

2022 de noviembre



### CONTENIDO:

- Mes Nacional de Cuidadores Familiares
- PD GENERation y la comunidad hispana
- Recomendaciones de ejercicio para el Parkinson
- Subvenciones comunitarias

### NUEVO:

- Próximos eventos

## ¡Celebre el Mes Nacional de Cuidadores Familiares con la Parkinson's Foundation este noviembre!

Cada noviembre, la Parkinson's Foundation se une a organizaciones de todo el mundo para honrar a los cuidadores en el Mes Nacional de Cuidadores Familiares. Este año, buscamos empoderar a los cuidadores ofreciendo recursos que les ayuden a ellos y a sus seres queridos con la enfermedad de Parkinson a llevar mejores vidas. Acompañe a la Parkinson's Foundation mientras compartimos formas en las que los **#CuidadoresPueden** encontrar apoyo durante todo el mes.

Comparta consejos sobre cómo los **#CuidadoresPueden** encontrar apoyo. Utilice nuestra [guía](#) para destacar los recursos de la Fundación disponibles para cuidadores.

Publicaremos fotos, videos, hojas informativas, historias y recursos en las redes sociales para aumentar la conciencia sobre la EP y la Parkinson's Foundation, usando nuestro hashtag de campaña, **#CuidadoresPueden**.

Nos encontramos en las siguientes ubicaciones:

- Facebook – [@ParkinsonEspanol](#)
- Twitter – [@parkinsondotorg](#)
- Instagram – [@parkinsondotorg](#)

Para preguntas o más información, contacte a Julie Kenneally en [jkenneally@parkinson.org](mailto:jkenneally@parkinson.org).

## **#CuidadoresPueden:**

**Acceder a recursos y herramientas que ayudan**

**Llame a nuestra Línea de Ayuda al  
1-800-4PD-INFO, opción 3**

**Inscríbese a un evento de EP Salud en  
Casa - PD Health @ Home**

**Conéctese en [PDConversations.org](https://pdconversations.org)**



## Recursos para Cuidadores

Tenemos recursos gratuitos para ayudar a los cuidadores a encontrar apoyo y a sus seres queridos con la enfermedad de Parkinson a vivir una vida mejor. Estos son algunos de nuestros principales recursos para consultar este mes:

### Historias de cuidadores

• Michelle y Adriana

- [¿Cómo expresa actualmente los elementos y emociones que resultan de cuidar de un ser querido?](#)
- [¿Qué ha hecho para procesar el diagnóstico y sus actuales o posibles cambios cognitivos?](#)
- [¿Cómo impacta su cultura en su experiencia como cuidador y en la de su ser querido con Parkinson?](#)

### Hojas Informativas/Publicaciones

- [Cuidado y manejo](#)
- [Preguntas frecuentes](#)
- [Acerca la enfermedad de Parkinson](#)
- [Cómo sobrellevar la demencia: consejos para los cuidadores](#)

### Podcast

- [Episodio 11: Cuidado de largo plazo y directivas anticipadas](#)
- [Episodio 13: Cuidando del cuidador](#)
- [Episodio 15: Dónde acudir para obtener recursos y apoyo como cuidadores](#)

### Videos

- Cumbre para cuidadores – Preguntas frecuentes: <https://youtu.be/zmVct84VaqY>
  - Cumbre para cuidadores – Preparación para el recorrido: [https://youtu.be/UhWhDZcWi\\_4](https://youtu.be/UhWhDZcWi_4)
  - Cumbre para cuidadores – Sueño, cognición y estado de ánimo: [https://youtu.be/H7u\\_n\\_dmMA](https://youtu.be/H7u_n_dmMA)
  - Cumbre para cuidadores - Su papel en el manejo de los medicamentos: <https://youtu.be/MUefjwzoiXc>
  - Cuidado personal para cuidadores: <https://youtu.be/fUq3bcpCNBo>
  - Optimismo fundamentado para cuidadores: <https://youtu.be/GL25M5XA4pw>
  - Gratitud y bondad: <https://youtu.be/8c8arXHUles>
  - Resiliencia consciente: [https://youtu.be/l6-rj1\\_2q-4](https://youtu.be/l6-rj1_2q-4)
-

## PD GENERation y la comunidad hispana

PD GENERation: Trazando el futuro de la enfermedad de Parkinson (PD GENERation Mapping the Future of Parkinson's Disease) es una iniciativa nacional que ofrece pruebas genéticas para identificar los genes relacionados con el Parkinson y asesoramiento genético sin costo alguno para las personas con la enfermedad de Parkinson. La participación puede realizarse en persona en uno de nuestros centros de excelencia participantes o desde casa a través de una cita de telemedicina y un kit de raspado bucal para toma de muestras en casa. PD GENERation está disponible para personas con un diagnóstico confirmado de la enfermedad de Parkinson, sin importar la edad.

El Comité Asesor Latino de PDGENE presenta su cuarta conferencia virtual e invita a la comunidad hispana a aprender acerca del *Parkinson avanzado, los cuidadores, la salud mental y la investigación clínica*. La conferencia se llevará a cabo el **9 de noviembre a las 12 P.M., de la hora Este**. Inscríbase en [Parkinson.org/PDGENEConferencia](https://Parkinson.org/PDGENEConferencia).



Escuche nuestro [podcast: “¿Qué es la consejería genética?”](#) con Priscila Delgado Hodges, asesora genética certificada y licenciada del Departamento de Genética Médica y Molecular (MMGE, por sus siglas en inglés) de la Facultad de Medicina de la Indiana University, acerca de la consejería genética.

Vea nuestro próximo programa [EP Salud en Casa](#)-PD Health @ Home el **23 de noviembre**, [“La genética, la enfermedad de Parkinson y la importancia de participar en estudios de investigación”](#).

[Parkinson.org/PDGENE](https://Parkinson.org/PDGENE)

---

## Recomendaciones de ejercicio para el Parkinson

La Parkinson's Foundation, junto con el Colegio Americano de Medicina del Deporte (American College of Sports Medicine ACSM, por sus siglas en inglés) ha creado pautas de ejercicio para las personas con Parkinson.

Estas pautas representan nuestras recomendaciones sobre el ejercicio como receta para las personas con Parkinson. Se construyeron sobre las pautas de ejercicio existentes, complementadas con recursos de fisioterapia, investigación de ejercicios específicos para la EP y opiniones de expertos. Las pautas incluyen recomendaciones de frecuencia, intensidad, tiempo, tipo, volumen y progresión (FITT-VP, por sus siglas en inglés) de ejercicios que son seguros y eficaces para las personas con Parkinson en cuatro ámbitos:

1. Aeróbico
2. Fortalecimiento
3. Equilibrio, agilidad y multitarea
4. Flexibilidad

Para aprender más acerca del ejercicio, vea nuestro programa de Miércoles de Bienestar, parte del programa EP Salud en Casa- PD Health @ Home, [“Ejercicio para la enfermedad de Parkinson: ¿Dónde empiezo?”](#), presentado por Betsaida Cruz-Coble, PT, DPT.

Siga el enlace para obtener copias electrónicas de las [recomendaciones de ejercicio para el Parkinson](#).

### Recomendaciones de ejercicio para el Parkinson

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

Actividad aeróbica	Entrenamiento de fuerza	Equilibrio, agilidad y multitareas	Estiramiento
<p>3 veces/semana por al menos 30 mins por sesión de manera continua o intermitente con una intensidad moderada a vigorosa</p> <p><b>TIPO:</b> Actividades rítmicas continuas, como caminar rápidamente, correr, montar bicicleta, nadar, clases de aerobics</p> <p><b>CONSIDERACIONES:</b> Preocupaciones de seguridad debido al riesgo de quedar inmovil, baja presión arterial, respuesta disminuida del ritmo cardíaco. Puede requerir supervisión.</p>	<p>2-3 días no consecutivos por semana por al menos 30 minutos por sesión de 10-15 repeticiones para los principales grupos musculares, enfoque en resistencia, velocidad o potencia.</p> <p><b>TIPO:</b> Principales grupos musculares de extremidades superiores/inferiores, como usar máquinas de pesas, bandas de resistencia, mancuernas ligeros/moderados o peso corporal</p> <p><b>CONSIDERACIONES:</b> La rigidez muscular o la inestabilidad postural pueden limitar el rango de movimiento.</p>	<p>2-3 días por semana con integración diaria, si es posible</p> <p><b>TIPO:</b> Pautas multifuncionales, cambios de peso, actividades dinámicas de equilibrio, movimientos amplos, multitareas como yoga, tai chi, baile, boxeo</p> <p><b>CONSIDERACIONES:</b> Preocupaciones de seguridad por problemas cognitivos de equilibrio. Apóyese en algo estable si lo requiere. Puede requerir supervisión.</p>	<p>&gt;2-3 días por semana siendo más efectiva la práctica diaria</p> <p><b>TIPO:</b> Estiramiento sostenido con estiramiento dinámico antes del ejercicio</p> <p><b>CONSIDERACIONES:</b> Puede requerir adaptaciones por postura flexionada, osteoporosis y dolor.</p>

**See a physical therapist specializing in Parkinson's for full functional evaluation and recommendations.**

**Safety first:** Exercise during on periods, when taking medication. If not safe to exercise on your own, have someone with you.

It's important to **modify and progress** your exercise routine over time.

Participate in **150 minutes** of moderate-to-vigorous exercise per week.

### Parkinson's Exercise Recommendations

**Exercise and physical activity can improve many motor and non-motor Parkinson's symptoms:**

Aerobic Activity	Strength Training	Balance, Agility & Multitasking	Stretching
<p>3 days/week for at least 30 mins per session of continuous or intermittent at moderate to vigorous intensity</p> <p><b>TYPE:</b> Continuous, rhythmic activities such as brisk walking, running, cycling, swimming, aerobics class</p> <p><b>CONSIDERATIONS:</b> Safety concerns due to risks of freezing of gait, low blood pressure, blunted heart rate response. Supervision may be required.</p>	<p>2-3 non-consecutive days/week for at least 30 mins per session of 10-15 reps for major muscle groups; resistance, speed or power focus</p> <p><b>TYPE:</b> Major muscle groups of upper/lower extremities such as using weight machines, resistance bands, light/moderate handheld weights or body weight</p> <p><b>CONSIDERATIONS:</b> Muscle stiffness or postural instability may hinder full range of motion.</p>	<p>2-3 days/week with daily integration if possible</p> <p><b>TYPE:</b> Multi-directional stepping, weight shifting, dynamic balance activities, large movements, multitasking such as yoga, tai chi, dance, boxing</p> <p><b>CONSIDERATIONS:</b> Safety concerns with cognitive and balance problems. Hold on to something stable as needed. Supervision may be required.</p>	<p>&gt;2-3 days/week with daily being most effective</p> <p><b>TYPE:</b> Sustained stretching with deep breathing or dynamic stretching before exercise</p> <p><b>CONSIDERATIONS:</b> May require adaptations for flexed posture, osteoporosis and pain.</p>

**See a physical therapist specializing in Parkinson's for full functional evaluation and recommendations.**

**Safety first:** Exercise during on periods, when taking medication. If not safe to exercise on your own, have someone with you.

It's important to **modify and progress** your exercise routine over time.

Participate in **150 minutes** of moderate-to-vigorous exercise per week.

Linea de Ayuda: 800-473-4636, opción 3 para español/Parkinson.org

Helpline: 800.473.4636/Parkinson.org



---

## Subvenciones comunitarias

El programa de subvenciones comunitarias está abierto a las comunidades de los Estados Unidos. Las organizaciones elegibles deben operar a nivel local.

**\$9.4 millones** en apoyo a **716 programas** basados en la comunidad, han llegado a más de **30,000 personas** con Parkinson y cuidadores.



Las subvenciones comunitarias dan apoyo a:

- Programas con impacto, sostenibles, escalables y medibles.
- Expansión de programas exitosos a la medida para el Parkinson hacia nuevos ámbitos, así como el desarrollo de nuevos programas.
- Organizaciones que demuestren un compromiso con la diversidad, la equidad y la inclusión.

Solicítelo en [Parkinson.org/CommunityGrants](https://www.parkinson.org/CommunityGrants)

Las recepciones de solicitudes comienza a partir de noviembre de 2022

*Para obtener más información acerca de los requisitos de elegibilidad, escriba a [programs@parkinson.org](mailto:programs@parkinson.org).*

---

## Apunte las fechas:



**Hacia Adelante: Navegando el mar del Parkinson conferencia (presencial)**

Fecha: sábado 3 de diciembre de 2022

Hora: 10 a.m. - 12 p.m. hora del Este

Hilton Miami Dadeland

9100 N Kendall Dr., Miami, FL 33176

Inscríbese en: [Parkinson.org/Miami](https://www.parkinson.org/Miami)

---

Visite nuestra nueva página de Promotores de Salud en [Parkinson.org/Promotores](https://www.parkinson.org/Promotores)

Para más información y recursos, visite [Parkinson.org/Recursos](https://www.parkinson.org/Recursos).

Síguenos en nuestra página de [Facebook en español](#).

[Suscríbese](#) para recibir el boletín informativo de ***Parkinson en acción*** y obtenga las últimas noticias sobre la enfermedad de Parkinson y mucho más.