

La importancia del ejercicio y la actividad para las personas con Parkinson

Las personas con Parkinson que comienzan a hacer ejercicio tempranamente tienen una disminución significativamente más lenta de la calidad de vida que las que comienzan más tarde. El ejercicio periódico puede ayudar a combatir la rigidez muscular, los cambios de postura y la debilidad; a disminuir los cambios en el equilibrio, la marcha y otros cambios en la movilidad, y a controlar el estreñimiento, que se produce comúnmente en las personas con EP.

Puede fomentar la actividad y el ejercicio habitual de las siguientes maneras:

- » **Ayude a su ser querido a establecer una rutina de ejercicio periódico.** Ofrezca acompañar a la persona con Parkinson para caminar, andar en bicicleta o visitar el club de salud local.
- » **Permita que la persona con Parkinson sea lo más independiente posible,** pero ayúdela cuando sea necesario. Determinadas tareas pueden llevar más tiempo ahora, y los síntomas de la EP pueden cambiar durante el día.
- » La pérdida de movimientos automáticos puede hacer que la persona con Parkinson tienda a moverse menos; por lo tanto, **recuérdela a su ser querido que cambie de posición al menos cada una hora durante el día.** Las personas con Parkinson deben evitar permanecer sentadas durante períodos prolongados. Proponga escuchar un audiolibro mientras camina o sugiera ver la televisión desde una cinta de caminador.
- » **Aliente a su ser querido a que tenga pasatiempos y realice actividades.** La enfermedad de Parkinson puede causar apatía o pérdida de la motivación, y los cambios en el control motor pueden hacer que las actividades que su ser querido disfrutaba en el pasado sean más difíciles, por lo que es menos probable que las realice sin el estímulo de otros.
- » **Consiga una derivación a un fisioterapeuta** que pueda proporcionar una evaluación personalizada, recomendar un programa de ejercicios y ayudar con el seguimiento.

¿SABÍA USTED?

En función de los hallazgos del *Proyecto de resultados del Parkinson de la Parkinson's Foundation*, el mayor estudio clínico sobre el Parkinson jamás realizado, se recomienda que las personas con EP participen en al menos 2 horas y media de ejercicio por semana para lograr una mejor calidad de vida. Ayude a su ser querido a levantarse y ponerse en movimiento. Visite Parkinson.org/Exercise para obtener más sugerencias.