

## **ENTRENA TU SALUD**

### **ENFERMEDAD DE PARKINSON**

Programa dirigido a pacientes diagnosticados de enfermedad de Parkinson; en los que se produce una afectación de la movilidad, que conducen a unos hábitos de vida cada vez más sedentarios.

Desde el Servicio de Medicina Deportiva hemos realizado una serie de Rutinas de Ejercicio para enfermos de Parkinson, con distintos tipos de afectación. Para acceder a sus contenidos puede hacer click en los siguientes enlaces: [Programa básico](#) y [Programa avanzado](#). A continuación, le detallamos unos consejos básicos y las Rutinas recomendadas.

#### **CONSEJOS PREVIOS:**

Si ha estado inactivo/a desde que finalizaron las clases inicie el programa progresivamente e incrementa su actividad de manera gradual. Puede que tenga agujetas (dolor en los músculos) al principio, pero se irán pasando en unos días.

Otros síntomas como dolor o presión en el pecho, dificultad respiratoria marcada, mareo o desvanecimiento, palpitaciones, náuseas o debilidad extrema, son signos de alerta. En ese caso deje de hacer ejercicio y póngase en contacto con nosotros.

Si actualmente presenta una importante limitación de su movilidad y no puede completar las rutinas que a continuación le mostraremos, puede pasar directamente a la [Rutina 19](#), [Rutina 20](#) y [Rutina 21](#), en silla.

En todo momento debe seguir unas normas de higiene postural, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento, y así evitar posibles lesiones o sobrecargas ([Rutina 25](#)).

#### **Equipamiento:**

Utilice ropa amplia y cómoda, prestando especial atención al calzado. Si tiene un pulsómetro puede ser de utilidad, pero no es necesario.

En la batería de ejercicios siempre habrá al menos uno que se pueda hacer sin ningún equipamiento adicional. Si dispone de gomas elásticas, pesas, pica, etc. también encontrará ejercicios en los que los pueda utilizar.

#### **RECOMENDACIONES GENERALES:**

- Cada sesión incluirá 5-10 minutos iniciales de calentamiento antes de comenzar cualquier tipo de ejercicios: Estiramientos suaves, caminar o marchar estando sentado, o en el sitio. Esto estimula el flujo sanguíneo a los músculos y ayuda a evitar lesiones.
- Recomendamos realizar 150 minutos semanales de ejercicio moderado. O 75 minutos semanales de ejercicio vigoroso, intenso. Preferiblemente repartido a lo largo de toda la semana.
- En la parte principal del ejercicio deberá ajustar sus posibilidades al tipo de ejercicios a realizar: sentado, de pie, incluyendo desplazamientos, empleando pesos u objetos. Aunque tenga en cuenta que a más esfuerzo mejores resultados.
- Los ejercicios de estiramiento, movilidad y coordinación son cruciales en este tipo de afecciones. De nuevo asegúrese de realizarlos en un entorno seguro, evitando riesgos asociados a posibles caídas. Incluye ejercicios de estabilidad, de equilibrio, ajustes de la postura anticipatorios, integración sensorial y agilidad motora.
- Al final de cada sesión de ejercicios, cierre los ojos durante 5 minutos, relájese, y practique la respiración profunda, como una parte de la sesión de vuelta a la calma.
- En todo caso, si no puede realizar alguno de los ejercicios o tiene duda de poder realizarlo NO LO REALICE y pase al siguiente.

El seguimiento de este u otros programas debe ir asociado a una prescripción específica de su médico. Ante cualquier cuestión no dude en ponerse en contacto con un especialista.

#### **CALENTAMIENTO:**

Para evitar lesiones y sobrecargas es importante empezar cada sesión de ejercicio con un calentamiento y terminarla con un enfriamiento.

La finalidad del calentamiento es preparar el cuerpo para la parte principal del ejercicio. Debe durar 5-10 minutos e incluir ejercicios de movilidad articular ([Rutinas 4](#), [Rutina 5](#) y [Rutina 6](#)) y aeróbicos de baja intensidad ([Rutina 10](#)).

#### **PARTE PRINCIPAL:**

Combinamos ejercicios cardiovasculares con ejercicios de fuerza y coordinación-equilibrio.

##### **a) Ejercicio cardiovascular**

Implica el uso de grandes grupos musculares y provoca un aumento de la frecuencia cardiaca.

Lo ideal es realizar 150 minutos a la semana de ejercicio aeróbico de intensidad moderada, preferiblemente repartidos en 5 días ([Rutina 10](#) y [Rutina 11](#)).

##### **b) Ejercicios de fuerza**

Implica el uso del propio peso del cuerpo o de otro tipo de resistencia para mejorar tanto la fuerza de los músculos como la resistencia de los huesos. Para el trabajo de los músculos del tren superior recomendamos la [Rutina 1](#) y [Rutina 2](#) y, con material, las Rutinas [2.1](#), [2.2](#), [2.3](#).

Para aquellos con menores problemas de movilidad del tren inferior y equilibrio, pueden realizar unas rutinas generales ([Rutina 3.1](#), [Rutina 3.2](#) y [Rutina 3.3](#))

Se recomienda hacer de 2 a 3 sesiones de ejercicio de fuerza en días no consecutivos. Las variables a tener en cuenta son:

Durante la sesión se deben realizar de 6 a 9 ejercicios de diferentes grupos musculares de piernas, brazos y tronco con las siguientes variables:

- 6 a 10 repeticiones por serie.
- 1 a 3 series.
- 60 a 90 segundos de descanso entre series.

Elegir uno u otro extremo del rango de estas 3 variables depende de tu capacidad en el momento de realizar la sesión. Lo importante es la ejecución del ejercicio, no tanto el número de repeticiones o la carga: los ejercicios que se hagan hacerlos bien.

Dentro del trabajo de fuerza se pueden incluir los ejercicios de tonificación del CORE ([Rutina 13](#)) que dada su importancia para estabilizar la columna vertebral se suelen trabajar de manera específica.

**c) Ejercicios de coordinación y equilibrio**

Coordinación ([Rutina 22](#) y [Rutina 23](#)).

Propiocepción ([Rutinas 16](#) y [Rutina 17](#)).

Y si estuviera cansado o más limitado le proponemos una serie de ejercicio en una silla ([Rutina 19](#), [Rutina 20](#)).

**ENFRIAMIENTO:**

El enfriamiento permite al cuerpo a una vuelta gradual al estado de reposo. Implica 5-10 minutos de actividad de baja intensidad y/o estiramientos ligeros.

**Ejercicios de flexibilidad**

Su objetivo es alargar y relajar los músculos y tendones, por lo que también se llaman estiramientos. Mantienen y mejoran la flexibilidad de los músculos y articulaciones.

Los ejercicios de flexibilidad se deben realizar siempre que se haga una sesión de ejercicio, tanto si esta implica ejercicios de fuerza como si no los incluye.

En casa sesión se deben incluir de 1 a 3 series que impliquen los músculos que han participado activamente en el ejercicio ([Rutina 7](#), [Rutina 8](#), [8.1](#) y [Rutina 9](#)).

En silla de ruedas o sentado se pueden realizar los estiramientos de la [Rutina 21](#).

Para cualquier duda o pregunta póngase en contacto con este Servicio de Medicina Deportiva: [medico.pmd@aytoalcobends.org](mailto:medico.pmd@aytoalcobends.org) o al teléfono 916587110.