

Actividad física y enfermedad de Parkinson



La actividad física puede ayudarlo a controlar y mejorar su enfermedad de Parkinson.

¿Cuánta actividad física debo hacer?

Para controlar y mejorar sus síntomas de la enfermedad de Parkinson, trate de mantenerse activo la mayoría de los días de la semana.

El entrenamiento en actividades aeróbicas, de resistencia, de flexibilidad y de equilibrio puede ayudarlo a mejorar sus síntomas de la enfermedad de Parkinson.



Las actividades aeróbicas trabajan su corazón y pulmones, como caminar, bailar, nadar y hacer ejercicios aeróbicos en el agua.



Las actividades de resistencia fortalecen sus músculos, como bandas de resistencia, pesas libres, jardinería y ejercicios de estar de pie. Incluso las pesas pequeñas pueden mejorar la fuerza, como levantar latas de sopa.



Actividades de balance y flexibilidad incrementan su rango de movimiento y estabilidad, reducen su riesgo a caídas, y puede prevenir roturas y lesiones, como tai chi, pilates y yoga.

Cuando comience una nueva actividad, empiece en el nivel que le es cómodo a usted.

A medida que se acostumbra a la actividad, puede aumentar lentamente:

- **el tiempo** que le dedica a la actividad,
- **la frecuencia** en que la practica,
- **cuantas** actividades hace usted,
- **la intensidad** que aplica.

Este folleto para adultos describe:

- que tanta actividad física usted debería hacer, y
- como la actividad física puede afectar sus síntomas de su enfermedad de Parkinson.

A medida que el ejercicio se hace más fácil, desafíate a ti mismo aumentando la intensidad.

Monitorizar su intensidad

Utilice la “prueba de conversación”:

- **la actividad de baja intensidad** es cuando usted puede hablar o cantar con facilidad; Y no experimenta falta de aliento.
- **la actividad de intensidad moderada** es cuando usted puede hablar, pero no cantar.
- **la actividad de intensidad vigorosa** es cuando no puede decir más que unas pocas palabras antes de que necesite hacer una pausa para respirar.

Ejemplos de actividades de baja a moderada intensidad son caminar a diferentes velocidades, jardinería, natación y ciclismo.

Ejemplos de actividades de intensidad moderada a alta son caminar rápido, trotar y ciclismo.

Actividad Física Aeróbica

Las actividades aeróbicas trabajan su corazón y pulmones, como caminar, bailar, nadar y aeróbic acuático.

La siguiente tabla describe su “prescripción” de actividad física aeróbica.

A medida que el ejercicio se hace más fácil, desafíate a ti mismo aumentando la intensidad.



Prescripción de Actividad Física Aeróbica

¿QUE TANTO?

- Calentar durante 3–5 minutos antes de ejercicio aeróbico.
- Apunte a *150 minutos de actividad aeróbica por semana*. Por ejemplo,
 - ▶ 10 minutos, 3 veces/día por 5 días,
 - ▶ 30 minutos/día por 5 días, o
 - ▶ 50 minutos/día por 3 días.
- Enfríe durante 3-5 minutos *después del* ejercicio aeróbico.

¿QUE TAN DURO?

Apunte a un nivel de intensidad bajo a moderado.

De baja a moderada intensidad significa:

- ▶ tu corazón late más rápido que cuando estás descansando o sentado,
- ▶ estás sudando ligeramente,
- ▶ tu respiración es más profunda y más rápida,
- ▶ puedes hablar o cantar fácilmente.

¿Que tipo de actividades aeróbicas le gustaría hacer?

Actividad Física de Resistencia

Las actividades de resistencia fortalecen sus músculos, como el uso de pesas libres y bandas de resistencia, o el uso de su propio peso corporal como resistencia (por ejemplo, pasar de estar sentado a estar de pie o subir escaleras).

Trabajar en los principales grupos musculares

Es importante realizar actividades de resistencia para todos sus músculos principales.

- Elija entre 6 y 10 actividades diferentes para cada sesión.
- Comience con cualquier duración e intensidad y aumente lentamente a medida que se sienta cómodo.
- Haga cada ejercicio lentamente de manera controlada.
- Alterne entre grupos musculares para acelerar su entrenamiento permitiendo que algunos músculos descansen mientras trabaja otros. Por ejemplo, puede elegir un ejercicio para la parte inferior del cuerpo, como las sentadillas, seguido de un ejercicio para la parte superior del cuerpo, como la prensa de pecho.
- Si siente dolor o no puede completar su serie, la intensidad puede ser demasiado alta.
- Reduzca el peso que está usando o la cantidad de repeticiones que está haciendo.
- Con el tiempo, puede aumentar lentamente la cantidad de series que realiza para cada actividad o aumentar lentamente cuánto levanta.

Comience con cualquier duración e intensidad y aumente lentamente a medida que se sienta cómodo.



La siguiente tabla describe su “prescripción” para actividad física de resistencia.

Prescripción Para Actividad Física de Resistencia

¿QUE TANTO?

- Haga una “serie” de ejercicio por 10–15 repeticiones, como 10-15 flexiones de bíceps.
- Apunte por:
 - ▶ 6–10 ejercicios de resistencia diferentes,
 - ▶ 2–3 series de cada ejercicio por sesión,
 - ▶ 20–40 minutos por sesión,
 - ▶ 2–3 días por semana.

¿QUE TAN DURO?

- Apunte a trabajar a un nivel de *intensidad moderado*. Esto significa:
 - ▶ su corazón late un poco más rápido que cuando usted está descansando,
 - ▶ usted está sudando ligeramente,
 - ▶ su respiración es más profunda y rápida.
- Sus músculos deberían sentirse agotados al final de la serie, es decir, usted no puede hacer otra repetición.
- *Descanse* por:
 - ▶ 2–4 minutos antes de empezar otra serie o otro grupo muscular,
 - ▶ al menos un día entre sesiones de entrenamientos de resistencia.

¿Qué actividades físicas de resistencia te gustaría hacer?

Balance de Actividad Física

El equilibrio es importante a medida que en-vejece y se puede practicar a diario o con la mayor frecuencia posible. Las actividades de equilibrio mejoran sus habilidades motoras y su coordinación, así como también reducen su ries-go de caerse. Pueden ser ejercicios simples, co-mo pararse sobre una pierna. Pueden incluir actividades de resistencia o flexibilidad que enfatizan el equilibrio y la coordinación, como el tai chi, el pilates o el yoga.

Las actividades deben ser desafiantes, pero no deben sentirse inseguras, como si estuviera a punto de caerse. Use soportes, como una silla o un andador, si corre riesgo de caerse mientras realiza las actividades.

Practique hacer *dos actividades al mismo tiempo*, como caminar durante dos minutos mientras sostiene una conversación con otra persona, nombrar objetos o restar un número aleatorio por 3. El enfoque principal está en tu equilibrio mientras caminas. Deténgase si nota que su equilibrio o cambios en el patrón de caminar.

Prescripción de Actividades Físicas de Balance

¿QUE TANTO?

Apunte por *al menos*:

- 30 segundos/ejercicio,
- 15 minutos por sesión,
- 5 días por semana.

¿QUE TAN DURO?

Apunte a un nivel de *intensidad moderada*. Esto significa las actividades:

- son desafiantes,
- requieren concentración,
- a veces puede requerir sostenerse de una silla o una pared para apoyarse.

¿Que actividades de balance le gustaría hacer?

Actividad Física de Flexibilidad

La actividad física de flexibilidad mejora su rango de movimiento. Actividad diaria de flexibilidad es la más efectiva.

Realice una variedad de estiramientos que se dirigen a los grupos musculares de la parte superior e inferior del cuerpo. Incluya un poco de estiramiento regularmente en su calentamiento y enfriamiento cada vez que haga ejercicio.

Si las actividades de estiramiento son demasiado difíciles, pregúntele a un profesional del ejercicio cómo adaptarlas para que coincidan con su nivel de flexibilidad.

Prescripción de Actividades Físicas de Flexibilidad

¿QUE TANTO?

Apuntar a *por lo menos*:

- 2–4 repeticiones de cada ejercicio dirigido a los músculos principales,
- 10–15 minutos por sesión,
- 2–3 días por semana.

¿QUE TAN DURO?

- Estire hasta el punto de una leve molestia u opresión (pero no dolor) y mantenga el estiramiento.
- Entrenar continuamente hasta lograr mantener estiramientos por 30 segundos.

¿Que actividades físicas de flexibilidad le gustaría hacer?

Nota: Un profesional de ejercicio calificado puede mostrarle qué ejercicios funcionan mejor para usted y cómo trabajar a una intensidad segura. Por ejemplo, un fisioterapeuta puede enseñarle ejercicios y estiramientos para hacer en casa para mejorar la postura, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. Un terapeuta físico u ocupacional puede ayudarlo a moverse de manera más eficiente en sus actividades cotidianas (como bañarse y vestirse) para que estas actividades sean más fáciles y menos cansadoras.

¿Cómo ayuda la actividad física a mis síntomas de la enfermedad de Parkinson?

Estar físicamente activo tiene muchos beneficios para su salud. Puede fortalecer sus músculos y mejorar su resistencia, equilibrio, movilidad, distancia y velocidad para caminar, longitud del paso y estabilidad postural. La actividad física también puede disminuir el impacto de los síntomas de la enfermedad de Parkinson, como temblores, desequilibrio y rigidez.

Término corto

- mejorar el equilibrio y la coordinación para caminar, y
- mejore su resistencia para participar en las actividades diarias.

A largo plazo

- disminuir el riesgo de caerse, y
- minimice el impacto de los síntomas de la enfermedad de Parkinson en su vida diaria.

Ritmo cardíaco









Cuando realiza una actividad aeróbica, su frecuencia cardíaca aumentará. Asegúrese de preguntarle a su médico acerca de un rango de frecuencia cardíaca saludable para usted antes de comenzar. Tenga en cuenta que los ejercicios pueden ser difíciles cuando comienza, pero serán más fáciles a medida que continúe haciéndolos.

La actividad física fortalece sus músculos y mejora su resistencia, equilibrio, movilidad, distancia y velocidad para caminar, longitud del paso y estabilidad postural.



Mas beneficios

Estar físicamente activo de manera regular puede brindarle muchos otros beneficios, como:

-  mejorando su calidad de vida,
-  mejorando lo bien que duermes,
-  mejorar su salud mental, incluida su capacidad de pensar, concentrarse y retener información,
-  reduciendo su riesgo de caerse,
-  mejorando su estado de ánimo,
-  aumentando su energía.

Recordar:

- Una combinación de actividades aeróbicas, de resistencia, de equilibrio y de flexibilidad puede ayudarlo a controlar y mejorar sus síntomas de la enfermedad de Parkinson.
- Verá muchos otros beneficios de ser más activo.
- ¡Que sea divertido! Haga de la actividad física una parte duradera de su vida.

¿Qué puede hacer *hoy* para comenzar a ser más activo?

- Temas en este kit de herramientas:
- A. Decidir ser físicamente activo
 - B. Hacer un plan de actividad física
 - C. Establecer metas para actividad física
 - D. ¿Que lo detiene de ser activo físicamente?
 - E. Beneficios de la actividad física
 - F. La actividad física y su presión arterial
 - G. Seguridad de la presión arterial alta
 - H. Actividad física y diabetes tipo 2
 - I. Seguridad de la diabetes
 - J. Peso saludable y actividad física
 - K. Actividad física y ansiedad
 - L. Seguridad de la ansiedad
 - M. Actividad física y falla crónica cardiaca
 - N. Seguridad de la falla crónica del corazón
 - O. Actividad física y derrame cerebral
 - P. Seguridad de derrames cerebrales
 - Q. Actividad física y enfermedad de Parkinson
 - R. Seguridad de la enfermedad de Parkinson
 - S. Actividad física y demencia
 - T. Seguridad de la demencia

Centre for
Active Living

www.centre4activeliving.ca