

Ejercicio aeróbico: ¿Qué es y cómo puedo incorporarlo a mi rutina de ejercicios para la enfermedad de Parkinson?



¿Qué es el ejercicio aeróbico?

El ejercicio aeróbico es una actividad que lo hace sudar, respirar más fuerte y acelerar los latidos del corazón durante 10 minutos o más. Entrena su corazón y pulmones para transportar oxígeno más rápida y eficientemente por todo su cuerpo. El ejercicio aeróbico utiliza los grupos musculares grandes de manera repetitiva. Montar bicicleta y caminar a paso ligero, ya sea sobre el suelo o en una caminadora, son ejemplos de este tipo de ejercicio.

¿Por qué las personas con enfermedad de Parkinson (EP) deben hacer ejercicio aeróbico?

Según las investigaciones más recientes, las personas con EP que practican ejercicio aeróbico con regularidad pueden experimentar una mejora en la función cardíaca y pulmonar, una mejor capacidad general para moverse y una reducción de los síntomas motores de la enfermedad.

¿Con qué frecuencia deben hacer ejercicio aeróbico las personas con EP?

Tres veces por semana durante 30 a 40 minutos. Los primeros 3 a 5 minutos se pueden utilizar como calentamiento para aumentar gradualmente la frecuencia cardíaca y el esfuerzo. Los últimos 3 a 5 minutos se pueden usar como relajación para disminuir gradualmente la frecuencia cardíaca y el esfuerzo.

¿Qué tipo de ejercicio aeróbico es mejor para las personas con EP?

Los tipos de ejercicio aeróbico incluyen caminar a paso ligero o correr sobre el suelo o en una caminadora, montar bicicleta estacionaria o al aire libre, o usar una máquina elíptica u otro equipo de gimnasia para ejercicios aeróbicos. Puede elegir el tipo de ejercicio que más le guste o alternarlos (es decir, usar la caminadora el lunes, montar la bicicleta estacionaria el miércoles, etc.).

Es importante pensar en cómo los síntomas de la EP afectan el tipo de ejercicio aeróbico que usted hace. Por ejemplo, las personas con dificultades para caminar pueden optar por una bicicleta estacionaria para que su frecuencia cardíaca aumente sin temor a caerse.

Algunas personas con EP pueden experimentar mareos al cambiar de posición o al hacer ejercicio intenso. Si esto le sucede, elegir un ejercicio sentado, como una bicicleta estacionaria o una máquina de ejercicios sentado, puede ser una opción segura.

¿Con qué intensidad debe hacer ejercicio una persona con enfermedad de Parkinson?

Para las personas sin enfermedades cardiovasculares, el rango de frecuencia cardíaca (FC) objetivo recomendado es del 70 al 85 % de la FC máx., lo que indica una intensidad de ejercicio de moderada a alta. La frecuencia cardíaca (FC) máxima se puede calcular como $(FC_{máx} = 208 - 0,7 * edad)$.

Por ejemplo: alguien que tiene 65 años:

- **FC máxima estimada: $(208 - 0,7 * 65 \text{ años}) = 162$ latidos por minuto (lpm)**
- **Rango de FC objetivo = $70 - 85 \% * 162 \text{ lpm} = 113 - 138 \text{ lpm}$**

◆ Si no es físicamente activo, puede ser necesario comenzar con un tiempo y una intensidad menores para desarrollar su condición física.

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.

Determinar la intensidad de su ejercicio: consideraciones

Es útil usar la escala de Índice de esfuerzo percibido (RPE) con frecuencia cardíaca (FC) para guiar la intensidad del ejercicio. En una escala de RPE de 0 a 10 puntos, un valor de 5 a 7 se considera de intensidad moderada; 8 se considera de alta intensidad. El uso de una escala de RPE puede ser más útil que la frecuencia cardíaca para determinar la intensidad del ejercicio si:

- se ha determinado que usted tiene una respuesta de FC reducida, lo que significa que la FC no aumenta tanto como se espera durante el ejercicio. Esto puede suceder en algunas personas con EP.
- está tomando un medicamento que reduce su frecuencia cardíaca, como un betabloqueador. Quienes toman un betabloqueador normalmente no alcanzarán una FC tan alta como la estimada anteriormente.

0	Ninguno
1	
2	Muy suave
3	
4	Algo intenso
5	Intenso (pesado)
6	
7	
8	Muy intenso
9	
10	Esfuerzo máximo

¿Hay algo más que deba saber?

El ejercicio aeróbico es seguro para la mayoría de las personas con EP. Si tiene problemas cardíacos, pulmonares u otros problemas médicos, consulte con su médico o terapeuta físico antes de iniciar un programa de ejercicios. ¡Un terapeuta físico puede ayudar a guiarlo con su rutina de ejercicios!