

Consideraciones para los programas de caminata para personas con enfermedad de Parkinson

La enfermedad de Parkinson (EP) puede afectar la forma de caminar de una persona de muchas maneras. Una persona puede experimentar una menor velocidad al caminar, pasos arrastrados, pérdida del equilibrio y congelamiento de la marcha (incapacidad o lentitud al iniciar la marcha). La inactividad o el sedentarismo puede provocar mayor debilidad y falta de equilibrio, lo que empeora aún más la capacidad para caminar. El inicio temprano de un programa de caminata puede ayudar a retrasar la aparición de problemas para caminar y mantener una capacidad óptima de marcha y equilibrio. Dependiendo de la seguridad, los programas de caminata se pueden realizar en solitario, con la ayuda de un cuidador o entrenador, o guiados por un terapeuta físico (TF).

¿Qué es un programa de caminata?

Un programa de caminata se refiere al tiempo dedicado a mejorar la marcha. El tiempo dedicado significa que usted está física y mentalmente concentrado en mejorar un aspecto de la marcha, como la velocidad, el balanceo de los brazos o el tamaño de sus pasos. La evidencia más reciente sugiere que las personas con EP deberían dedicar al menos 20 minutos a caminar, de 3 a 5 veces por semana para lograr el mayor beneficio. Caminar sobre el suelo o en una caminadora son opciones igualmente beneficiosas. También se ha demostrado que caminar usando un dispositivo robótico es útil, pero esta posibilidad no está muy difundida en los centros médicos ni en el hogar.

¿Qué factores pueden influir si se debe iniciar un programa de caminata o cómo hacerlo?

- Dolor: Las personas con EP pueden tener dolor en las articulaciones que limita la capacidad o la tolerancia para caminar. El dolor debe ser evaluado por un terapeuta físico para asegurarse de que caminar repetidamente no empeore el dolor ni cause lesiones.
- Un terapeuta físico debe evaluar su equilibrio y capacidad para caminar y brindar recomendaciones específicas sobre si debe iniciar un programa de caminata y cómo hacerlo. Congelamiento de la marcha (CDM) severo o caídas o falta de equilibrio frecuentes: un terapeuta físico puede determinar si un dispositivo (andador, bastón, bastones de trekking) u otras estrategias de movimiento optimizarían la seguridad al caminar. Si tiene antecedentes de caídas o experimenta pérdidas de equilibrio frecuentes, un dispositivo adecuado puede darle seguridad y permitirle participar en más prácticas de caminata cada día.



Hay muchas formas de practicar la caminata. ¿Algún método es superior y cuáles son las consideraciones para cada tipo?

**No se ha demostrado que algún modo o método sea superior a otro*. A continuación, se muestran ejemplos de práctica de caminata que ayudan a las personas con EP.*

Tipo de entrenamiento de caminata	Lo que se ha demostrado que mejora	Dosis de práctica recomendada
<p>En la caminadora</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminar hacia adelante • Caminar en diferentes direcciones (hacia atrás y al costado) • Con perturbaciones/paradas o arranques bruscos • Combinación con tareas dobles cognitivas (caminar y hablar/pensar al mismo tiempo) • Cuesta arriba y cuesta abajo 	<p>Las mejoras más comunes se suelen ver en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la velocidad de la marcha • la longitud del paso • la resistencia • la gravedad de la enfermedad motora • el equilibrio <p>Puede reducir las caídas, el temor a caerse y el congelamiento de la marcha.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3-5 días/semana • 30-60 minutos
<p>Sobre el suelo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminar hacia adelante • Caminar en diferentes direcciones (hacia atrás y al costado) • Con o sin dispositivo para caminar • Marcha nórdica con 1 o 2 bastones de trekking • Cuestas 	<p>Las mejoras más comunes se suelen observar en la velocidad de la marcha y la longitud del paso, la resistencia, la gravedad de la enfermedad, el equilibrio, la capacidad para caminar, la movilidad general.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3-5 días/semana • 20-60 minutos

¿Cuáles son las formas de progresar o poner a prueba un programa de caminata?

Podría tratar de caminar más lejos a paso ligero y registrar cuántos pasos da por día utilizando un podómetro o un reloj de seguimiento de actividad física. Caminar por colinas o pendientes o sobre superficies blandas o irregulares o caminar y dar pasos en diferentes direcciones, siempre que esté estable, pondrá a prueba su equilibrio.

Esta hoja solo tiene fines informativos y educativos. No constituye ni debe utilizarse como sustituto del consejo, el diagnóstico, la rehabilitación o el tratamiento médico. Los pacientes y el público en general siempre deben buscar el consejo de un profesional de la salud calificado con respecto al estado de salud y las afecciones médicas. La APTA, la ANPT y sus colaboradores declinan toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño por errores u omisiones en la presente publicación.