

¿Qué es el equilibrio y cómo se ve afectado por la enfermedad de Parkinson?

La enfermedad de Parkinson lleva a cambios en sus reacciones de equilibrio. Los reflejos que lo ayudan a responder rápidamente cuando se altera el equilibrio son más lentos o pueden no funcionar.

Los problemas de equilibrio pueden volverlo inestable al estar de pie, al sentarse y levantarse de una silla y al caminar. Además, los cambios en su fuerza pueden hacer que las reacciones ante una alteración de su equilibrio sean menos efectivas.

Los cambios en el equilibrio empiezan en la primera etapa de la enfermedad y al principio son leves. Los problemas de equilibrio empeoran a medida que avanza la enfermedad.

¿Cómo puedo mejorar mi equilibrio?

- La mejor manera de mantener y mejorar el equilibrio es comenzar a hacer ejercicio desde un primer momento para prevenir o retrasar los cambios en el equilibrio debido a la enfermedad de Parkinson.
- Consulte a un terapeuta físico desde el principio para obtener un programa individualizado de ejercicios en casa. El entrenamiento del equilibrio supervisado por un terapeuta físico es más recomendable que el ejercicio general.
- Acuda a un terapeuta físico tan pronto como note cambios en su equilibrio para recibir terapia que mejore su equilibrio.

¿Qué se debe incluir en un programa de terapia física para mejorar el equilibrio?

- **La práctica hace al maestro.** Practique el equilibrio haciendo lo siguiente:
 - Párese con los pies juntos, uno delante del otro, o en un solo pie.
 - Practique pararse o caminar sobre diferentes superficies, como una alfombra suave, césped, una superficie irregular y pendientes ascendentes y descendentes (p. ej., rampas, colinas).
 - Trabaje el equilibrio con los ojos cerrados o en una habitación oscura.
- **La caminata ayuda.** Practique caminatas para mejorar lo siguiente:
 - Practique caminar alrededor de obstáculos.
 - Practique caminar mientras hace otra cosa, como contar en cuenta regresiva o llevar un vaso de agua.
- **Aumente su fuerza.** Trabaje para mejorar la fuerza en los músculos débiles y específicamente los músculos de las piernas.
- **Hidroterapia.** Puede hacer entrenamiento de equilibrio en una piscina si prefiere ese entorno. Puede sentirse más seguro practicando el equilibrio en el agua.



¿Cómo puedo mantener los logros en la terapia física y trabajar el equilibrio por mi cuenta?

- Asista a un programa de ejercicios en grupo en su comunidad o en línea, ya que se ha demostrado que es una forma eficaz de mantener los logros de la terapia y reducir el riesgo de caídas.
- Realice un programa de ejercicios en casa después de asistir a terapia física. Su programa debe
 - Ser constante.
 - Incluir ejercicios de equilibrio 2 a 3 veces por semana durante al menos 30 minutos.
 - Incluir ejercicios para el equilibrio y la movilidad.
 - Haber sido indicado óptimamente por su terapeuta físico.

Consideraciones relacionadas con la seguridad:

- Tome las precauciones adecuadas para evitar caídas, como tener un cuidador presente que lo ayude o usar dispositivos de asistencia cuando sea necesario.
 - Haga únicamente los ejercicios que su médico o terapeuta hayan considerado seguros para usted.