

Recomendaciones de ejercicio para el Parkinson

El Parkinson es una enfermedad progresiva del sistema nervioso, marcada por temblores, rigidez, lentitud de movimiento y problemas de equilibrio.

El ejercicio y la actividad física pueden mejorar muchos de los síntomas motores y no motores del Parkinson:



Actividad aeróbica

3 veces/semana al menos 30 min. por sesión de manera continua o intermitente con una intensidad moderada a vigorosa

TIPO: Actividades rítmicas continuas, como caminar rápidamente, correr, andar en bicicleta, nadar, clases de aerobics

CONSIDERACIONES: Preocupaciones de seguridad debido al riesgo de quedarse inmóvil, baja presión arterial, respuesta disminuida del ritmo cardíaco. Puede requerir supervisión.



Vea a un fisioterapeuta especializado en Parkinson para obtener una evaluación funcional completa y recomendaciones.



Entrenamiento de fuerza

2-3 días no consecutivos a la semana por al menos 30 minutos por sesión de 10-15 repeticiones para los principales grupos musculares; enfoque en resistencia, velocidad, o potencia.

TIPO: Principales grupos musculares de extremidades superiores/inferiores, como usar máquinas de pesas, bandas de resistencia, mancuernas ligeras/moderadas o peso corporal

CONSIDERACIONES: La rigidez muscular o la inestabilidad postural podrían limitar el rango de movimiento.



La seguridad primero: Ejercitese durante periodos de fase "ON", cuando tome medicamentos. Si no es seguro ejercitarse solo, tenga a alguien a la mano.



Equilibrio, agilidad y multitareas

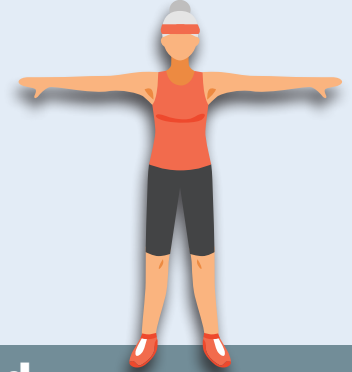
2-3 días por semana con integración diaria, si es posible

TIPO: Pasos multidireccionales, cambios de peso, actividades dinámicas de equilibrio, movimientos amplios, multitareas como yoga, tai chi, baile, boxeo

CONSIDERACIONES: Preocupaciones de seguridad por problemas cognitivos o de equilibrio. Apóyese en algo estable si lo requiere. Puede requerir supervisión.



Es importante **modificar y progresar** su rutina de ejercicio con el tiempo.



Estiramiento

2-3 días por semana siendo más efectiva la práctica diaria

TIPO: Estiramiento sostenido con respiración profunda o estiramiento dinámico antes del ejercicio

CONSIDERACIONES: Puede requerir adaptaciones por postura flexionada, osteoporosis y dolor.



Participe en **150 minutos** de ejercicio moderado a vigoroso por semana.

Adaptado con permiso de la American College of Sports Medicine

 Parkinson's Foundation

Línea de Ayuda: 800.473.4636, opción 3
Parkinson.org/español