



PÁRKINSON

17_

EJERCICIO FÍSICO Y PÁRKINSON

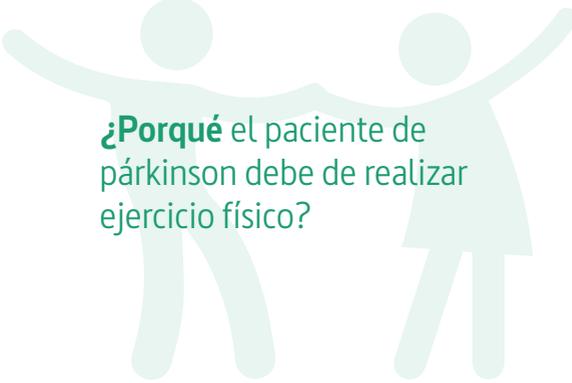
Dr. Miguel Fernández del Olmo

Departamento de Educación Física y Deportiva
Universidade da Coruña

1 INTRODUCCIÓN







¿Porqué el paciente de párkinson debe de realizar ejercicio físico?

Es bien conocido la **multitud de efectos beneficiosos** que el ejercicio físico tiene en sujetos sanos y de los riesgos para la salud asociados a la inactividad física.

En ocasiones los síntomas asociados a la enfermedad de Parkinson inducen al paciente a adoptar un estilo de vida sedentaria, lo que a su vez acentúa esos síntomas.

¡Hay que romper el círculo vicioso!





Beneficios del ejercicio en la enfermedad de Parkinson

Aunque se necesitan un mayor número de estudios, **las evidencias científicas parecen indicar un efecto positivo del ejercicio** en la enfermedad de Parkinson:



Por ejemplo, varios estudios parecen indicar que existe una **relación entre la cantidad de actividad física** que una persona realiza **y el riesgo de padecer la enfermedad de Parkinson**

_En un **estudio con 43.368 participantes** se comprobó que aquellas personas que realizaban más de 6 horas de actividad física por semana tenía un **riesgo 43% menor de sufrir pàrkinson**.

_En otro **estudio con 200.000 participantes**, aquellos que realizaban frecuentemente actividad física moderada o vigorosa tenían un **riesgo 40% menor de sufrir la enfermedad**.



¿Qué tipo de ejercicio físico debo realizar?

A día de hoy, los estudios científicos nos indican que son **3** las **actividades** o ejercicio físico más recomendable para quien padezca la enfermedad de Parkinson



ACTIVIDADES DE **BAILE**



TAI CHI



ANDAR EN CINTA RODANTE



Mejoras en el **equilibrio**
Mejoras en la **amplitud del paso**
Disminución de episodios de **bloqueo y caídas**





Consejos antes de iniciar un programa de ejercicio físico

Consulte a su neurólogo antes de comenzar cualquier programa de entrenamiento. Su neurólogo le podrá recomendar que realice una prueba de esfuerzo para detectar posibles contraindicaciones.

Póngase en manos de profesionales para la realización de ejercicio físico y demande de ellos un conocimiento sobre las enfermedad de Parkinson.



Las evidencias científicas disponibles hasta el momento **indican que el ejercicio físico es un factor potencialmente beneficioso para los pacientes de párkinson**, no solo por los beneficios generales del ejercicio, sino también porque **puede mejorar la sintomatología** específica de la enfermedad.



