

Balance and Coordination

Balance and coordination activities for at least 30 minutes 2-3 days/week can help prevent falls and promote smooth movement. Simply getting stronger, especially in your legs, stomach and back, helps with balance too.

A physical therapist or exercise professional can guide you safely through balance and coordination training, teaching special techniques for different stages of PD. There are many helpful exercises you can do either sitting, standing or stepping depending on your movement challenges.

Other Ideas for Physical Activity

Be a Groupie

Specially-designed group exercise classes, such as cycling, boxing and seated aerobics, are often available for people with Parkinson's disease and help you connect with others.

Coordination

Activities that require agility and balance such as Tai chi, Pilates, yoga, punching a boxing bag, or dancing (tango or waltz) are great for those with PD. These activities connect the mind and body and are fun too!

Be Musical

Moving to music may help you overcome movement difficulties related to bradykinesia (slow movement) and freezing episodes. Dancing with a partner also helps – and is enjoyable for both of you.

Just for Fun

Find ways of being active that are just plain fun. Tend your garden. Play pickleball or ping pong. Dance. Play outdoors with your kids or grandkids. Find what makes you smile and do it often.

More Help

Parkinson's Foundation: parkinson.org/living-with-parkinsons

Dance for Parkinson's: danceforparkinsons.org

Rock Steady Boxing: rocksteadyboxing.org

Go to acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro to find an ACSM certified exercise professional near you.

How will I get started **this week?** _____

Estar activo cuando tiene enfermedad de parkinson

ACSM
EXERCISE IS
MEDICINE®

¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor? Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud, ¡incluso cuando se hace por pocos minutos!

Las investigaciones muestran claramente que el ejercicio regular puede reducir los síntomas de la enfermedad de Parkinson (EP) y frenar el progreso de la enfermedad. La actividad física regular te ayudará a tener más resistencia, caminar mejor y simplemente sentirte mejor contigo mismo. Aunque el ejercicio no revertirá la enfermedad, los efectos positivos en el cerebro pueden ayudarte a compensar algunos de los cambios asociados con la EP. Es mejor empezar lo antes posible y debes ser constante para seguir recibiendo los beneficios.



Empezando

Habla con tu médico.

Habla con tu médico sobre tu interés en estar más activo. ¿Crees que recibir fisioterapia te ayudaría? ¿Existen programas de ejercicio para personas con EP cerca de ti?

Obtén la ayuda de expertos

Un fisioterapeuta o fisiólogo del ejercicio con experiencia en EP pueden diseñar un plan de actividades seguro y útil basado en lo que te gusta y lo que no te gusta. Habla con ellos sobre tus limitaciones de movimiento para que puedan ayudarte a evitar caídas o lesiones.

Crea un plan

Tú puedes beneficiarte de los tipos de ejercicio adecuados, así tengas EP temprana o avanzada. La dificultad para realizar algunos movimientos varía de persona a persona y cambia con el tiempo, por lo que deberás adaptar tu rutina a medida que vas progresando.

Mantente activo con un amigo

Encuentra un compañero de ejercicio, un grupo o un miembro de la familia y manténganse activos juntos. Esto los motivará a seguir haciéndolo. Ellos también te pueden ayudar si es necesario.

Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas

Consejos y precauciones sobre la enfermedad de Parkinson

La mayoría de las personas con EP tienen un momento durante el día en que sus síntomas son mucho menores. Esto puede cambiar de un día para otro. Elige el mejor momento para hacer ejercicio.

¡Encuentra actividades que disfrutes! Asegúrate de que sean seguros según los síntomas que se presenten en este momento.

Si estás triste o ansioso, considera una actividad para la mente y el cuerpo como el yoga, que te ayudará a reducir la ansiedad y la depresión y mejorar cómo te sientes.

Si tienes problemas para masticar y tragar o para que te entiendan, busca la ayuda de un especialista del habla y el lenguaje. Tu voz y tu rostro responderán a los ejercicios.

Al hacer actividad física, concéntrate en el AHORA; no avances inmediatamente al siguiente ejercicio. Elimina las distracciones.

Actividad aeróbica

La actividad aeróbica aumenta tu ritmo cardíaco y respiración, mejorará tu resistencia y puede ayudar a frenar el progreso de la EP. Intenta realizar al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada (como bicicleta estacionaria, remo, ejercicio acuático, caminar o bailar con un compañero). Una bicicleta estacionaria o ejercicios acuáticos pueden ser más seguros que caminar o correr si tienes dificultades con el equilibrio o episodios de paralización.

¿Qué?

Cualquier actividad rítmica continua.

¿Con qué frecuencia? 3-4 días / semana

¿Qué tan intenso?

Si tienes EP avanzada, comienza con una intensidad bastante ligera. Si tienes EP leve a moderada, aumenta gradualmente la intensidad hasta algo duro.

¿Cuánto?

Comienza con 5-10 minutos al día. Aumenta gradualmente hasta 30 minutos durante el día.

Recuerda: Los tiempos activos pueden acumularse. Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O trata de acumular 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas. Puedes mezclar diferentes actividades aeróbicas durante cada sesión. ¡Hacer algo de actividad es mejor que no hacer nada!

Para mantenerte seguro y libre de lesiones:

- Comienza despacio y aumenta gradualmente el tiempo y esfuerzo.
- Si vas a realizar una caminata, intenta usar bastones de senderismo para ayudarte con el equilibrio.
- Las clases de ciclismo para personas con EP han mostrado buenos resultados, especialmente cuando tienes un entrenador o cuando tienes que pedalear rápido.
- Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo suave durante 5 a 10 minutos antes y después del ejercicio.