

# Recomendaciones de ejercicio para el Parkinson

El Parkinson es una enfermedad progresiva del sistema nervioso, marcada por movimientos lentos, problemas de equilibrio, rigidez y temblores. También pueden experimentarse cambios en la cognición y el estado de ánimo.

**El ejercicio puede mejorar muchos síntomas motores y no motores del Parkinson.**



## Actividad aeróbica

3 días/semana al menos 30 min. por sesión de actividad moderada a vigorosa.

**TIPO:** Actividades continuas y rítmicas como caminar rápidamente, correr, andar en bicicleta, nadar, bailar o el entrenamiento por intervalos.

### CONSIDERACIONES:

Preocupaciones de seguridad debido al riesgo de congelamiento de la marcha, hipotensión arterial o respuesta disminuida de la frecuencia cardíaca. Puede requerir supervisión.



## Entrenamiento de fuerza

2-3 días no consecutivos a la semana por al menos 30 minutos por sesión.

**TIPO:** Principales grupos musculares de las extremidades superiores/ inferiores y el tronco utilizando máquinas de pesas, bandas de resistencia, pesas de mano o el peso corporal durante 2-3 series de 8-10 repeticiones hasta la fatiga.

**CONSIDERACIONES:** Concéntrese en una buena postura. La rigidez muscular puede dificultar el rango de movimiento. Tenga cuidado al utilizar pesas y bandas.



## Estiramiento

2-3 días/semana, siendo más efectivo hacerlo a diario.

**TIPO:** Rango activo de movimiento antes del ejercicio o estiramiento sostenido con respiración profunda después del ejercicio.

**CONSIDERACIONES:** Puede requerir adaptaciones para la rigidez, la postura flexionada, la osteoporosis y el dolor.



## Equilibrio, agilidad y multitareas

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

**TIPO:** Pasos multidireccionales, cambios de peso, giros, movimientos grandes, multitareas, como el yoga, el tai chi, la danza y el boxeo.

**CONSIDERACIONES:** Preocupaciones de seguridad debido a los cambios cognitivos, de equilibrio y de conciencia corporal. Sujétese a algo estable cuando sea necesario.



### La seguridad ante todo.

Haga ejercicio durante los períodos en "on", cuando tome medicación. Si no es seguro que haga ejercicio solo, que alguien lo acompañe.

Consulte a un **fisioterapeuta especializado** en Parkinson para una evaluación funcional completa y recomendaciones.

Realice **150 minutos** de ejercicio moderado a intenso a la semana. Considere actividades que combinen varios tipos de ejercicio. Utilice a su comunidad para mantenerse motivado.

Es importante **progresar** en la rutina de ejercicio a lo largo del tiempo. A medida que cambia la función física y cognitiva, puede requerir **modificaciones**.