

Mantente Activo y Aumenta tu Bienestar

Una guía de ejercicio y prácticas saludables
para personas con la enfermedad de Parkinson



Este folleto fue desarrollado por la Asociación Americana de la Enfermedad de Parkinson (APDA por sus siglas en inglés) por:

Terry Ellis, PT, PhD, NCS

Tami Rork DeAngelis, PT, DPT, GCS

Diane Dalton, PT, DPT, OCS

Jonathan Venne, PT, DPT

El Centro de Neurorehabilitación

Escuela de Salud y Ciencias de la Rehabilitación de la
Universidad Sargent

Universidad de Boston, Boston, MA

© Asociación Americana de la Enfermedad de Parkinson 2019
(APDA)

La información contenida en ese folleto es únicamente para informar al lector. No debe utilizarse como tratamiento, si no como una guía de discusión entre el paciente y su médico.

Índice

Prólogo	1
Introducción	
Cómo los estudios de investigación influyen las recomendaciones de ejercicios	2
Superando barreras al ejercicio.....	3
Pautas de ejercicio	4
El papel de la actividad física.....	6
Conceptos básicos de ejercicios	7
Programa de ejercicios	
Sección I: Ejercicios de resistencia	8
Caminar como ejercicio de resistencia.....	9
Sección II: Ejercicios de fortalecimiento.....	10
Sentadillas	11
Puente.....	13
Rotación de caderas.....	15
Estabilización del tronco.....	17
Lagartijas (planchas o pechadas)	19
Elevación de talón (pararse de puntillas).....	21
Sección III: Ejercicios de flexibilidad.....	23
Estiramiento del músculo flexor de la cadera	24
Giro del tronco	25
Estiramiento de los músculos isquiotibiales (Parte trasera del muslo o tendones de la corva)	26
Estiramiento de la pantorrilla	27
Sección IV: Ejercicios de equilibrio	28
Registro de ejercicios	29
Agradecimientos	31

PRÓLOGO

Es un gran placer presentarles la última edición del manual **MANTENTE ACTIVO**. Este folleto ha sido actualizado para presentarles la última información acerca de ejercicios diseñados específicamente para personas con la enfermedad de Parkinson (EP). Además, se describen las herramientas necesarias para comenzar o continuar su camino hacia una vida con mayor bienestar.

Como especialista en trastornos del movimiento, yo recomiendo a mis pacientes que hagan ejercicio regularmente y que se mantengan tan activos como sea posible. Hoy en día se reconoce que el ejercicio es una parte vital para el tratamiento de la EP. Existe una gran cantidad de literatura que describe los beneficios del ejercicio para personas con EP. Los resultados de las investigaciones demuestran lo importante que son los ejercicios para dar al cuerpo resistencia, fuerza, equilibrio y estiramiento para optimizar su función y mejorar su calidad de vida. American Parkinson Disease Association (APDA por sus siglas en inglés) ha reconocido la importancia del ejercicio y por eso fundó el APDA National Rehab Resource Center at Boston University for people with Parkinson's disease. Este folleto fue desarrollado por fisioterapeutas de este Centro, quienes son expertos en el tratamiento de personas con EP. Este Centro cuenta con una línea telefónica gratuita para proporcionar ayuda a personas con EP, familiares y personal profesional de salud, donde podrán llamar para hacer preguntas acerca de ejercicios y otros recursos que puedan existir cerca de sus hogares. Si tiene alguna pregunta sobre los ejercicios, llame a la línea de ayuda al **1-888-606-1688** o mande un correo electrónico a: rehab@bu.edu. Para hablar con una persona en español, por favor de llamar a la línea de ayuda de la APDA al 1-800-223-2732.

Como médico, siento que este manual les impulsará a incorporar el ejercicio como parte de sus vidas. Esta nueva edición incluye las guías nacionales de ejercicios y refleja la evidencia más actualizada sobre ejercicios para pacientes de EP. Encontrará fotos con instrucciones simples que podrá seguir con facilidad. El manual incluye ejercicios para todos los niveles de condición física. De esta manera, personas sin experiencia podrán comenzar un programa de ejercicios adecuado a su nivel, pero también podrán incrementar el reto a medida que mejoran su condición física. Le felicito por su interés en mejorar su condición física haciendo ejercicios y le recomiendo que lea "**Mantente Activo** y Aumenta tu Bienestar." ¡Continúe moviéndose y siéntase bien!

Marie Saint-Hilaire, MD, FRCPC

Medical Director

APDA Center for Advanced Research

Department of Neurology

Boston University Medical Campus

INTRODUCCIÓN

Cómo los estudios de investigación influyen las recomendaciones de ejercicios

Durante las últimas décadas, ha habido un gran aumento en el número de estudios que demuestran los beneficios del ejercicio en personas con EP. Se han incrementado el número de estudios de alta calidad enfocados en el ejercicio, los cuáles han demostrado la importancia del ejercicio a largo plazo para reducir el estado de discapacidad. Estos estudios sobre ejercicios consistentemente muestran que personas con EP pueden mejorar su condición física en las siguientes áreas:

- Fuerza
- Resistencia
- Equilibrio
- Movilidad
- Habilidad para caminar
- Flexibilidad

Estudios de adultos mayores que no padecen de EP demuestran que el ejercicio influye el mejoramiento de la habilidad cognitiva, depresión, fatiga y el dormir. Hay evidencia emergente que sugiere que las personas con EP que hacen ejercicio también podrían mejorar estos síntomas.

¿El ejercicio retarda la progresión de la EP?

Investigaciones que estudian el impacto del ejercicio en modelos de animales con EP, revelan que el ejercicio mejora los síntomas motores y la transmisión de dopamina (dopamina es un químico producido por el cerebro que controla el movimiento). El hacer ejercicios también puede incrementar los niveles de los químicos llamados factores neurotróficos, los cuáles podrían proteger contra la reducción de dopamina y la pérdida de células.

Aunque todavía no se conoce por completo el impacto del ejercicio en personas con EP, esta investigación indica que el ejercicio puede mejorar la salud del cerebro en general. Estudios muestran que personas con EP que hacen ejercicio sufren menos discapacidades y pueden funcionar mejor que aquellos que no hacen ejercicio. Debido al potencial impacto del ejercicio sobre el cerebro y los conocidos beneficios en la reducción de la discapacidad, estos estudios sugieren que el ejercicio debería ser parte del tratamiento estándar para personas con EP.

Comenzando una rutina de ejercicios lo antes posible y siguiéndola a largo plazo

El secreto de mantener un programa de ejercicios a largo plazo es hacerlo parte de su vida. Investigaciones muestran que debe ejercitarse regularmente y a largo plazo, a una intensidad apropiada para cada persona y así optimizar su impacto. Mientras que es importante hacer ejercicio durante todo el transcurso de la enfermedad, se recomienda comenzar con un programa lo antes posible. En este manual, hemos incluido recomendaciones de cómo determinar la intensidad apropiada para su condición y cómo mantenerse motivado a largo plazo.

Superando barreras al ejercicio



En las últimas dos décadas, numerosos estudios revelan que las personas con EP son capaces de hacer ejercicio de manera segura y exitosamente y experimentan numerosos beneficios. Aunque hacer ejercicios tiene muchos beneficios para personas que viven con EP, para algunas personas es difícil mantener un régimen regular. Entre los retos están la falta de motivación o simplemente el no poder

encontrar tiempo para hacerlo por tener una agenda familiar y de trabajo muy ocupada. Las personas con EP también pueden tener síntomas como fatiga, apatía o depresión, los cuales pueden interferir con los programas de ejercicios. Según estudios recientes en personas con EP, ha quedado claro que la expectativa de éxito de una persona y la confianza en su capacidad para tener éxito, son factores importantes en la decisión de participar en un programa de ejercicios. Esto significa que las personas con EP que creen que se beneficiarán del ejercicio y sienten que pueden hacer ejercicio con éxito, tienen más probabilidades de participar en un programa de ejercicios.

Consejos para que tenga éxito con su programa de ejercicios:

- Escoja una actividad que le guste. ¡Será más probable que lo continúe a largo plazo!
- Hágalo con otra persona- se disfruta más cuando se hace ejercicios con una amistad y le hace responsable ante esa persona de seguir con la actividad.
- Mezcle las actividades-es bueno variar las actividades para disminuir el aburrimiento.
- Haga sus planes de antemano y anótelos en su agenda-si lo considera como una reunión o cita, hay más probabilidad que tome el tiempo para hacerlo.
- Únase a una clase de ejercicios como aeróbicos, Tai Chi, yoga, boxeo o baile. Actividades en grupo suelen ser aún más divertidas y el tener una clase en su agenda le ayudará a que quiera participar regularmente.
- Lleve un registro-Mantenga un registro de cuántos minutos camina o hace ejercicio para monitorear su actividad. También puede usar un podómetro para registrar sus pasos diarios. Póngase una meta en minutos o pasos. El lograr éxitos le hará sentirse realizado y le inspirará a continuar con su plan.

Pautas de ejercicio

Como hemos mencionado, los estudios de investigación revelan los beneficios del ejercicio en personas con EP. Se necesitan más estudios para determinar la cantidad óptima de ejercicio específicamente para personas con EP. Para informar nuestras decisiones, usamos como referencia las recomendaciones de ejercicio para adultos, además de los estudios existentes sobre ejercicios para personas con EP. Varios grupos han proporcionado guías para adultos sobre la actividad física y el ejercicio. Algunos de estos incluyen:

- Department of Health and Human Services (HHS)
- American College of Sports Medicine (ACSM)
- World Health Organization (WHO)
- National Institute on Aging Information Center / National Institutes of Health (NIH)

Aunque hay algunas diferencias en las recomendaciones de estas organizaciones, existe un acuerdo general sobre los aspectos de un programa de ejercicios completo. En el cuadro a continuación, encontrarán un resumen de estos elementos clave que toma en consideración las necesidades específicas de las personas que viven con EP.

EJERCICIOS DE RESISTENCIA	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mínimo de 150 minutos (2 horas y 30 minutos) a 300 minutos (5 horas) por semana de ejercicios con una intensidad moderada, o 75 minutos (1 hora y 15 minutos) a 150 minutos (2 horas y 30 minutos) por semana de actividad física con una intensidad aeróbica vigorosa. ■ Comience con poco tiempo y gradualmente añada más tiempo. ■ Las personas que no pueden llegar a estos requisitos mínimos aún pueden beneficiarse de cualquier cantidad de actividad que puedan completar.
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entrene cada grupo muscular principal 2 o 3 días no consecutivos por semana. ■ Dos repeticiones de cada ejercicio con 8 a 12 repeticiones por serie. ■ Use máquinas, bandas elásticas, pesas o su propio cuerpo para proporcionar resistencia.
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	<ul style="list-style-type: none"> ■ Haga por lo menos de 2 a 3 días por semana. ■ Mantenga cada ejercicio de estiramiento de 30 a 60 segundos, hasta que sienta presión o una molestia leve en el músculo, repitiendo de 3 a 4 veces. ■ Los ejercicios de flexibilidad son más eficaces cuando el músculo está caliente (después de hacer ejercicios).
EJERCICIOS PARA PROMOVER EL EQUILIBRIO	<ul style="list-style-type: none"> ■ Haga 2 o 3 veces por semana de 20 a 30 minutos. ■ Estos ejercicios deben retar su equilibrio, agilidad y coordinación. ■ El baile y Tai Chi son ejemplos de actividades que podrían mejorar el equilibrio en personas con EP.

El papel de la actividad física

Los beneficios para la salud de llevar un estilo de vida activo están bien establecidos. Sin embargo, la mayoría de los adultos en nuestra sociedad llevan vidas sedentarias (pasan mucho tiempo sentados) y no participan lo suficiente en actividades físicas. Personas con EP tienen el riesgo de volverse muy sedentarios por los cambios potenciales relacionados con movilidad, humor y motivación. Pero con instrucción de cómo involucrase en programas de ejercicios, es posible encaminarse a una vida más saludable y activa.

¿Cuál es la diferencia entre “hacer ejercicio” y “mantener un estilo de vida activo”?

El hacer ejercicio y el adoptar un estilo de vida activo son diferentes temas, pero igualmente importantes. El ejercicio se refiere a participar en un programa planeado y con estructura que puede incluir ejercicios de resistencia, fuerza, flexibilidad y equilibrio. Por ejemplo, los ejercicios de resistencia se pueden hacer en tan solo 30 minutos por día. Las actividades que haga en las horas restantes del día también son muy importantes y pueden tener un impacto significativo en su salud general. Estar físicamente activo incluye participar en actividades no sedentarias durante todo el día (por ejemplo, llevar el perro a caminar, ir al supermercado y hacer la limpieza de la casa). Su nivel de actividad física podría influenciar el efecto que EP tiene en su movilidad general.

¿Cómo puedo aumentar mi actividad física?

En general, es importante que las personas con EP reduzcan la cantidad de tiempo que pasan sentados, recostados o acostados y que aumenten la cantidad de tiempo que pasan de pie y caminando. Pasar mucho tiempo sentado puede contribuir a que el cuerpo se sienta más rígido, lo que hará que su movilidad sea más difícil. Hay varias maneras de aumentar su actividad física:

- Por cada hora del día que pase sentado, levántese y camine un mínimo de 5 a 10 minutos.
- Participe en actividades como limpieza de la casa y jardinería.
- Participe en actividades recreacionales en su comunidad para ayudarlo a aumentar su nivel de actividad general.
- Use un podómetro (instrumento que cuenta sus pasos) y aumente gradualmente el número de pasos por día. Esto le ayudará a monitorear su nivel de actividad física a través del tiempo.

Conceptos básicos de ejercicios

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, se recomienda que consulte con su médico o fisioterapeuta. Ellos le ayudarán a determinar si el ejercicio es seguro para usted y el tipo e intensidad de ejercicio más apropiados para su nivel.

Silla contra la pared: Para mayor claridad, todos los ejercicios en este manual se han mostrado usando una silla contra un fondo liso. Sin embargo, cuando haga los ejercicios en su hogar, siempre posicione la silla contra la pared. Esto aumenta la estabilidad de la silla y mejora su seguridad.



Considere su postura: Durante los ejercicios, préstele atención a su postura y use las ilustraciones como referencia. De esta manera, podrá asegurarse que está recibiendo el máximo beneficio de los ejercicios sin lastimar su cuello o espalda.



Apoye su cabeza: Cuando esté haciendo ejercicios acostado en el suelo, coloque una toalla de mano doblada bajo su cabeza para mantener su cuello en posición neutral.

Desafíe su nivel: Este manual incluye ejercicios de fortalecimiento con diferentes niveles de reto. Está diseñado para garantizarle el reto adecuado en todo momento y así aumentar el beneficio de cada ejercicio que ejecuta. Seleccione el nivel de cada ejercicio que le hace sentir que las últimas repeticiones de la serie son difíciles. Si se le hace fácil continuar con ese mismo ejercicio sin descansar, debería aumentar el número de repeticiones o avanzar al siguiente nivel.

Respire: Es importante que no contenga su respiración al ejecutar los ejercicios de este manual. Si se da cuenta que está conteniendo su respiración, intente contar las repeticiones en voz alta.

Mantenga un registro: El mantener un registro diario de sus ejercicios es una buena manera de llevar la cuenta de su actividad diaria y de desarrollar el hábito de hacer ejercicios a diario. Al final de este manual, encontrará una muestra de un registro de ejercicios.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Sección I: Ejercicios de resistencia

Ejercicios de resistencia o cardiovasculares, aumentan su respiración y frecuencia cardíaca. También se conocen como ejercicios aeróbicos y pueden mejorar su estado físico en general.

Ejemplos de ejercicios de resistencia:

- Caminar a paso energético
- Andar en bicicleta
- Trotar
- Nadar

Tiempo recomendado de ejercicios de resistencia:

Por semana: En total dos horas y 30 minutos por semana. Ejemplos de programas de ejercicios de resistencia:

- ★ 30 minutos, 5 veces por semana
- ★ 50 minutos, 3 veces por semana
- ★ 10 minutos, 3 veces por día, 5 veces por semana

Intensidad recomendada para los ejercicios de resistencia:

DEFINIENDO "INTENSIDAD MODERADA"

- **Prueba del habla:** Una manera de determinar si está haciendo ejercicios a una intensidad moderada es la prueba del habla. Si la intensidad de los ejercicios que está ejecutando es moderada, debería poder hablar, pero no cantar. Si solo puede decir unas pocas palabras, se consideraría que la intensidad de los ejercicios es vigorosa.
- **Califica tu esfuerzo:** Use sistema de clasificación estandarizado como la Clasificación del Esfuerzo Percibido o RPE (por sus siglas en inglés). Este sistema de clasificación mide su esfuerzo percibido en una escala del 6 (nada de esfuerzo) al 20 (esfuerzo máximo). Su meta de esfuerzo debería ser alrededor de un 13, lo que se describe como "algo difícil." Colabore con su fisioterapeuta para aprender cómo usar correctamente este sistema de clasificación.

Clasificación del esfuerzo percibido	
6	
7	Muy, muy ligero
8	
9	Muy ligero
10	
11	Bastante ligero
12	
13	Algo ligero
14	
15	Difícil
16	
17	Muy difícil
18	
19	Muy, muy difícil
20	

Caminar como ejercicio de resistencia



Mientras que existen muchos tipos diferentes de ejercicio de resistencia, queremos destacar el caminar porque lo puede hacer en cualquier lugar y puede que ya sea parte de su rutina. Es posible que, como parte de los síntomas tempranos de EP, usted haya notado cambios en su manera de caminar. Algunas personas pueden notar una disminución del movimiento de sus brazos al caminar, o que están caminando con pasos más pequeños y / o caminando a un ritmo más lento. Estudios demuestran que, a través del tiempo, las personas con EP tienen la

tendencia de caminar más lentamente y caminan por menos tiempo. Sin embargo, estudios de investigación también han demostrado que las personas con EP pueden mejorar la calidad, la cantidad y la velocidad de la marcha cuando participan en un programa de caminatas.

Ideas para mejorar la calidad de la marcha:

- Haga pasos más largos
- Primero apoye el talón de su pie
- Mueva sus brazos como péndulo
- Asegúrese que tenga una buena postura
- Camine más rápido
- Camine al ritmo de música*

***Muchas personas con EP pueden mejorar la calidad y velocidad de la marcha si usan un metrónomo o escuchando música con un ritmo particular. El ritmo le proporciona una guía para ayudarle que su caminar sea más automático. Un fisioterapeuta puede enseñarle cómo utilizar mejor las claves para mejorar su marcha.**

Sección II: Ejercicios de fortalecimiento

El entrenamiento para fortalecer el cuerpo es otro aspecto importante de cualquier programa de ejercicios. Estudios demuestran que los ejercicios de fortalecimiento pueden mejorar la fuerza, equilibrio, caminar y movilidad en general de personas con EP.

Tipos de ejercicios de fortalecimiento:

- Use el peso de su propio cuerpo (ej.: lagartijas o sentadillas). Ver páginas 11-22.*
- Levante pesas o use bandas de ejercicios.
- Pruebe máquinas de entrenamiento de fuerza o equipo de gimnasio.

Cantidad recomendada de los ejercicios de fortalecimiento:

- Realice estos ejercicios de 2 a 3 veces por semana, en días no consecutivos.
- Haga de 8 a 12 repeticiones y 3 series de cada ejercicio (algunos grupos musculares se beneficiarán de más repeticiones, como podrá ver con algunos de los ejercicios que encontrará en este manual).

Intensidad recomendada de los ejercicios de fortalecimiento:

- Comience lentamente y evalúe la respuesta de su cuerpo: Si está haciendo ejercicios de fortalecimiento por primera vez, comience con los ejercicios del nivel 1 que encontrará en este folleto y aumente el nivel, de acuerdo a cómo se sienta. Es normal que sus músculos se sientan un poco adoloridos por 1 o 2 días.
- Debería sentir que las últimas 1 o 2 repeticiones del ejercicio son difíciles. Si se le hace fácil continuar con las últimas repeticiones, debe aumentar el número de repeticiones o de avanzar al siguiente nivel.

***En este manual, ilustramos ejercicios que puede hacer en cualquier lugar usando su propio peso corporal y con equipo mínimo.**

Sentadillas – Nivel 1

Meta: Fortalecer los músculos grandes de las piernas que le ayudan a pararse de una silla, caminar y subir escaleras.

- Ponga una silla de altura estándar (43 a 48 centímetros) contra la pared.
- Párese de espalda a la pared, con sus talones a unos 15 centímetros de la silla y los pies separados al ancho de la cadera (o un poco más ancho).
- Baje su cuerpo hacia la silla hasta sentarse. Asegúrese de mantener la misma cantidad de peso sobre ambos pies.
- Póngase de pie lentamente.



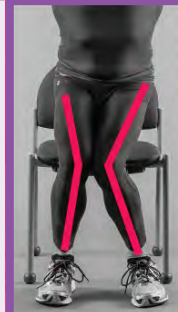
Complete 3 series. Debe hacer de 8 a 12 repeticiones por serie. Descanse de 15 a 30 segundos entre series. Haga este ejercicio de 2 a 3 veces por semana.

ERRORES COMUNES

NO deje que sus rodillas sobrepasen sus dedos de los pies.



NO deje que se le junten las rodillas.



¿Listo para un desafío?

Si ha dominado los ejercicios básicos, ¿por qué no probar el siguiente nivel?

Nivel 2



Sentadilla parcial: Baje su cuerpo lentamente como para sentarse, pero deténgase a mitad de camino entre estar de pie y sentado (posición intermedia); vuelva lentamente a ponerse de pie.

Nivel 3



Sentadilla completa: Baje su cuerpo lentamente como para sentarse. Deténgase justo antes de sentarse y vuelva a ponerse de pie.

Complete 3 series. Cada serie debe incluir de 8 a 12 repeticiones. Descanse de 15 a 30 segundos entre series. Haga este ejercicio de 2 a 3 veces por semana.

Posición de brazos: Para cualquier de los 3 niveles de este ejercicio, sus brazos deben estar cruzados o estirados frente a su cuerpo. Escoja la posición que se le haga más cómoda.

Puente – Nivel 1

Meta: Fortalecer los músculos grandes de las piernas que le ayudan a pararse de una silla, caminar y subir escaleras.

- Acuéstese boca arriba con sus rodillas dobladas, los pies apoyados en el piso y los brazos a sus costados.
- Coloque una toalla de manos doblada debajo de su cabeza según sea necesario para mantener su cuello en una posición neutral.
- Levante sus caderas del piso. Intente crear una línea recta de sus hombros a rodillas.
- Regrese su cuerpo a la posición inicial.



Complete 3 series. Cada serie debe incluir de 8 a 12 repeticiones. Descanse de 15 a 30 segundos entre series. Haga este ejercicio de 2 a 3 veces por semana.

ERRORES COMUNES

NO levante del piso la parte superior de su espalda.



¿Listo para un desafío?

Si ha dominado los ejercicios básicos, ¿por qué no probar el siguiente nivel?

Nivel 2



Brazos alzados: Levante sus brazos hacia arriba con las palmas mirando una a la otra. Mientras mantiene los brazos en esa posición, realice el puente del nivel 1.

Nivel 3



Brazos hacia los lados: Extienda los brazos hacia los lados en ángulo. Mientras mantiene los brazos en esa posición, realice el puente del nivel 1.

Complete 3 series. Cada serie debe incluir de 8 a 12 repeticiones. Descanse de 15 a 30 segundos entre series. Haga este ejercicio de 2 a 3 veces por semana.

Rotación de caderas – Nivel 1

Meta: Fortalecer los músculos de sus caderas, lo que dará estabilidad al caminar.

- Acuéstese de lado con la cabeza apoyada sobre una toalla de mano doblada o una almohada.
- Doble las rodillas y las caderas para crear una línea recta de sus hombros a sus caderas y hasta sus pies.
- Levante la rodilla que está encima mientras mantiene sus pies juntos.



Complete 3 series. Cada serie debe incluir de 8 a 12 repeticiones. Descanse de 15 a 30 segundos entre series. Haga este ejercicio de 2 a 3 veces por semana.

ERRORES COMUNES

NO permita que sus caderas giren hacia atrás mientras levanta las rodillas. Su cadera superior debe permanecer directamente sobre la inferior durante todo el movimiento.



¿Listo para un desafío?

Si ha dominado los ejercicios básicos, ¿por qué no probar el siguiente nivel?

Nivel 2



Manos y rodillas: Mientras está sobre sus manos y rodillas, levante una rodilla con el mismo movimiento del nivel 1 ilustrado en la página anterior. Solo levante la rodilla hasta donde pueda hacerlo, sin girar o torcer la parte inferior de su espalda.



Complete 3 series. Cada serie debe incluir de 8 a 12 repeticiones. Descanse de 15 a 30 segundos entre series. Haga este ejercicio de 2 a 3 veces por semana.

NO deje que su columna vertebral gire cuando levante la pierna. Mantenga su espalda recta.



Estabilización del tronco – Nivel 1

Meta: Fortalecer los músculos del tronco, los cuáles sostienen la columna vertebral y le ayudan a mantener una postura erguida.

- Arrodílese con las manos y rodillas en el piso. Flexione el cuello con la barbilla hacia el cuerpo y la mirada hacia abajo.
- Mantenga su espalda en posición neutral (evitar flexión o extensión de la espalda). Tome nota de esta posición. El objetivo de este ejercicio es mantener esta posición en todo momento.
- Levante y luego baje el brazo izquierdo lentamente sin permitir movimiento en su tronco. Después de terminar una serie, cambie al brazo derecho y haga el mismo movimiento.

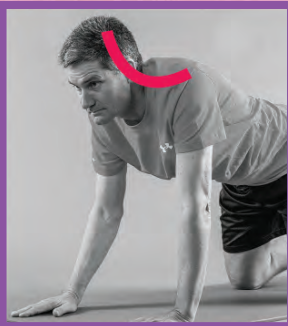


Complete 3 series. Cada serie debe incluir de 8 a 12 repeticiones. Descanse de 15 a 30 segundos entre series. Haga este ejercicio de 2 a 3 veces por semana.

Nota: No tiene que levantar los brazos completamente. Solo tiene que levantarlos hasta donde pueda. Lo importante es que mantenga su espalda recta.

ERRORES COMUNES

NO mire hacia arriba o extienda su cuello.



NO deje que sus hombros o caderas roten.



¿Listo para un desafío?

Si ha dominado los ejercicios básicos, ¿por qué no probar el siguiente nivel?

Nivel 2



Una pierna: Levante la pierna izquierda de 10 a 20 veces. Cambie y haga el mismo movimiento con la pierna derecha.

Nivel 3



Alternar las piernas: Eleve de manera alterna sus piernas izquierda y derecha. Repita de 10 a 20 veces.

NO arqueé la espalda. Al igual que con el ejercicio del Nivel 1, solo levante la pierna lo más alto que pueda mientras mantiene la espalda recta.



Lagartijas (planchas o pechadas) – Nivel 1

Meta: Fortalecer los músculos del tórax, brazos y tronco para mejorar la postura.

- Párese frente a una pared.
- Coloque las manos en la pared frente a usted a la altura de los hombros, y un poco más separadas que la distancia de los hombros.
- Doble los codos para descender lentamente hacia la pared. Mantenga su cuerpo recto y la barbilla haciendo contacto con el pecho.
- Empújese a la posición inicial.



Complete 3 series. Cada serie debe incluir de 8 a 12 repeticiones. Descanse de 15 a 30 segundos entre series. Haga este ejercicio de 2 a 3 veces por semana.

ERRORES COMUNES

NO incline sus caderas hacia delante y no permita que la barbilla guíe la cabeza hacia la superficie de la pared.



¿Listo para un desafío?

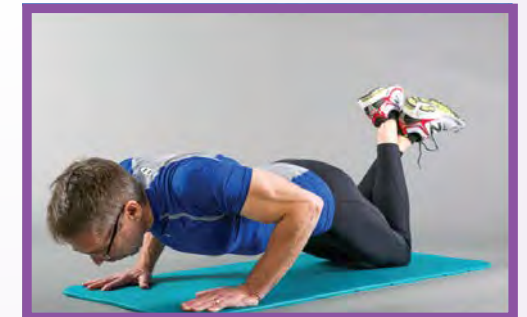
Si ha dominado los ejercicios básicos, ¿por qué no probar el siguiente nivel?

Nivel 2



Contra-lagartija (pechada o plancha): Coloque las manos en línea con los hombros en el borde de un mostrador o mesa pesada (asegúrese de que la mesa no se deslice cuando se apoye contra ella). Si le es necesario, utilice toallas para apoyar las manos.

Nivel 3



Lagartijas sobre sus rodillas: Haga lagartijas estándar con las rodillas flexionadas y los tobillos cruzados.

Complete 3 series. Cada serie debe incluir de 8 a 12 repeticiones. Descanse de 15 a 30 segundos entre series. Haga este ejercicio de 2 a 3 veces por semana.

Elevación de talón (pararse de puntillas) – Nivel 1

Meta: Fortalecer los músculos de las piernas que le ayudan a caminar y subir gradas.

- Párese frente a una pared y apoye sus manos en la pared para tener mejor equilibrio.
- Levante su cuerpo sobre los dedos de los pies, tan alto como pueda.

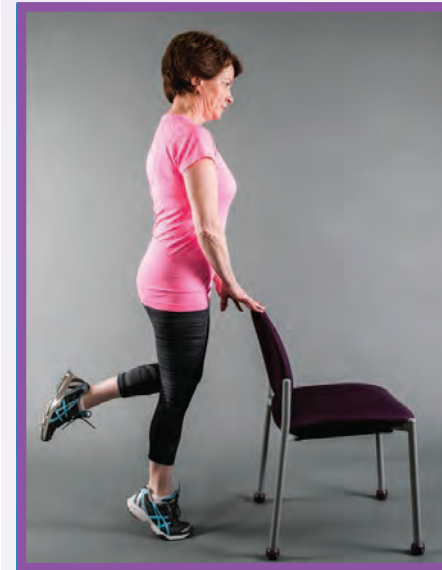
Complete 3 series. Cada serie debe incluir de 8 a 12 repeticiones. Descanse de 15 a 30 segundos entre series. Haga este ejercicio de 2 a 3 veces por semana.



¿Listo para un desafío?

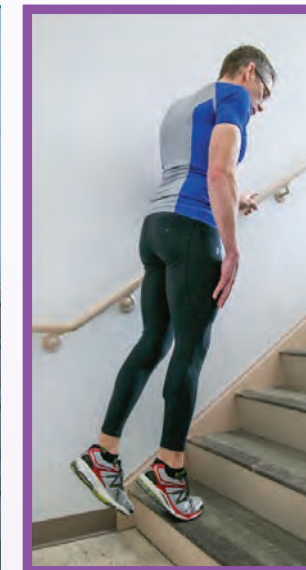
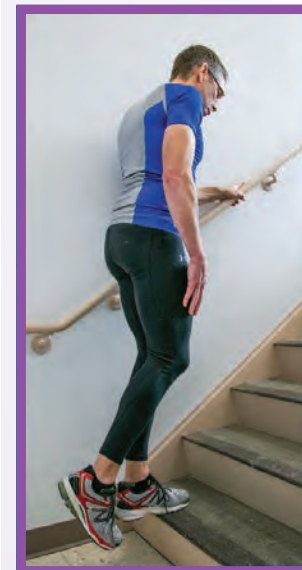
Si ha dominado los ejercicios básicos, ¿por qué no probar el siguiente nivel?

Nivel 2



Una sola pierna en el piso: Use la misma posición inicial para la elevación de talón del Nivel 1. Flexione una rodilla. Haga la elevación de talón de la otra pierna. Cambie de pierna y repita.

Nivel 3



Una sola pierna en las gradas: Mientras se sujeta a una barandilla para mantener el equilibrio, realice la elevación de talón en una pierna en el borde de una grada.

La grada le permite aumentar el rango de movimiento del ejercicio, ya que el talón podrá caer un poco más bajo del nivel de los dedos de los pies.

Complete 3 series. Cada serie debe incluir de 8 a 12 repeticiones. Descanse de 15 a 30 segundos entre series. Haga este ejercicio de 2 a 3 veces por semana.

Sección III: Ejercicios de flexibilidad

Los ejercicios de flexibilidad o estiramiento son otro componente importante de una rutina de ejercicios para personas con EP. Dos de los principales síntomas de EP, la bradicinesia (lentitud de movimiento) y la rigidez, pueden poner a las personas con EP en riesgo de perder la longitud muscular o el rango de movimiento articular. Este signo de rigidez podría ser la causa por la cual personas con EP tienen menor rango de balanceo de los brazos o toman pasos más cortos al caminar. Los ejercicios de estiramiento podrían también ayudar a disminuir la incomodidad de la rigidez y de los espasmos musculares.

Tipos de ejercicios de flexibilidad:

- Estiramiento autónomo estático (vea las páginas del 24 al 27)
- Yoga
- Estiramiento pasivo (realizado por otra persona)

Cantidad recomendada de los ejercicios de flexibilidad:

- Mantenga cada ejercicio durante 30–60 segundos y repita de 2 a 3 veces en cada lado.
- Para la mayoría de los adultos, se recomienda hacer ejercicios de estiramiento de 2 a 3 veces por semana.
- Sin embargo, personas con la enfermedad de Parkinson se podrían beneficiar si hacen algo de ejercicios de estiramiento diariamente.

Intensidad recomendada de los ejercicios de flexibilidad:

- No rebote mientras se estira; simplemente mantenga la posición.
- No se estire hasta el punto de dolor.

¡CONSEJOS DE ESTIRAMIENTO!

- No contenga la respiración mientras que se estire.
- El estiramiento puede ser más efectivo si se realiza después de calentar un músculo, como después de una caminata.

Estiramiento del músculo flexor de la cadera

Meta: Aumentar el rango de movimiento de sus caderas para mejorar su postura.



Mantenga cada ejercicio durante 30–60 segundos. Repita de 2 a 3 veces en cada lado. Haga el ejercicio 2 o 3 veces por semana.

- Párese en frente de una silla y ponga una rodilla sobre el suelo. Use una almohada o una toalla doblada para amortiguar su rodilla.
- Mientras mantiene una postura erguida, incline las caderas hacia adelante y de un paso largo hasta que sienta un estiramiento en la parte anterior de su muslo que está en posición trasera. Si no siente dicho estiramiento, dé un paso hacia adelante con la pierna delantera e inclínese más hacia delante.

ERRORES COMUNES

NO arqueé la parte inferior de su espalda.



Giro del tronco

Meta: Aumentar el rango de movimiento del cuello, tronco y hombros para mejorar su habilidad de moverse con mayor facilidad durante actividades diarias.

- Acuéstese de espalda con las rodillas dobladas y sus pies planos sobre el piso.
- Estire sus brazos hacia los lados, a la altura de sus hombros, formando una “T” con su cuerpo y con las palmas de su mano hacia arriba.
- Baje su barbilla suavemente hacia su pecho y vuelva su cabeza hacia un lado. Suavemente, deje caer ambas piernas hacia el lado opuesto, mientras que mantiene sus brazos y hombros en el suelo.
- Repita en el otro lado.



Mantenga cada ejercicio durante 30–60 segundos. Repita de 2 a 3 veces en cada lado. Haga el ejercicio 2 o 3 veces por semana.

ERRORES COMUNES

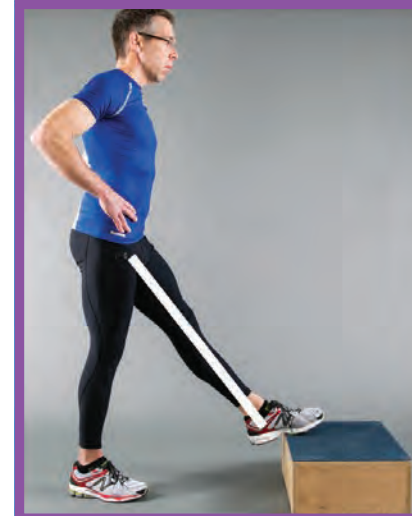
NO deje que sus brazos y hombros se eleven cuando baja las piernas.



Estiramiento de los músculos isquiotibiales (parte trasera del muslo o tendones de la corva)

Meta: Aumentar la flexibilidad de sus caderas, lo que podría mejorar su habilidad de tomar pasos más grandes al caminar.

- Párese en la parte inferior de un tramo de gradas que tenga una baranda segura. También puede usar una caja pequeña o reposapiés.
- Ponga un pie en la primera grada. Mantenga recta su rodilla derecha y su tobillo relajado.
- Mueva sus caderas hacia delante, manteniendo su espalda recta.
- Doble la rodilla de la pierna sobre la cuál se está apoyando, para aumentar el estiramiento.



Mantenga el estiramiento durante 30–60 segundos. Repita de 2 a 3 veces en cada lado. Haga el ejercicio 2 o 3 veces por semana.

ERRORES COMUNES

NO respalde su espalda, ni deje caer su cabeza.

NO trate de tocar los dedos de los pies con sus manos.



Estiramiento de la pantorrilla

Meta: Aumentar la flexibilidad de sus tobillos para mejorar su habilidad de caminar con pasos más grandes y para mejorar la transición de una posición sentada a la posición de pie.

- Apoye sus manos y antebrazos en la pared y con una pierna, tome un paso grande hacia atrás.
- Doble la rodilla delantera, manteniendo la rodilla trasera recta, en una posición de zancada.
- Presione hacia el piso el talón del pie de la pierna trasera. Debe sentir estiramiento en la parte inferior trasera de la pierna.



Mantenga el estiramiento durante 30–60 segundos. Repita de 2 a 3 veces en cada lado. Haga el ejercicio 2 o 3 veces por semana.

ERRORES COMUNES

NO rote el talón. Ambos pies deben de estar apuntando directamente hacia la pared.

NO deje que el talón de la pierna trasera se levante del suelo.



Sección IV: Ejercicios de equilibrio

Es común que personas con EP tengan dificultad con su equilibrio. Muchos de los ejercicios en este folleto le ayudarán a mejorar su equilibrio con los ejercicios que fortalecen y dan flexibilidad a los músculos de las piernas y el tronco.

Sin embargo, si tiene preocupaciones acerca de su equilibrio (ej.: se siente inestable, experimenta tropiezos o caídas), se recomienda que un fisioterapeuta le haga una evaluación completa de su equilibrio.

Tipos de ejercicios que mejoran su equilibrio:

- Ejercicios de la marcha (ver página 9)
- Ejercicios de fortalecimiento (ver páginas 10–22)
- Ejercicios de flexibilidad (ver páginas 23–27)
- Tai Chi o clases de baile

Cantidad recomendada de los ejercicios de equilibrio:

- Puede hacer ejercicios de fortalecimiento 2 o 3 veces por semana, en días no consecutivos.
- Los ejercicios de flexibilidad se pueden hacer todos los días, o por lo menos 2 o 3 veces por semana.
- Caminar a intensidad moderada en turnos de 10 a 30 minutos la mayoría de los días por un total de 150 minutos por semana.
- Tai Chi o baile puede ser practicado diariamente o 2-3 veces por semana.

Intensidad recomendada para ejercicios de equilibrio:

- Para información específica acerca la intensidad de ejercicios de resistencia, fortalecimiento, y flexibilidad, vea las Secciones I, II y III de este folleto.
- Si quiere hacer otras actividades de equilibrio, le recomendamos que consulte con un fisioterapeuta para que le ayude a formular un programa de ejercicios de equilibrio que sean apropiados, seguros y retadores.

Registro de ejercicios

Registro de Ejercicios						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Ejercicios de Resistencia						
Pasos por día o minutos de caminata por día						
Otra actividad física						
Ejercicios de Fortalecimiento						
Sentadillas						
2-3x/semana: 3 series de 8-12 repeticiones						
Puente						
2-3x/semana: 3 series de 8-12 repeticiones						
Rotación de Caderas						
2-3x/semana: 3 series de 8-12 repeticiones						
Estabilización del Tronco						
2-3x/semana: 3 series de 10-20 repeticiones						
Lagartijas (Pechadas o Planchas)						
2-3x/semana: 3 series de 8-12 repeticiones						
Puntillas (Elevación del Talón)						
2-3x/semana: 3 series de 8-12 repeticiones						
Ejercicios de Flexibilidad						
<i>2-3x/semana: 3-4 series del ejercicio, manteniendo cada uno por 30-60 segundos</i>						
Estiramiento del Músculo Flexor de la Cadera						
Rotación del Tronco						
Estiramiento de los Músculos Isquiotibiales (Parte Trasera del Muslo o Tendón de la Corva)						
Estiramiento de la Pantorrilla						
Ejercicios de Equilibrio						
¿Cómo se siente hoy?						

Registro de ejercicios (continuación)

Registro de Ejercicios						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Ejercicios de Resistencia						
Pasos por día o minutos de caminata por día	5765	5957	6209	6890	8209	9830
Otra actividad física			20 minutos de natación		30 minutos de natación	
Ejercicios de Fortalecimiento						
Sentadillas	✓		✓			
2-3x/semana: 3 series de 8-12 repeticiones						
Puente	✓		✓			
2-3x/semana: 3 series de 8-12 repeticiones						
Rotación de Caderas		✓		✓		✓
2-3x/semana: 3 series de 8-12 repeticiones						
Estabilización del Tronco		✓		✓		✓
2-3x/semana: 3 series de 10-20 repeticiones						
Lagartijas (Pechadas o Planchas)			✓		✓	
2-3x/semana: 3 series de 8-12 repeticiones						
Puntillas (Elevación del Talón)		✓		✓		✓
2-3x/semana: 3 series de 8-12 repeticiones						
Ejercicios de Flexibilidad						
<i>2-3x/semana: 3-4 series del ejercicio, manteniendo cada uno por 30-60 segundos</i>						
Estiramiento del Músculo Flexor de la Cadera			✓		✓	
Rotación del Tronco			✓		✓	
Estiramiento de los Músculos Isquiotibiales (Parte Trasera del Muslo o Tendón de la Corva)		✓		✓		✓
Estiramiento de la Pantorrilla		✓		✓		✓
Ejercicios de Equilibrio						
	✓				✓	
		✓		✓		
¿Cómo se siente hoy?	iExcelente!	Bien	Bien	Bien	iExcelente!	iExcelente!



apda AMERICAN
PARKINSON DISEASE
ASSOCIATION
Strength in optimism. Hope in progress.

135 Parkinson Avenue
Staten Island, NY 10305
1-800-223-2732
apdaparkinson.org

APDA National Rehab Resource Center
Boston University
1-888-606-1688
rehab@bu.edu

El apoyo para la traducción de este folleto fue
proporcionado por una beca generosa de:



Neurocrine
BIOSCIENCES