

PARKINSON Y EJERCICIO

El ejercicio es una de las partes más importantes en el tratamiento de la enfermedad de Parkinson, ya que permite que el paciente esté más ágil, más musculado, ayuda a reducir peso, reduce los riesgos cardiovasculares, mejora el ánimo y muy probablemente, reduce la progresión de la enfermedad.

En una enfermedad en la que predomina la torpeza, es necesario mantener la mejor forma física, para que esta torpeza sea mucho mejor llevada.

Desde hace muchos años se ha buscado un fármaco que reduzca la progresión de la enfermedad. Desgraciadamente, todos los fármacos ensayados han dado un resultado negativo y, por lo tanto, no hay ninguno que haga que la enfermedad evolucione más lentamente. Sin embargo, sabemos desde hace tiempo que el ejercicio físico mejora la neuroplasticidad, la capacidad que tienen las neuronas para regenerarse, tanto anatómica como funcionalmente, y formar nuevas conexiones sinápticas. Por lo tanto, la neuroplasticidad permite al cerebro recuperarse y reponerse de las lesiones.

En animales de experimentación se ha demostrado que en aquellos que hacían ejercicio, la enfermedad de Parkinson evolucionaba de forma más lenta. Es muy probable que en humanos ocurra lo mismo.

El ejercicio que debe de hacerse para mejorar la neuroplasticidad es un ejercicio intenso. No importa qué tipo de ejercicio, pero muy probablemente, cuanto más intenso mejor. Dado que la enfermedad de Parkinson ocurre en gente mayor, debería hacerse un ECG en su médico antes de comenzar el ejercicio, y ajustarlo a la edad y las posibilidades físicas del paciente. El inicio debe de ser progresivo, y el paciente debe de notar de semana en semana que cada vez le cuesta menos hacer ese ejercicio, e ir subiendo la intensidad del mismo progresivamente.

En gente joven puede ser recomendable correr, o esas nuevas prácticas de gimnasio, que suelen resultar más divertidas, como son el spinning o zumba. También pueden ser buenas prácticas (y menos exigentes en gente de más de 60 años) la elíptica, natación o bicicleta estática.

Para los problemas de estabilidad hay estudios que han confirmado que la práctica del Tai-chi y las clases de baile pueden mejorar este problema.

En un reciente estudio holandés se hicieron 2 grupos, uno que hacía tan solo estiramientos, y otro que realizaba ejercicios aeróbicos más intensos. A los 6 meses se comprobó que aquellos que hacían el ejercicio más intenso puntuaban más bajo en la escala de incapacidad de la enfermedad (UPDRS). No existen estudios a largo plazo que confirmen si estas diferencias se mantienen con el paso del tiempo, pero todo parece apuntar en este sentido.

Suele ser muy útil apuntarse a unas clases o gimnasio, ya que nos fuerza a ir unos determinados días y a unas determinadas horas al gimnasio, piscina o asociación. Es

demasiado frecuente que los pacientes inicien el ejercicio mandado por su neurólogo con mucho ánimo pero, progresivamente con el paso del tiempo, vayan dejando de hacerlo. Por esto, la obligación de una clase de gimnasia ,resulta muy eficiente.

Un capítulo aparte lo merece lo que es la gimnasia de mantenimiento, muy necesaria, y que monitorizan muy bien las asociaciones de enfermos de Parkinson.

Ejercicios recomendados para el tratamiento del Parkinson:

- Estiramiento de las diferentes articulaciones.
- Ejercicio aeróbico como caminar. No hay una distancia en concreta a realizar, cuanto más se camine mejor pero la distancia debe de estar acorde con la edad, y con el estado físico del paciente con un mínimo de 45 minutos al día.
- Ejercicios de fuerza con mancuernas.
- Ejercicios de respiración: realizar inspiraciones profundas por la nariz y soltar el aire por la boca.
- Ejercicios de marcha, apoyando el pie con el talón e intentando alargar el paso.
- Ejercicios de estática: colocar la espalda contra una pared e intentar estirarse lo máximo posible echando los hombros hacia atrás.
- Ejercicios faciales.
- Ejercicios de fonación.

Existe una excelente página en internet, esponsorizada por el laboratorio UCB, que se llama NEUROFIT, en la que se muestran múltiples ejercicios a realizar para el mantenimiento de los pacientes de Parkinson.

JM ASENSI