

Ficha de Datos

Ejercicio

Centro de Enfermedad de Parkinson y Movimientos Anormales

Es sabido que el ejercicio es importante para mejorar la fuerza muscular y la salud cardiovascular, además, el ejercicio presenta cualidades únicas que lo hacen un componente esencial en el manejo de la Enfermedad de Parkinson (EP).

La EP ocurre por la degeneración de las células que producen dopamina en un área específica del cerebro llamada sustancia nigra. Esta es el área responsable de las conexiones que facilitan el movimiento. Hasta el momento, no se ha descubierto una manera de regenerar las células perdidas, pero sabemos que el cerebro tiene la capacidad de hacer nuevas conexiones, lo que se denomina neuroplasticidad. El ejercicio promueve la liberación de dopamina y factores de crecimiento que facilitan esta neuroplasticidad. Esto permite que los movimientos sean más fluidos mediante la formación de nuevas conexiones.

Los beneficios específicos del ejercicio son tanto corporales como mentales. La flexibilidad y el equilibrio disminuyen con la edad, este proceso se ve exagerado en la Enfermedad de Parkinson. El ejercicio permite mejorar la fuerza y flexibilidad, con lo cual se reduce el riesgo de caídas y de hospitalizaciones. Esto lleva a una mejoría en la calidad de vida. Además, varios estudios demuestran que el ejercicio reduce la fatiga, mejora el estado de ánimo (mediante la liberación de endorfinas), ayuda al sistema inmune, mejora el sueño e inclusive mejora la cognición. La actividad física es necesaria para mejorar las funciones no-motoras.

¿Qué tipo de actividad física debería de practicar? 1) Cualquier actividad física es mejor que no realizar ninguna; 2) Es más probable que continúe haciendo una actividad que disfrute.

Se ha demostrado que los ejercicios de fuerza y Resistencia, ejercicio aeróbico, bailar, terapia física, Tai Chi, Yoga e inclusive algunos juegos de video interactivos pueden ser formas de ejercicio benéficas para los pacientes con EP.

Ejercicios funcionales: Para mantener o mejorar sus habilidades funcionales puede intentar realizar actividades que aumenten gradualmente su dificultad. Por ejemplo, pararse de una silla 10 veces o rodar de un lado a otro en su cama.

Programas de ejercicios específicos para EP:

- Programa de Ejercicio y Deportes del Instituto de Rehabilitación de Chicago (RIC) 312-238-5001
- Medicina Integral de NM 312-926-8400

Ken and Ruth Davee Department of
Neurology and Clinical
Neurological Sciences
Galter Pavilion
675 N. St. Clair St., Suite 20-100
Chicago, IL 60611
Phone: (312) 695-7950
Fax: (312) 695-5474