

Parkinson's Disease Clinic and Research Center
University of California, San Francisco
505 Parnassus Ave., Rm. 798-M, Box 0114
San Francisco, CA 94143-0114
(415) 476-9276
<https://pdcenter.ucsf.edu>



Exercise and Physical Therapy for Parkinson's disease (Spanish)

Ejercicios y terapia física para la enfermedad de Parkinson

¿Debo hacer ejercicios?

Los estudios han demostrado que hacer ejercicios regularmente beneficia a las personas con la enfermedad de Parkinson. El hacer ejercicios reduce la rigidez y mejora la agilidad, la postura, el equilibrio y el paso. Los ejercicios aeróbicos aumentan la entrega de oxígeno y los neurotransmisores para mantener saludables nuestro corazón, pulmones y sistema nervioso. Los ejercicios generales también podrían reducir la depresión. Los ejercicios para la memoria que requieren aprendizaje también pueden ayudar a mantener despierta nuestra memoria. (Positscience.com; lumosity.com).

¿Qué tipo de ejercicios es mejor para las personas con la enfermedad de Parkinson?

Cada vez hay más evidencia de que los ejercicios aeróbicos y los que requieren aprendizaje podrían ser neuroprotectores en personas que están envejeciendo y en aquellas que tienen una enfermedad neurodegenerativa. Los mejores programas son los que promueven los ejercicios que estimulan nuestros corazones y nuestros pulmones y que además promueven la buena biomecánica, la buena postura, la rotación del torso y los movimientos rítmicos y simétricos normales. El bailar al compás de la música podría ser particularmente bueno para disminuir la rigidez. Aunque los estudios sobre este tema son continuos, pareciera ser que las actividades más allá de los ejercicios aeróbicos realizados con patrones de movimientos saludables, los ejercicios que desafían a la persona a cambiar el tempo, la actividad o la dirección (lo que se llama ejercicios "de práctica al azar") benefician a personas con la enfermedad de Parkinson.

¿Qué tipo de ejercicios hacen esto? El caminar afuera o en un mall, bailar, las clases de yoga, las clases de Tai Chi, pasar por encima de obstáculos, marchar al compás de la música con balanceos grandes de brazos, así como participar en deportes (ping pong, golf, tenis, voleibol) y las clases de aeróbicos y jazzercise promueven el aprendizaje motor. ¿Qué tipo de ejercicios promueven el buen estado físico cardiopulmonar? El caminar al mismo paso, caminar en caminadoras, a velocidades diferentes y diferentes inclinaciones, el dar caminatas usando palos para caminar y nadar con diferentes estilos con los ojos abiertos y cerrados, no solo estimulan el aprendizaje motor sino que también aumentan el ritmo cardiaco y proporcionan un buen acondicionamiento cardiopulmonar. Las nuevas caminadoras que soportan el peso del cuerpo

también pueden ser útiles para protegerse de caídas, aliviando peso y facilitando los movimientos coordinados más fáciles para caminar rápido a pasos largos o trotar.

¿Qué tipo de ejercicios no desafían la planificación motora? El andar en una bicicleta estacionaria sin hacer otras actividades, levantar pesas, caminar en caminadoras a poca velocidad y nadar largos son a veces ejercicios muy habituales y también automáticos. Estos ejercicios para la actividad cardiovascular, resistencia y fortalecimiento podrían ser mejorados si se realizan actividades simultáneas tales como lectura, escritura, resolución de problemas, canto, ver las noticias o una película en la televisión, o lanzar y agarrar pelotas. Los ejercicios que demandan atención, repetición, progresión de dificultad practicándolos con intervalos son las mejores rutinas de ejercicios para promover el aprendizaje. Usted puede comprar programas de aprendizaje en PositScience.com e i.lumosity.com. Actualmente, el Dr. Dowling y el Dr. Melnick, en colaboración con Red Hills Studio están desarrollando entretenidos programas de aprendizaje motor que pueden mejorar la postura y el equilibrio. Los juegos de deportes y las actividades de equilibrio Wii podrían ser en general entretenidos y útiles.

¿Sirve el entrenamiento de la fortaleza física?

El levantar pesas en sí no es la mejor opción de programa de ejercicios para una persona con la enfermedad de Parkinson, particularmente si ésta es la única actividad de ejercicios. Las personas deben tener cuidado en cuanto a cómo hacen sus ejercicios de fortalecimiento para minimizar el aumento de rigidez e inflexibilidad. Los ejercicios de fortalecimiento, cuando se los hace adecuadamente, tienen sin duda un cierto valor. A medida que la persona envejece, se debe realizar más ejercicios para mantener la masa muscular. La masa muscular y la fuerza física le permiten a la persona hacer los quehaceres diarios y mantener el equilibrio. Adicionalmente, el fortalecer los músculos posturales, podría ayudar a mantener una postura más derecha. Los ejercicios íntegros y funcionales que no son de entrenamiento de pesas podrían fortalecer los músculos en formas que son más beneficiosas para las personas con la enfermedad de Parkinson. Por ejemplo, las piernas se pueden fortalecer por medio de actividades en una posición de pie, tales como empujarse o agacharse en cuclillas, levantarse de una silla y sentarse repetidamente, y usar pesas en los tobillos y muñecas en la casa o al salir a caminar. Los ejercicios para los brazos que pueden ayudar incluyen flexiones de los brazos y flexiones en la pared. Las pesas livianas son tan eficaces como las pesas pesadas para mantener el tono muscular y no aumentan tanto la rigidez. El caminar con pesas en los tobillos y las muñecas puede ayudar al fortalecimiento y sirve para acordarse de balancear los brazos y levantar los pies. La moderación es la mejor palabra para el entrenamiento de la fuerza física sin alguna otra forma de ejercicios. Sin embargo, el integrar los ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad en rutinas de ejercicios aeróbicos, rítmicos, que requieren aprendizaje y que son entretenidos, atractivos, que progresan en dificultad y que son gratificantes son los mejores.

¿Y nadar?

Nadar provee un buen entrenamiento cardiopulmonar y mantiene la fortaleza de los músculos. Sin embargo, el nadar largos no desafía el equilibrio ni estimula una variedad de movimientos. Por lo tanto, el nadar largos es una actividad de segunda elección. No obstante, debido a que los brazos, las piernas y la cabeza podrían estar haciendo cosas diferentes, podría aumentar la

coordinación. La resistencia del agua aumenta la rigidez en algunas personas y la disminuye en otras. El aumentar la resistencia con palas y cinturones flotadores provee más oportunidad de hacer movimientos recíprocos y movimientos circulares de los brazos y las piernas. El dar vueltas hacia un lado y hacer volteretas en la piscina es bueno para aquellos que se sienten particularmente a gusto en el agua. Para personas con la enfermedad de Parkinson que tienen dificultad para respirar, nadar podría no ser una actividad aeróbica adecuada. Por lo tanto, nadar podría ser una opción adecuada de ejercicios para personas que les gustaba nadar y que se sienten cómodas con las técnicas y para aquellos que tienen afecciones músculo esqueléticas, particularmente de las rodillas y espalda. El nadar usando ciertas brazadas también puede ayudar con el grado de movilidad de los hombros.

¿El hacer ejercicios hará que tenga los músculos menos rígidos?

Se ha visto que los ejercicios que requieren movimientos grandes y rítmicos empleando un grado completo de movilidad disminuyen la rigidez. Además, el rotar el torso puede disminuir la rigidez y permitir más variedad de movimientos. La vibración, el mecerse y menearse también pueden ayudar a disminuir la rigidez. En un programa de ejercicios aeróbicos usando música, hubo una reducción de la rigidez en 9 de 10 participantes inmediatamente después del programa de ejercicios. El evitar los temblores (por ejemplo tocarse la extremidad que está temblando para calmar el movimiento) también puede disminuir la tensión. El disminuir el estrés en la vida de uno, divertirse, pensar en forma positiva acerca de planificar y llevar a cabo actividades desafiantes, sociales y que requieren aprendizaje, también pueden disminuir la rigidez. Algunas veces el enfriar y otras veces calentar la extremidad que está tensa también puede ser útil.

¿Cuándo debo hacer ejercicios en relación a cuando debo tomar mis medicamentos?

El mejor momento para hacer ejercicios es cuando se tiene más agilidad. Para personas que toman medicamentos para la enfermedad de Parkinson, el mejor nivel de función por lo general ocurre aproximadamente una hora después de una dosis de medicamentos. La respuesta a esta pregunta varía según la persona. La reacción de cada persona al medicamento también es importante.

¿Con qué frecuencia debo hacer ejercicios?

Las normas para las personas con la enfermedad de Parkinson no son diferentes de aquellas personas que no tienen la enfermedad (por ejemplo 4-5 veces por semana durante por lo menos 30 ó 40 minutos). Esto supone que su corazón está latiendo de 70 a 80% del máximo ($220 - \text{su edad multiplicado por } 70 \text{ u } 80\%$). Haga que el tiempo que pase haciendo ejercicios sea entretenido y donde le sea posible, participe en ejercicios o movimientos en grupo, o en clases de baile. Para muchas personas, el participar en actividades con otras personas puede ser estimulante y hacer que se cumpla con el compromiso. También ayuda el pensar en mantenerse activo durante el día. Por ejemplo, camine en vez de manejar cada vez que sea posible. Suba escaleras en vez de tomar el ascensor. Integre el ejercicio en su vida cotidiana, como por ejemplo: tomar descansos regulares de 5 minutos cada 30 minutos, levantando los brazos sobre la cabeza, agachándose con la espalda contra la pared, respirando con el diafragma, levantándose para ir a buscar un vaso de agua o poniendo cintas theraband en sillas para hacer algo de

fortalecimiento. Se debe evitar largos períodos de tiempo viendo televisión o usando una computadora.

¿Hay algo más que yo debería saber?

Un “período de disminución de actividad” es importante. Después de hacer ejercicios, pase un período más largo del que otros necesitan disminuyendo la actividad (las personas que hacían ejercicios antes de tener la enfermedad de Parkinson generalmente duplican su tiempo de disminución de actividad). Un período de disminución de actividad logra dos objetivos – (1) promueve una disminución lenta en el ritmo cardíaco y (2) permite que los músculos tengan tiempo de relajarse gradualmente para que no se pongan rígidos. Un período de disminución de actividad consiste en hacer el mismo ejercicio pero a un ritmo progresivamente menor. Durante el período de disminución de actividad, todos los músculos deben seguir un grado completo de movilidad lento. Si usted se siente cansado y desea dormir inmediatamente después de hacer un ejercicio, eso quiere decir que no está disminuyendo la actividad en forma suficientemente lenta.

Manténgase activo. Aprenda algo nuevo cada día. Propóngase usted mismo a salir todos los días. Si usted está jubilado, considere dar tiempo en forma voluntaria para ayudar a otros (por ejemplo en la Cruz Roja, Meals on Wheels). Conozca la comunidad y aprenda los trucos para mantener sus ojos en una mira para mejorar su estabilidad. Lleve un bastón para que así la gente tenga cuidado de no toparle. Si usted escucha las noticias, converse al respecto con otra persona. Escuche programas educativos y hable de lo que aprendió. Haga crucigramas o participe en programas de entrenamiento de la memoria en Internet o en un CD.

También es importante acordarse de practicar la escritura. Aprenda a tomar su bolígrafo levemente y escriba con movimientos grandes de letras cursivas. Considere hacer que la superficie de su bolígrafo sea áspera o de goma. Esto ayudará a disminuir la fuerza que ejerce al apretar el bolígrafo. Escriba moviendo todo el brazo, no solamente los dedos. Practique escribiendo al ritmo de la música e incluso diga en voz alta las palabras a medida que escribe. Haga círculos haciendo movimientos grandes. Compre en una tienda de juguetes un bloc para dibujar donde pueda levantar la superficie de lo que escribió y borrar las líneas que practicó.

Recuerde también de ejercitar su voz. Hable en forma lenta, clara y fuerte con mucha expresión en sus ojos y cara. Haga que las personas le hablen fuerte y lentamente. Si usted se da cuenta que continua hablando despacio y rápidamente, y cuesta que la gente le entienda, entonces pídale a un amigo que lea y grabe algunos pasajes de un libro. Luego póngase los audífonos y escuche la voz de su amigo al mismo tiempo que usted lee los mismos pasajes. Esto podría reforzar el aprendizaje.

¿Cuándo debería pedir que me deriven a Terapia Física?

Cuando a los pacientes se los diagnostica por primera vez, todos deben tener una consulta con un terapeuta físico para definir el programa de ejercicios apropiado, hecho especialmente para usted. Esto también establecerá el punto de referencia de su estado físico actual. Idealmente, todos los pacientes con la enfermedad de Parkinson deberían tener un buen programa de estado físico, como así también ejercicios específicos para mantener una buena postura y un buen

equilibrio, además de mejorar la simetría en la flexibilidad y fuerza. Entonces, uno se puede beneficiar de tener una consulta con un terapeuta físico cuando las señales y los síntomas aumentan los riesgos de caerse o limitan la normal movilidad y seguridad en si mismo en la comunidad. El terapeuta también tratará de mejorar su paso practicando con señales visuales y auditorias, como también sin esas señales. A medida que la enfermedad progresa, es bueno tener re-evaluaciones periódicas para asegurarse de que su programa de ejercicios está teniendo un máximo de beneficios. Se ha demostrado que tener un programa de ejercicios individualizado que tome en cuenta postura, equilibrio y paso es beneficioso para disminuir el riesgo de caídas. En algunos casos, cuando se empiezan a tener problemas de equilibrio y músculo esqueléticos, podría ser útil tener tratamientos externos supervisados unas dos o tres veces a la semana durante unas cuantas semanas. La movilidad segura se podría mejorar usando una caminadora que sostiene el peso del cuerpo para minimizar la molestia, asegurar la estabilidad, disminuir el temor a caerse y facilitar el normal movimiento. En todos los casos, un programa regular de ejercicios en la casa es crucial. Además del ejercicio físico es importante que todos mantengan un alto nivel de actividades con ejercicios que requieren aprendizaje para mejorar la habilidad de hacer varias cosas simultáneamente y en forma segura sin caerse. La combinación de la práctica de entrenamientos de la memoria que requieren aprendizaje, los ejercicios aeróbicos, la práctica de un paso levantando los pies y las actividades de integración y participación en la comunidad son esenciales para tener una salud positiva y bienestar a pesar de estar envejeciendo o de tener una enfermedad neurodegenerativa.

¿Hay técnicas que me ayuden a caminar?

A menudo las personas con la enfermedad de Parkinson tienen el problema de parar o “congelarse” al caminar. El balanceo recíproco de brazos, los pasos largos y altos, mirar alrededor y usar la fijación visual en un objeto en la distancia o señales auditorias (el escuchar música, cantar en voz baja, contar) pueden ayudar a disminuir el congelamiento. Si usted piensa en dar pasos grandes para sacar obstáculos en el suelo o marchar (pasos altos), es posible romper estas conductas de congelamiento. Además, caminar tomado de la mano de un amigo o familiar balanceando los brazos, puede ayudar a minimizar estos episodios. Hacer que alguien ponga su pie en frente suyo como una señal para dar un paso alto y por encima también puede ser bueno. Una persona descubrió que el tirar monedas de un centavo y dar pasos por encima de las monedas también puede servir (“pero”, añadió, “no se agache para recogerlas”). Aplaudir fuerte y con ritmo también puede servir. Al caminar para hacer ejercicios, algunas personas creen que ayuda dar pasos regulares con pasos altos. El usar palos para caminar también puede servir... usarlos para sentir lo que se toca y tener un sentido de estabilidad podría ser más importante que usar un bastón. Por supuesto que usar un bastón o andador puede servir si hay gran debilidad y rigidez. Sin embargo, el esforzarse para mantenerse activo debería ser la meta.

¿Hay algo que me pueda ayudar a levantarme de la cama?

Para algunas personas con la enfermedad de Parkinson, el levantarse de la cama puede ser difícil. Primero, usted puede practicar darse vuelta de un lado a otro en su cama. Dese vuelta de un lado a otro con ritmo. Después de haber adquirido impulso, dese vuelta a un lado y siéntese. Podría tener una cómoda al lado de su cama para tocar la cómoda y lograr estabilidad si la necesita.

Cuando esté tratando de incorporarse en la cama después de estar recostado, dese vuelta a un lado. Apóyese en un codo, baje los pies a la orilla de la cama y luego siéntese en la orilla. Quédese sentado por un momento y luego levántese para pararse y luego camine. Esta técnica no es solo más fácil, sino que es mejor para su espalda. Otra técnica para que sea más fácil moverse en la cama es usar pijamas de satén o usar sábanas de satén (aunque no ambas cosas). Usted también puede mejorar sus habilidades de movimiento de transición practicando el pararse de una silla y sentarse rápidamente sin usar las manos. Además, practique levantarse de una silla rápidamente para dar unos pocos pasos grandes y luego dé la vuelta para volver a sentarse. Usted también debería practicar habilidades seguras subiendo y bajando escaleras. Si está viendo a un terapeuta físico, estas son algunas de las actividades que se deberían practicar.

Copyright © 2010, Los Regentes de la Universidad de California