





Cómo crear una rutina de ejercicios personalizada para el párkinson

- Muchos programas de ejercicio benefician a las personas con enfermedad de Parkinson (EP). Si bien ningún programa individual es mejor en todos los aspectos, una variedad de ejercicios individuales y programas de ejercicios comunitarios son efectivos, dependiendo de la salud de la persona.
- Cree una rutina de ejercicios que mejor se adapte a sus necesidades, capacidades y preferencias.** Puede unirse a un grupo de ejercicios o crear su propia rutina combinando los cuatro tipos principales de ejercicio.

Tipos de ejercicio	“Dosis” ideal	Ejemplos
Ejercicio aeróbico 	150 minutos por semana	Caminata, bicicleta, trote, remo.
Entrenamiento de la fuerza 	2 a 3 días no consecutivos cada semana	Peso corporal, pesas libres, máquinas de pesas.
Entrenamiento del equilibrio 	2 a 3 días cada semana (con integración diaria de ser posible)	Pararse en una sola pierna, caminar o pararse sobre superficies irregulares, agilidad, multitarea.
Ejercicio de flexibilidad 	La integración diaria como calentamiento y relajación es ideal, o al menos 2 a 3 días a la semana.	Giros de tronco, estiramientos de piernas, estiramiento de brazos por encima de la cabeza.

- Encontrar tiempo para completar todos los tipos de ejercicio puede parecer abrumador.
- Trabaje con su terapeuta físico para que lo ayude a crear un programa de ejercicios personalizado** que combine los tipos y la intensidad de ejercicio que satisfagan sus necesidades, preferencias, tiempo disponible y recursos. A continuación, se muestran ejemplos de programas que combinan tipos de ejercicio:

Ejercicio	Descripción
Pesas para cardio	Usar pesas más livianas, pero hacer más repeticiones para que su ritmo cardíaco aumente mientras entrena con pesas.
Entrenamiento en circuito	La sesión de ejercicios alterna entre actividades de fuerza, equilibrio y aeróbicas.
Entrenamiento de agilidad	Combinar ejercicios de equilibrio dinámico con ejercicio aeróbico.
Equilibrio fuerte	Hacer actividades de equilibrio dinámico usando pesas de mano o un chaleco con peso.
Equilibrio flexible	Algunas clases de equilibrio incluyen aspectos de flexibilidad, como algunos grupos de yoga o pilates.
Doble tarea cognitiva	Hacer dos o más tareas a la vez, como caminar y hablar, o realizar una actividad de equilibrio mientras cuenta hacia atrás, o secuencias complejas de movimiento.

Figura del programa de ejercicios combinados

Comience su rutina de ejercicios con ejercicios de flexibilidad como calentamiento. Luego considere incluir los tres tipos principales de ejercicio (aeróbico, fuerza, equilibrio), que se representan con colores primarios (rojo, azul y amarillo, respectivamente).

Los programas de ejercicios combinados (colores secundarios) combinan diferentes tipos de ejercicios para ayudarlo a ser más eficiente con su rutina de ejercicios personalizada. Puede agregar actividades de doble tarea cognitiva para obtener beneficios adicionales.

