

# Ejercicio comunitario

Producido por: Grupo de trabajo para la traducción del conocimiento de la enfermedad de Parkinson

## Hoja informativa

Los terapeutas físicos deben recomendar el ejercicio comunitario para reducir la gravedad de la enfermedad motora y mejorar los síntomas no motores, los resultados funcionales y la calidad de vida de las personas con enfermedad de Parkinson (EP).

*Nivel de la evidencia: alto; Grado de la recomendación: fuerte*

**El ejercicio comunitario incluye grupos de ejercicio o programas de ejercicio individual en la comunidad o la casa en los que la persona sigue un manual o ejercicios predeterminados.**

### Tipos de personas con EP (PcP) que se beneficiarían más/menos del entrenamiento de ejercicios comunitarios como parte de un programa multimodal

1. El ejercicio comunitario es adecuado para personas con EP leve a moderada (1-3 H&Y), sobre la base de los estudios publicados.
2. Para las personas con problemas cognitivos o de equilibrio, los programas de ejercicio comunitario probablemente no sean adecuados para los grupos de ejercicio o es posible que sea necesario adaptar el ejercicio comunitario.

### Cómo recomendar programas de ejercicios comunitarios

1. Frecuencia: 2 veces por semana
2. Intensidad: Las clases deben maximizar la intensidad optimizando la seguridad a partir de las necesidades individuales en los estadios 1 a 3 de la escala de Hoehn y Yahr.
3. Tiempo/Cantidad: 45-60 minutos durante al menos 12 semanas.
4. Tipo:
  - a. Recomiende a la persona con EP que seleccione un tipo de ejercicio que le resulte interesante y divertido.
  - b. Recomiende a la persona con EP que seleccione un tipo de ejercicio que le proporcione beneficios físicos según su evaluación de la persona.






























### ¿Cómo elegir un tipo de programa de ejercicio comunitario?

Anime a la persona con EP a participar en un programa de ejercicio comunitario que aborde sus deficiencias. **La tabla de la página siguiente** muestra qué formas de ejercicio comunitario pueden mejorar los resultados asociados. Sin embargo, también es importante tomar en cuenta las preferencias de la persona con EP y los conocimientos, las destrezas y las capacidades del instructor de ejercicios. La ausencia de un ícono no significa que el programa de ejercicio comunitario no sea eficaz, solo que no se ha demostrado su eficacia en un ensayo clínico aleatorizado (ECA) para esa medida de resultado.

### Consideraciones relacionadas con la seguridad

1. Las caídas son un riesgo potencial en los programas de ejercicio comunitario. Tome las precauciones necesarias adaptando las actividades a una posición con apoyo o supervisando adecuadamente a las personas en riesgo.
2. El tipo de ejercicio y el nivel de supervisión deben personalizarse en función del perfil de seguridad de la persona, que incluye caídas, hipotensión ortostática, comorbilidades cardiovasculares, osteoporosis/osteopenia, estenosis espinal, problemas musculoesqueléticos, habilidades cognitivas y capacidad para mantener una buena forma biomecánica.
3. Las clases de ejercicio comunitario deben realizarse con medicación activa.
4. El ejercicio comunitario será más eficaz cuando las personas cuenten con las facultades cognitivas para seguir instrucciones sin apoyo personalizado, y cuando tengan motivación, conocimiento y confianza con el ejercicio para esforzarse a una intensidad adecuada.



<b>Ejercicio comunitario: Relacione su resultado deseado con un tipo de ejercicio adecuado</b>						
<b>EJEMPLOS (#)</b>	<b>Gravedad de la enfermedad motora</b>	<b>Movilidad funcional</b>	<b>Equilibrio</b>	<b>Marcha (*)</b>	<b>Síntomas no motores (**)</b>	<b>Calidad de vida</b>
Ejercicio aeróbico (##)						
Ejercicio de equilibrio						
Boxeo (sin contacto)						
Baile						
Pilates						
Entrenamiento de resistencia						
Taichí						
Yoga						

(#) EJEMPLOS incluye programas de ejercicio comunitario que se ofrecen normalmente. También pueden considerarse otras opciones locales, como el ai chi, el método Feldenkrais o la marcha nórdica.

(##) Ejemplos específicos de ejercicio aeróbico son montar bicicleta, caminar al aire libre, correr, nadar y caminar en caminadora.

(\*) Los RESULTADOS de la marcha incluyen medidas de resistencia, velocidad y congelamiento.

(\*\*) Los resultados no motores incluyen ansiedad, cognición, depresión, fatiga y sueño.

#### Consideraciones para los entornos de práctica

1. Los programas de ejercicio comunitario se pueden llevar a cabo en entornos clínicos o gimnasios comunitarios, que pueden tener acceso a equipamiento y personal diferentes.
2. Los programas de ejercicio comunitario pueden adaptarse para impartirse de manera remota, pero esto tendrá consideraciones adicionales de tecnología, acceso y seguridad.

#### Consideraciones para la implementación (costo y espacio)

1. La eficacia de cualquier programa de ejercicio comunitario depende de los conocimientos, las destrezas y las capacidades del instructor de ejercicios en grupo. Trabaje con profesionales del ejercicio certificados (instructor de ejercicios en grupo, entrenador personal, profesional médico de acondicionamiento físico, fisiólogo del ejercicio) con experiencia en la enfermedad de Parkinson. La experiencia en esta enfermedad se puede adquirir a través de cursos de capacitación acreditados, capacitación en el trabajo y capacitación personalizada con un terapeuta físico experimentado.
2. Construya relaciones entre los equipos de atención interprofesional y los profesionales del ejercicio. Los terapeutas físicos deben familiarizarse con los proveedores de ejercicio comunitario y los programas que estos recomiendan.
3. Acceso a una instalación de acondicionamiento físico local y el costo de una membresía o clase (las personas tendrán que manejar, ser llevadas o tomar el transporte local):
  - a. Centro para la tercera edad
  - b. Centro de acondicionamiento físico local (Las YMCA suelen tener programas y descuentos para la tercera edad)
  - c. Clínicas ambulatorias locales que cuentan con un gimnasio anexo para que las personas continúen sus programas en casa
  - d. Centro de acondicionamiento físico en el hospital
  - e. Centros de acondicionamiento neurológico sin fines de lucro
4. Costo de la indumentaria deportiva y el equipo de acondicionamiento físico adicional.

Producido por Grupo de trabajo para la traducción del conocimiento de la enfermedad de Parkinson



[www.neuropt.org](http://www.neuropt.org)