

Ficha de Datos

Terapia basada en Meditación

Centro de Enfermedad de Parkinson y Movimientos Anormales

Terapia basada en meditación

El sistema nervioso controla la respuesta del cuerpo ante cualquier estrés. La hiperactividad o hipoactividad del sistema nervioso altera la liberación de químicos que producen emociones como miedo, depresión, enojo o ansiedad. Cualquier desequilibrio en este sistema lleva a una reducción en la calidad de vida y puede inclusive impactar los síntomas motores. Un ejemplo de esto es el aumento en su temblor cuando se encuentra en situaciones estresantes. Existen actividades que permiten controlar la manera en que el cerebro interpreta y responde al estrés interno.

La meditación y ejercicios de respiración disminuyen la liberación de los químicos que desencadenan esta respuesta al estrés. El Tai Chi, es una actividad física que promueve una mejoría en el equilibrio mediante el aprendizaje de ciertas posturas, también implica meditación y ejercicios de respiración. La yoga tiene beneficios similares, y en personas sin EP se ha visto que reduce el estrés, ansiedad, depresión y dolor, incluso tiene un efecto benéfico sobre la presión arterial. Las terapias como arte, música o danza promueven la expresión emocional, con lo que facilitan el movimiento, mejoran el estado de ánimo y aumentan la motivación.

Programas de Meditación, Tai Chi y Yoga específicos para Enfermedad de Parkinson:

- RIC Adaptive Sports & Fitness Program 312-238-5001
- NM Integrative Medicine at 312-926-8400
- www.annayork.com

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