Así, se considera complementaria a lo siguiente:

- Otro tipo de actividad física.
- Medicación.
- Cirugía.
- Terapia física.
- Terapia ocupacional.

Los programas de ejercicio pueden ayudarle a permanecer en activo y a la realización de sus actividades básicas de la vida diaria. Para los programas de ejercicio son importantes dos factores: definir sus metas antes de comenzar un programa y realizar el ejercicio durante los periodos "on" siempre que sea posible.

¿CÓMO EL EJERCICIO BENEFICIA A SUS CAPACIDADES MENTALES Y MEMORIA?

El cerebro tiene la capacidad para formar y reorganizar conexiones, es lo que se llama neuroplasticidad. Así, existe evidencia de que el ejercicio puede mejorar la neuroplasticidad y con ello mejorar la atención, procesamiento mental y memoria. La actividad física podría, además, mejorar la actividad de regiones cerebrales relacionadas con el aprendizaje. Estos efectos son más obvios en estadios tempranos de la enfermedad. Asimismo, para aumentar los beneficios del ejercicio, se pueden incluir diferentes estrategias:

- Tareas de retroalimentación o recompensa física o verbal.
- Tareas atencionales, como caminar y realizar un test de memoria al mismo tiempo.
- Emplear sistemas de recompensa que incidan sobre la motivación.

¿QUÉ SÍNTOMAS DE LA EP PUEDEN MEJORAR CON EL EJERCICIO?

A menudo, los pacientes se quejan de las dificultades al caminar, problemas de movilidad, postura y equilibrio a medida que la EP avanza. Estos síntomas podrían mejorar con el ejercicio y a su vez el riesgo de caídas podría disminuir.

¿EL EJERCICIO TIENE ALGÚN BENEFICIO ADICIONAL?

El ejercicio puede mejorar el movimiento, capacidad de pensamiento y memoria. Además el ejercicio físico puede ocasional un impacto positivo en su aspecto físico, estado de ánimo y mejorar sus interacciones sociales. Así usted podría experimentar:

- Mejoría de fuerza de brazos y piernas.
- Mayor potencia muscular.
- Mayor flexibilidad.

¿CUÁL ES EL TIPO DE EJERCICIO RECOMENDADO?

No hay un ejercicio que sea claramente mejor que otro. Lo más importante es realizar el ejercicio con el que usted disfrute y que existe una continuidad en su realización. Se puede incluir ejercicio tipo "cardio" (bicicleta, uso de la máquina elíptica) y ejercicios con pesas ligeras. No se debe de realizar un sobre esfuerzo o realizar ejercicios que aumenten el riesgo de caídas.

Investigadores han estudiado y recomendado varios ejercicios para pacientes con EP. Algunos ejemplos incluyen los siguientes

- Tai chi.
- Bailes de tango.
- Ejercicios en una máquina andadora o en una elíptica.
- Bicicleta.

¿QUÉ EJERCICIOS SE RECOMIENDAN PARA SÍNTOMAS ESPECÍFICOS?

- **Tai chi.** Este ejercicio ayuda al control postural. Además, puede mejorar el control sobre su centro de gravedad, reduciendo el riesgo y el número de caídas.
- **Bailes de tango.** Esta actividad potencia su cuerpo y mente. Puede ayudar a mejorar



Ejercicio físico en la enfermedad de Parkinson: Factores de interés para los pacientes

ANEXOS

la coordinación con su compañero/a, la orientación espacial y su habilidad para concentrarse.

- **Ejercicios en una máquina andadora o en una elíptica.** Esto puede mejorar su forma de caminar o correr. Los ajustes en la velocidad e inclinación hacen este ejercicio

más efectivo, sin embargo, debe de tener precaución con las caídas.

- **Bicicleta o ciclismo.** Puede ayudarle a mejorar su velocidad y cadencia al caminar

Es importante hablar con su médico antes de comenzar un plan de ejercicio.