

¿Por qué es importante el ejercicio regular?

Aunque el ejercicio no detiene la progresión del Parkinson, le ayudará a controlar sus síntomas de manera más eficaz y le brindará los siguientes beneficios:

1. Mejorar la rigidez de los músculos y en las articulaciones
2. Mantener los músculos fuertes
3. Corrección postural
4. Ayuda a mejorar su equilibrio
5. Mejora de la flexibilidad y la movilidad
6. Mejoría cardiorrespiratoria
7. Ayuda a mantener un mejor nivel de energía
8. Alivio del estreñimiento
9. Disminución osteoporosis
10. Efecto antidepresivo

¿Cuándo debo comenzar a hacer ejercicio?

Si no hace ejercicio, lo mejor es empezar lo antes posible. Discuta esto con su médico que puede recomendar un fisioterapeuta.

Conozca su fisioterapeuta

El fisioterapeuta es un especialista en terapia física y ejercicios. Él/ella puede recomendar ejercicios para sus síntomas y le puede decir que ejercicios se deben evitar.

¿Cuáles son algunos conceptos básicos de ejercicio?

Los siguientes son los diferentes tipos de ejercicios,

Los ejercicios aeróbicos implican los sistemas cardíaco y respiratorio. Estos por lo general tienen que ser continuos y deben durar alrededor de diez a veinte minutos.

Ejercicios pasivos son para aquellas personas que tienen dificultad para moverse por sí mismos. Alguien tiene que mover sus extremidades para ellos.

Ejercicios de Resistencia Significa poner resistencia, como los músculos levantando pesas.

Para empezar el ejercicio puede ser tan simple como la jardinería, caminar y nadar. Por encima de estos debe considerar inscribirse en un programa de ejercicios al menos 3 días a la semana, con unos treinta minutos de duración.

Lo mejor es hacer ejercicio cuando usted no está cansado y tiene un buen control de los síntomas con la medicación. Empiece poco a poco, el ejercicio sólo 10 - 15 minutos a la vez. Puede aumentar la duración a 30 minutos.

Es importante tener un período de calentamiento antes de empezar y también tener un período de enfriamiento después de haber terminado. En esos períodos, es necesario calentar su cuerpo y estirar sus músculos. Asimismo, beber agua con regularidad durante el ejercicio para mantenerse bien hidratado.

Por último, debe dejar de hacer ejercicio si se siente cansado o enfermo.

¿Qué ejercicios debo hacer?

El tipo de ejercicios que debe hacer, dependerá de su capacidad física. En general, a medida que la persona envejece, pierde fuerza en sus músculos. Por lo tanto, si usted es una persona mayor, los ejercicios de resistencia como el levantamiento de pesas serían útiles para frenar la pérdida de fuerza muscular, mejorar su equilibrio y la movilidad. Para sus músculos abdominales, los ejercicios abdominales serían beneficiosos. Si usted tiene artritis en las caderas o rodillas, el ejercicio regular le ayudará a aliviar los síntomas. Si tiene disminuido el movimiento del hombro (también conocido como hombro congelado), ejercicios con el brazo y el hombro serán efectivos. Los problemas de postura como la escoliosis se alivian con ejercicios que se centran en la fuerza y la flexibilidad. Los ejercicios en el área pélvica y abdominal inferior son beneficiosos para el estreñimiento y la disfunción urinaria que comúnmente se asocia con el Parkinson. Si tiene Parkinson avanzado u otras patologías tales como enfermedades del corazón o diabetes, debe consultar con su fisioterapeuta para encontrar los

ejercicios más adecuados para sus necesidades y habilidades.

Consulte con su médico antes de solicitar esta información.
This information should not be used as a substitute of
medical advice of your physician.

Copyrights © 2008. World Parkinson's Education Program.
Copying without any changes in the content of this document
is permitted.

World Parkinson's Education Program

Toronto, Canada

PROGRAMA DE EDUCACIÓN
DEL PARKINSON



www.parkinsonseducation.org

Preguntas más frecuentes acerca de,
La enfermedad de Parkinson

enfermedad de Parkinson

Y

EJERCICIO

7

Español/Spanish

Parkinson's disease and Exercise

A. Q. Rana, MD, FRCPC
Neurólogo

World Parkinson's Education Program

Toronto, Canada

PROGRAMA DE EDUCACIÓN
DEL PARKINSON



www.parkinsonseducation.org

*Those who fight Parkinson's with knowledge
always find solutions – Dr. Rana*