



Get Moving!

Helping People with Parkinson's Move

El Parkinson es una enfermedad degenerativa que puede ser abrumadora, pero hay esperanza si se compromete con su salud durante 1-2 horas al día. La medicina solo puede llegar hasta un punto y, desafortunadamente, las mejores medicinas para el Parkinson tienen efectos secundarios. Junto con cualquier régimen de medicamentos que usted tenga, le sugiero un enfoque adicional; existe una combinación de acciones que usted puede seguir para mejorar la calidad de su vida. Se llama el "Plan de Cambios"

"Plan de Cambios"

1. **Elija la vida.**

Esto suena simple, pero es absolutamente necesario. La vida es buena. Le animo a mantener la perspectiva y mirar el panorama general. Si siente lástima por usted, sáquela de allí. Los estudios muestran que una perspectiva positiva incrementa la expectativa de vida e incluso disminuye los ataques cardíacos. Investigadores en la universidad de Yale descubrieron que una perspectiva positiva de la vida aumenta la expectativa de vida en 7 años y medio¹.

2. **Use especialistas.**

Hay más de 100 trastornos neurológicos. Use un especialista en desórdenes del movimiento² que se enfoque en los desarrollos modernos de las investigaciones del Parkinson, y un terapeuta especializado en el Parkinson para desarrollar un plan de ejercicio y extensión solo para usted. No se conforme con nada menos.

3. **Rétese diariamente**

Usted se motiva y se emociona cuando tiene un desafío. La vida es interesante y colorida. Recuerde, ¡Sus mejores días están por venir!

4. **Salga del armario**

Es común que una persona con una enfermedad degenerativa se sienta abrumada y no quiera ser tratada de forma diferente, sin mencionar las dificultades para encontrar el momento perfecto para contarle a su comunidad. Salga del armario, dígale a su comunidad. Los beneficios son que cada vez que salga de su casa, no tendrá que realizar esfuerzos adicionales en ocultar sus síntomas, además, usted contará con el apoyo de su comunidad. El resultado casi siempre será menos estrés en su vida y apoyo³. Una situación ganar-ganar.

5. **Mente sobre la materia.**

Si usted tuviera que elegir entre una mente en deterioro o un cuerpo que falla, la elección es clara. ¡La mente es lo más importante! Invariablemente, sin importar qué tanto haga ejercicio, su cuerpo se deteriorará, tenga esto en mente y, a medida que tenga la oportunidad, aproveche los dispositivos de adaptación, como su bastón. Involucre a su cerebro. Haga ejercicios mentales con juegos como crucigramas y Sudokus.

6. **Haga ejercicio diariamente.**

Es importante mantener la fuerza y el balance. Entrene por lo mínimo 1-2 horas al día. El ejercicio puede incluir levantamiento de pesas, caminar, andar en bicicleta, boxeo, pilates, bailar, etc. Las investigaciones han demostrado que el ejercicio puede mejorar la marcha, el equilibrio, la fuerza de agarre, la coordinación motriz y la



Get Moving!

Helping People with Parkinson's Move

- movilidad mejorada, disminuyendo el riesgo de caídas³. Las personas que hacen ejercicio intensamente⁴ tienen menos cambios en sus cerebros causados por el envejecimiento. Los estudios⁵ demuestran que la enfermedad del Parkinson mejora con el ejercicio. La palabra clave aquí es la intensidad, asegúrese de incluir algo de intensidad en sus entrenamientos. No ponga excusas, ¡A moverse!
7. **Estírese dos veces al día.**
Use estiramientos específicos para el Parkinson enfocados en fortalecer los músculos de las cuclillas, estiramientos de pecho y hombros con los brazos y las manos estiradas hacia afuera, y ejercicios para mantener el equilibrio. Las investigaciones muestran que el estiramiento aumenta la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad. Practique una buena postura. Se sorprenderá con los resultados.
 8. **Salga diariamente de su casa.**
¡Salga de su casa a diario! Participe en su comunidad y reciba apoyo por la misma. Los humanos son criaturas sociales.
 9. **Renueve su casa.**
Renueve su casa enfocándose en la accesibilidad. No hay necesidad de luchar dentro de casa. Haga que su casa sea cómoda para usted, con barras de agarre, un asiento en la ducha, un banco para ponerse los zapatos, etc.
 10. **Use dispositivos adaptativos**
Use cada ayuda disponible para cuidarse y mantenerse comprometido con su comunidad. Tenemos la suerte de vivir en la era de la tecnología. ¡Aprovéchela!

La vida es buena y usted puede controlar su Parkinson para que sea larga y feliz, pero todo esto está solo en sus manos. Haga que el "Plan de Cambios" sea parte de su vida cotidiana. A continuación verá un enlace para el plan.

Footnotes:

1. Positive thinking 'extends life'. BBC. Monday 7/29/17. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/2158336.stm>
2. A movement disorder specialist is a neurologist who has received additional training in Parkinson's disease (PD) and other movement disorders including dystonia, chorea, tics and tremors. Whereas a general neurologist may treat patients with any of more than 100 neurological conditions, a movement disorder specialist focuses primarily on Parkinson's disease and movement disorders. <https://www.partnersinparkinsons.org/movement-disorder-specialists>
3. Université de Montréal. "Health benefits of coming out of the closet demonstrated." ScienceDaily. ScienceDaily, 29 January 2013. <www.sciencedaily.com/releases/2013/01/130129074427.htm>.
4. Beth Fisher, et al. The Effect of Exercise Training in Improving Performance and Corticomotor Excitability in People with Early Parkinson's. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. Vol 89, July 2008
5. Jay Alberts. Forced Exercise with Theracycle Parkinson's Disease Bikes - A Cleveland Clinic Research Study. Neurorehabil Neural Repair. 2009 Jul-Aug;23(6):600-8. Epub 2009 Jan 8.
6. Gerecke KM, Jiao Y, Pani A, Pagala V and Smeyne RJ (2010) Exercise protects against MPTP-induced neurotoxicity in mice. Brain Research, 1341: 72-83. Epub 2010 Jan 29.