

# GUÍA PARA SUPERAR LAS **BARRERAS AL EJERCICIO** EN EL PARKINSON

---

2024

Recomendaciones prácticas  
para algunas de las barreras  
al ejercicio más comunes en  
personas con Parkinson

Consejos desarrollados por la  
neurofisioterapeuta Josefa Domingos



# CONTENIDOS

---

2 Mensaje de bienvenida

3 Barreras de salud

5 Factores personales

7 Entorno de ejercicio

8 Consejos para profesionales de la salud

9 Contacta

# MENSAJE DE **BIENVENIDA**



**Josefa Domingos**  
Neurofisioterapeuta y  
presidenta de  
Parkinson's Europe

Hemos desarrollado esta guía para superar las barreras al ejercicio en pacientes con Parkinson como parte de nuestra campaña **Parkinson's Summer of Sport 2024**.

Como presidente de Parkinson's Europe y neurofisioterapeuta que ha pasado más de dos décadas trabajando exclusivamente con personas con Parkinson, descubrí que las barreras al ejercicio se pueden agrupar en tres áreas principales: salud, personal y entorno.

Ya sea usted una persona con Parkinson, un cuidador o un profesional de la salud, esta guía le brindará consejos prácticos para superar estas barreras.

**Espero que le sea útil.**

Escanee este código QR para obtener más información sobre el deporte y el ejercicio en Parkinson:



Photo: ITF Foundation, Germany

# BARRERAS AL EJERCICIO: LA SALUD

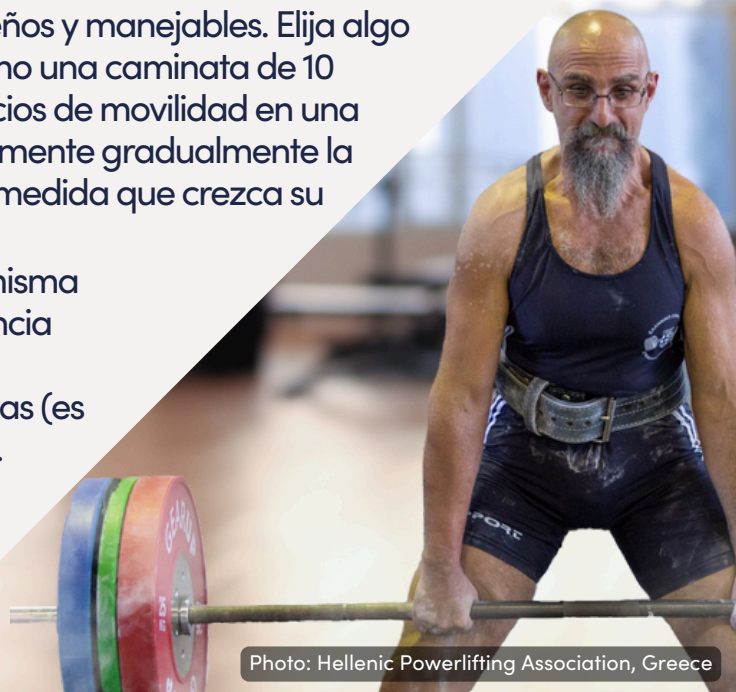
**En el Parkinson, tanto los síntomas relacionados con el movimiento o “motores” (p. ej., rigidez y equilibrio) como los síntomas no motores (p. ej., ansiedad y fatiga) pueden afectar a su capacidad para hacer ejercicio de manera constante, o incluso limitan comenzar a hacerlo. Tanto buscar ayuda profesional como escuchar a su cuerpo le ayudarán a ponerse en movimiento.**

## PREGUNTA A LOS EXPERTOS

- Consulte a un especialista en Parkinson sobre cómo los síntomas pueden influir en sus hábitos de ejercicio; ellos pueden ayudarle a aprender formas de solventarlo.
- Si siente que un síntoma específico que no le permite hacer ejercicio, hable con su médico y ajuste su medicación para el Parkinson si es necesario.
- Considere trabajar con un terapeuta para abordar la ansiedad, la depresión o la apatía. Manejar estos problemas puede ayudar a aumentar la motivación para hacer ejercicio.

## PARA EMPEZAR

- Comience con objetivos de ejercicio pequeños y manejables. Elija algo que le guste y crea que le va a ayudar, como una caminata de 10 minutos (para mejorar la marcha) o ejercicios de movilidad en una silla (para mejorar el dolor de espalda). Aumente gradualmente la intensidad, la duración y la complejidad a medida que crezca su confianza y resistencia.
- Cree una rutina de ejercicios regular a la misma hora todos los días, si es posible. La constancia ayuda a desarrollar hábitos, reduciendo la necesidad de motivación y decisiones diarias (es decir, "¿hoy debería hacer ejercicio o no?").



## PARA EMPEZAR (CONTINUÍA)

- Busque apoyo social apuntándose a clases de ejercicios para personas con Parkinson que garanticen seguridad y eficacia. La interacción social también puede ser motivadora y proporciona responsabilidad.
- Haga ejercicio cuando se sienta bien y su medicación esté teniendo un buen efecto. Ajuste su rutina de ejercicios si está haciendo ejercicio y su medicamento no funciona como de costumbre.
- Recompensarse por alcanzar sus objetivos de ejercicio puede ser un gran elemento motivador y ayuda a mantener el hábito.
- Una vez que adquiera hábitos y motivación, combine diferentes tipos de ejercicio para mantener una rutina atractiva y evitar el aburrimiento. La variedad es importante para desafiar su zona de confort y acceder a nuevos aprendizajes.
- Ajuste su ejercicio según su nivel de fatiga. En los días en que la fatiga sea un problema, opte por actividades de menor intensidad como Pilates suave, Yoga o caminar. En los días con más energía, aumenta la intensidad o la duración, centrándose en formas de ejercicio aeróbico como natación, ciclismo o baile.
- Asegure un descanso y una recuperación adecuados para evitar fatiga excesiva, lesiones y malestar. Es importante escuchar a su cuerpo y evitar el esfuerzo excesivo.



Photo: Parkinson's UK

# BARRERAS AL EJERCICIO: LOS FACTORES PERSONALES

Existen muchos factores personales que pueden afectar a su capacidad para hacer ejercicio con Parkinson. Por ejemplo miedos actuales o niveles de confianza, niveles de experiencia de ejercicio anteriores o problemas externos del estilo de vida, como limitaciones de tiempo. A continuación se ofrecen algunos consejos para superar estas barreras.

## BAJA CONFIANZA EN UNO MISMO (INCLUIDO EL MIEDO A CAER)

- Mantener un registro diario de los logros, por pequeños que sean, en un diario o en una aplicación puede ayudar a aumentar la motivación al proporcionar un seguimiento visual del progreso.
- Consiga un compañero de ejercicio, como un amigo o un familiar. Esto puede hacer que el ejercicio sea más placentero y menos intimidante.

## MALESTAR FÍSICO

- Escuche la música que le guste durante los entrenamientos para hacer la experiencia más agradable y distraerse de las molestias o la fatiga.
- Esté preparado para ajustar o modificar su rutina de ejercicios según su progresión de entrenamiento, su estado cognitivo y mental diario y sus necesidades personales y físicas.



## FALTA DE EXPERIENCIA PREVIA EN EJERCICIO

- Consulta con un profesional experto en Parkinson para recibir un plan de ejercicios personalizado que le ayudará a generar confianza y comenzar por buen camino.
- Obtenga educación práctica sobre los beneficios del ejercicio y cómo mantenerse seguro.
- Elige un ejercicio que le guste pero que también tenga beneficios para sus capacidades físicas y cognitivas actuales. El ejercicio que realmente disfrute puede ayudar con los estados de ánimo depresivos (¡casi podrá olvidarse de su Parkinson!) y es más probable que mantenga su interés, mientras que los ejercicios que tienen un objetivo personal muy específico pueden ayudar a su motivación (por ejemplo, caminar para mejorar su marcha y/o ayudarle a salir de casa con más frecuencia).

Photo: Climb On, Young Parkies Portugal

## FALTA DE TIEMPO

- Haga del ejercicio un hábito diario. Puede resultar útil programar momentos específicos de la semana para priorizar la actividad física y convertirla en una parte constante de su rutina.
- Prepare todo el equipo necesario con anticipación (por ejemplo, coloque su ropa deportiva la noche antes de una clase de ejercicio aeróbico matinal), para tener todo lo que necesita a mano cuando quiera comenzar a hacer ejercicio.
- Divida el ejercicio en sesiones más cortas a lo largo del día. Tres sesiones de 10 minutos suman 30 minutos sólidos de ejercicio, y se ha demostrado que un “aperitivo de ejercicio” intensivo de 1 minuto a lo largo del día es igualmente beneficioso.
- Concéntrese en ser constante, incluso si los entrenamientos son cortos o de baja intensidad. La actividad regular tiene beneficios acumulativos.
- Haga del ejercicio parte de su vida diaria integrándolo en tareas como la jardinería, la limpieza o pasear al perro, o planificando actividades con amigos y familiares como caminar o montar en bicicleta..

# BARRERAS AL EJERCICIO: EL ENTORNO

A veces, es el simple hecho de llegar a una clase de ejercicio lo que crea una barrera, desde malas conexiones de transporte y mal tiempo hasta la falta de clases disponibles en las cercanías. En otros lugares, el aspecto social (o la falta de él) puede desanimar a las personas, al igual que encontrar un ejercicio que se alinee con sus normas culturales.

## UBICACIÓN, ACCESO Y SOPORTE DE IGUALES

- Los videos de ejercicios en línea o las clases virtuales diseñadas para personas con Parkinson le brindan una variedad de opciones, al tiempo que reducen la necesidad de transporte y la dependencia de un cuidador. También es una opción más privada si no le gusta la idea de las actividades en grupo, ya que le permite hacer ejercicio en casa siguiendo un programa estructurado.
- Si carece de apoyo social, únase a un grupo de Parkinson para encontrar un compañero de ejercicio.

## DESAFÍOS CULTURALES

- Considere probar estilos de ejercicio que se alineen con sus valores y tradiciones culturales, como la danza tradicional o las artes marciales.
- En algunas culturas, el ejercicio mixto puede resultar un desafío. Pregunte a los terapeutas si es posible ofrecer clases o actividades separadas para hombres y mujeres para respetar las normas culturales.
- Las clases de ejercicios en línea pueden ofrecer opciones multilingües, como subtítulos, para permitir una participación más diversa.
- Los proveedores de clases deben reconocer que las culturas evolucionan con el tiempo y estar abiertos a adaptar su oferta en función de las necesidades actuales.

# CONSEJOS PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

## La variedad es crucial

Cree y adapte ejercicios para hacerlos más divertidos y evite la repetición excesiva para mantener todo actualizado e interesante.

## Diviértase!

Las personas notan cuando no está allí mentalmente: manténgase presente y disfrute de sus sesiones.

## Involucre a los cuidadores

Permita que los cuidadores participen en las clases, pero no les permita corregir excesivamente cuando lo hagan, lo que hace que la experiencia sea menos óptima para todos (recuérdelos amablemente que "un instructor es suficiente").

## Manténgase positivo

Evite corregir excesivamente y concéntrese en el refuerzo periódico positivo. Observe cuando sucede algo positivo, por ejemplo, "Hoy caminas mucho mejor".

# CONTACTA

Esperamos que esta guía le haya resultado útil.

Encontrará muchos más recursos útiles en la página Deportes y Ejercicio de nuestro sitio web.

Para ser el primero en enterarse de las oportunidades relacionadas con el Parkinson, desde seminarios web para el desarrollo de conocimientos hasta eventos, encuestas y otras actividades, únase a nuestra Red de participación.

O para recibir periódicamente noticias, historias y actualizaciones sobre el Parkinson directamente en su bandeja de entrada, suscríbase a nuestro boletín.

Escanee los códigos QR para obtener más información.

## CONTACTA:



[parkinsonseurope.org](https://parkinsonseurope.org)



[info@parkinsonseurope.org](mailto:info@parkinsonseurope.org)



Página de Deportes y  
Ejercicio



Red de participación



Newsletter

parkinson's  
europe 