

Parkinson: Ejercicios para todos los días

Como cada 11 de abril se celebra el día mundial del Parkinson. El Dr. Malco Rossi del equipo de Movimientos Anormales de Fleni dio una charla abierta a la comunidad para pacientes, familiares y cuidadores, donde brindó consejos y recomendó realizar actividad física para tratar los síntomas de la enfermedad. Aquí los compartimos.

El Parkinson es un trastorno neurodegenerativo, crónico y lentamente progresivo que afecta al 1% de las personas de más de 55 años, aunque en algunos casos puede presentarse antes.

El 25 de abril pasado, el médico neurólogo Malco Rossi, especialista en Movimientos Anormales en Fleni, dio una charla abierta a la comunidad en la que brindó información fundamental para los pacientes, familiares y cuidadores. Allí hizo hincapié en que la actividad física resulta beneficiosa como complemento al tratamiento farmacológico, para tratar los síntomas de la enfermedad.

Es importante realizar entre 15 y 30 minutos

diarios de ejercicio para mejorar la fuerza muscular, el equilibrio, la marcha y la postura; además, permite regular el peso; renovar el estado de ánimo; contribuye al buen descanso y las funciones cognitivas; reduce o previene la fatiga, el desgano y los dolores. Además de disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, de osteoporosis o fracturas relacionadas con las caídas.

Una rutina saludable

A continuación, compartimos algunos ejercicios que se pueden encontrar en el libro [“Parkinson. Guía esencial para pacientes, familiares y cuidadores”](#), escrito por el Dr. Marcelo Merello, médico neurólogo y Jefe del servicio de Movimientos Anormales de Fleni, y su equipo:

Lo que hay que saber antes de empezar:

- Haga los ejercicios a un ritmo lento, progresivo y rítmico.
- Introduzca pausas para evitar la fatiga.
- Trate de ejercitarse siempre en el período *on*, o sea en el momento en el que el tratamiento farmacológico funciona y usted puede moverse mejor y está menos rígido.
- En caso de inestabilidad y riesgo de caídas, realice los ejercicios con la vigilancia de

otra persona o bien con un punto de apoyo seguro.

- Antes de cualquier actividad física, haga una entrada en calor que active y prepare su cuerpo. Alcanza con cinco minutos de un estiramiento suave, caminar o incluso marchar estando sentado. De ese modo, estimula el flujo circulatorio hacia los músculos y ayuda a evitar lesiones.

Ahora, a ponerse en marcha:

Para la movilidad del cuello

- **Inclinación lateral:** Inspire con la vista al frente y el cuello recto. Espire mientras inclina la cabeza hacia un hombro. Vuelva a la posición de partida e inspire de nuevo. Espire al inclinar la cabeza hacia el otro hombro.
- **Rotación:** Inspire con la vista al frente y el cuello recto. Exhale mientras gira la cabeza y mira por arriba de su hombro derecho. Vuelva a la posición de partida e inspire de nuevo. Exhale nuevamente y gire la cabeza al máximo hacia la izquierda.
- **Flexión:** Inspire con la vista al frente y el cuello recto. Espire llevando el mentón al pecho. Vuelva a la posición de partida e inspire otra vez. Exhale llevando la cabeza hacia atrás. Atención: no haga el último

movimiento si tiene problemas cervicales o mareos.

Para la movilidad del torso

- **Rotación sentado:** Siéntese en una silla con la espalda recta y los pies bien apoyados en el suelo. Tome un bastón con ambas manos y, con los brazos estirados, colóquelo a la altura de la cintura. Inspire. Espire llevando el bastón hacia la derecha y girando la cabeza hacia el mismo lado. Vuelva a inspirar y lleve otra vez el bastón al centro. Espire llevando el bastón hacia la izquierda y girando la cabeza hacia el mismo lado. Vuelva a inspirar y lleve otra vez el bastón al centro. Repita diez veces.
- **Rotación acostado:** Acuéstese en el suelo, boca arriba, con las rodillas dobladas, los pies apoyados en el suelo y los brazos extendidos en cruz. Inspire. Exhale mientras lleva las rodillas hacia un lado buscando tocar el piso y sin despegar los brazos del piso. Lleve otra vez las rodillas al centro e inspire y haga el mismo movimiento hacia el lado contrario. Repita diez veces.
- **Rotación combinada:** Acuéstese en el suelo, boca arriba, con las piernas flexionadas. Entrecruce los dedos de las manos y estire los codos hacia arriba. Inspire. Exhale mientras lleva las rodillas hacia la derecha y los brazos hacia la izquierda. Vuelva al

centro e inspire. Haga el movimiento hacia el lado contrario. Repita diez veces.

- **Rotación de pie:** De pie, gire el tronco hacia la derecha, llevando el brazo derecho atrás y el izquierdo, adelante. Repita hacia el otro lado. Haga los movimientos en forma rítmica y repita diez veces.
- **Flexión:** Siéntese en una silla, con la espalda bien recta. Tome un bastón con ambas manos y con los brazos bien extendidos a la altura de la cintura. Inspire y lleve el bastón hacia arriba y estirándose todo lo que pueda. Espire y lleve el bastón hacia el suelo, manteniendo los brazos extendidos y agachando la cintura. Repita diez veces.
- **Inclinación lateral:** Siéntese en una silla, con la espalda bien recta y los brazos extendidos al costado del cuerpo. Inspire. Exhale inclinando el tronco hacia la derecha y levantando el brazo izquierdo con el codo bien extendido. Vuelva a la posición de partida, inspire y vaya hacia el lado contrario. Repita diez veces.