

Enfermedad de Parkinson: cómo mantenerse seguro cuando está activo

Las actividades físicas aeróbicas, de resistencia, equilibrio y flexibilidad son importantes para quienes padecen la enfermedad de Parkinson.

- **Las actividades aeróbicas** te hacen respirar un poco más y comenzar a sudar. Proponga 150 minutos de actividades aeróbicas cada semana, como caminar a paso ligero o andar en bicicleta.
- **Las actividades de resistencia** le hacen usar sus músculos para empujar, jalar o levantar. Trate de hacer actividades de resistencia de 2 a 3 veces por semana.
- **Las actividades de equilibrio** ayudan a mantenerlo en pie y a reducir el riesgo de caerse. Las actividades de equilibrio deben realizarse la mayoría de los días de la semana.
- **Las actividades de flexibilidad** alargan y estiran los músculos que están tensos o restringidos. Pueden ayudar a prevenir lesiones y dolor muscular y articular en todo el cuerpo. Las actividades de flexibilidad deben realizarse la mayoría de los días de una semana.

Medicamentos y su seguridad

Consulte con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de actividad física para asegurarse de que sea seguro para usted.

- Algunos medicamentos pueden aumentar o disminuir su frecuencia cardíaca y presión arterial cuando está descansando o haciendo ejercicio. Asegúrese de hablar sobre sus medicamentos con su médico antes de comenzar su programa de actividad física.
- Tome el medicamento de Parkinson a tiempo para obtener la máxima movilidad.

Este folleto para adultos le brinda información para ayudarlo a mantenerse seguro y estar bien cuando está activo.

Los temas incluyen:

- medicación y
- consejos generales de seguridad para la actividad física.

- Para obtener el mayor beneficio, las personas con enfermedad de Parkinson deben hacer ejercicio cuando están en su mejor momento en sus ciclos de medicación o en un estado “encendido”.
- Comience su ejercicio unos 45 a 60 minutos después de haber tomado su medicamento.
- Controle regularmente su frecuencia cardíaca y presión arterial durante el ejercicio. También observe los síntomas como mareos, vértigo, náuseas, dolor o sudoración excesiva.
- Algunos medicamentos pueden reducir la presión arterial, especialmente cuando se cambia de posición, por ejemplo, de estar acostado a estar de pie. Asegúrese de cambiar de posición lentamente para evitar mareos, caídas o desmayos.
- Es posible que le tome algún tiempo notar los beneficios del ejercicio. ¡No te desanimes! Los beneficios pueden depender del ejercicio constante en el mismo período de tiempo después de tomar su medicamento.
- Tenga mucho cuidado al hacer ejercicio después de un cambio en el tipo o la cantidad de medicamento, ya que puede afectarlo de manera diferente.

Otros consejos de seguridad con la enfermedad de Parkinson

- El entrenamiento de equilibrio, flexibilidad y rango de movimiento es importante para las personas con Enfermedad de Parkinson.
- Comenzar a hacer ejercicio lo antes posible puede limitar el grado de discapacidad y reducir los síntomas de la enfermedad de Parkinson.
- Si ha avanzado la enfermedad de Parkinson, use una bicicleta reclinada (reclinada con respaldo), una bicicleta estacionaria o un ergómetro de brazo como una opción más segura para el entrenamiento aeróbico.
- Controle la fatiga tanto durante como después de las actividades. Al final, debe sentirse cansado, pero no agotado.



El entrenamiento de equilibrio, flexibilidad y rango de movimiento es importante para las personas con Enfermedad de Parkinson.

Consejos Generales de Seguridad

Aquí hay algunos consejos generales de seguridad para tener en cuenta cuando está activo.

- Siempre calentamiento y enfriamiento.
- Escuche a su cuerpo y tome descansos según sea necesario.
- Beba agua antes, durante y después de la actividad física.
- Elija actividades que sean seguras para usted.
- Comience a un nivel de intensidad con el que se sienta cómodo.
- Haga ejercicio de manera segura para usted, por ejemplo, con ejercicios de equilibrio, es posible que necesite un apoyo estable cerca; o cuando use un cicloergómetro o una cinta de correr, es posible que necesite un arnés de seguridad.
- Únase a una clase de ejercicio. Una de las mejores maneras de mantenerse motivado es hacer ejercicio con otros. Comuníquese con su Sociedad Parkinson regional para conocer los programas que pueden estar disponibles en su comunidad.
- Use su pulsera de alerta / identificación médica.

Recordar:

La actividad física puede ayudarlo a controlar los síntomas de la enfermedad de Parkinson y ayudarlo a mejorar sus actividades diarias.

Pero asegúrese de mantenerse seguro y divertirse cuando esté físicamente activo.

Una de las mejores maneras de mantenerse motivado es hacer ejercicio con otros.



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 cardíaca
- 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