



El Ejercicio y el Parkinsons

**Milly Nuñez,
BS, MBA, AAS, AA**

NASM Certified Personal Trainer

millyrn@yahoo.com

Objetivos

- ¿Qué es el Parkinson? y ¿Cómo influye el cuerpo?
- ¿Qué es el ejercicio? y ¿Por qué lo necesitamos?
- ¿Dónde empiezo?
 - Estableciendo una meta



¿Qué es el Parkinson?

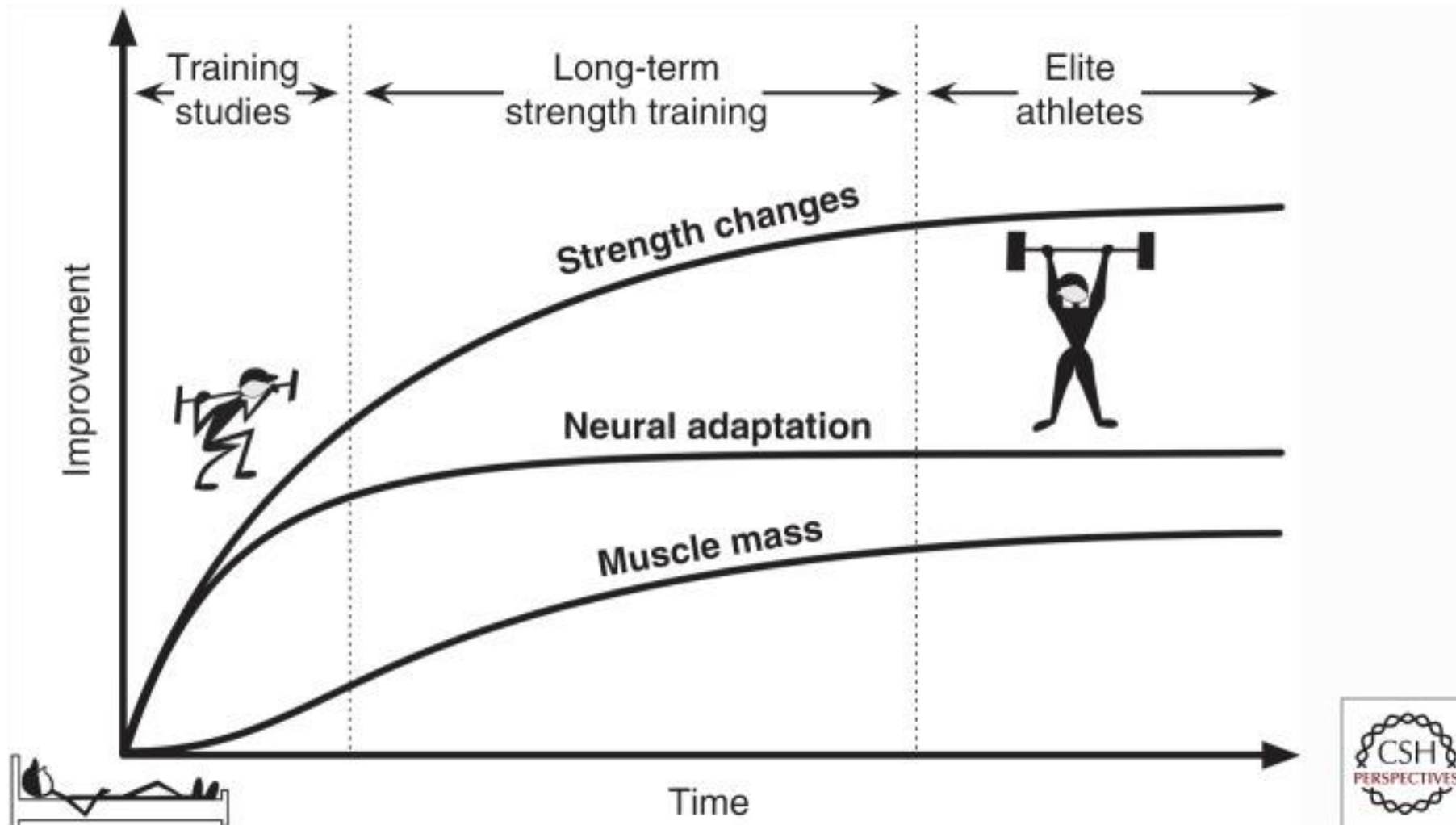
- Una enfermedad donde las células nerviosas en los ganglios basales (area que controla el movimiento) se deterioran o mueren. Estas células, o neuronas, producen la dopamina. Menos dopamina provoca los problemas de movimiento asociados con esta enfermedad.

(en corto...)

¿Cómo influye el cuerpo?

- Movimientos involuntarios o incontrolables
 - Temblores
 - Rigidez
- Dificultad con el equilibrio y coordinación
- Dificultad en caminar
- Dificultad en hablar
- Cambios mentales y de comportamiento
- Problemas para dormir
- Depresión
- Dificultades de memoria
- Fatiga

¿Qué es el ejercicio?



¿Por qué necesito hacer ejercicio?

El Cambio Corporal

- Creación de neuronas
- Manteniendo, recuperando y aumentando el movimiento
- El crecimiento muscular
- La fortaleza de los huesos

La Salud Mental

- La ansiedad y stress puede disminuir
- La depresión puede disminuir
- Abre las puertas al apoyo y relaciones sociales
- Aumenta tu confianza

Parkinson's Exercise Recommendations

Parkinson's is a progressive disease of the nervous system marked by tremor, stiffness, slow movement and balance problems.

Exercise and physical activity can improve many motor and non-motor Parkinson's symptoms:



Aerobic Activity

3 days/week for at least 30 mins per session of continuous or intermittent at moderate to vigorous intensity

TYPE: Continuous, rhythmic activities such as brisk walking, running, cycling, swimming, aerobics class



Strength Training

2-3 non-consecutive days/week for at least 30 mins per session of 10-15 reps for major muscle groups; resistance, speed or power focus

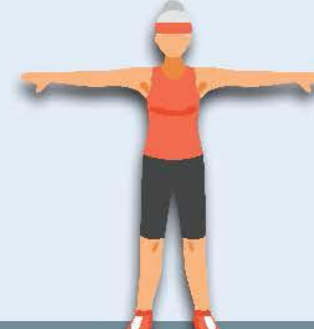
TYPE: Major muscle groups of upper/lower extremities such as using weight



Balance, Agility & Multitasking

2-3 days/week with daily integration if possible

TYPE: Multi-directional stepping, weight shifting, dynamic balance activities, large movements, multitasking such as yoga, tai chi, dance, hiking



Stretching

>2-3 days/week with daily being most effective

TYPE: Sustained stretching with deep breathing or dynamic stretching before exercise

CONSIDERATIONS:

Ejemplares

Actividad Aeróbica	Fortalecimiento	Equilibrio, Agilidad y Multitarea	Flexibilidad
• Caminar • Bailar • Bicicleta • Boxeo	• Peso corporal • Pesas • Bandas de Resistencia *Comenzamos por aprender el movimiento y después se añade el peso	• Estar en un solo pie • Subir gradas • Lanzar y atrapar • Movimientos a diferentes velocidades • Movimientos basados en señales vocales	• Alcanze • Rotación • Mantenimiento de postura

MACRONUTRIENTS



Carbohydrates

Proteins

Fats

**La comida es
nuestro
combustible.**

Pongamos una meta...



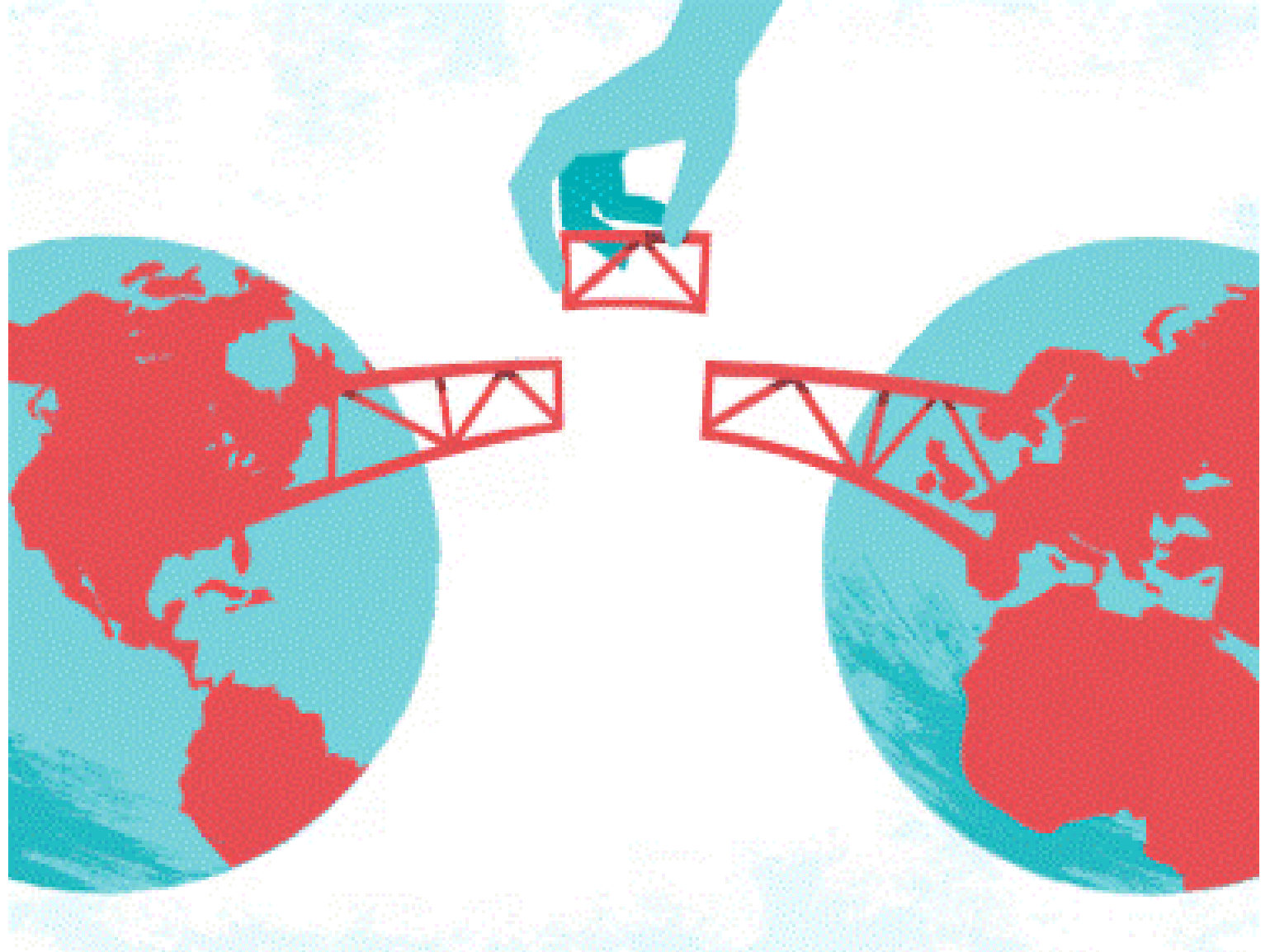
¿Preguntas?



Información del Contacto

- millyrn@yahoo.com
- @movementandmenus
- https://www.youtube.com/watch?v=YTMhH4_hCZ8&list=PLDe9an6q0CBgAmcQE_pHHZHSn7cOpVaxUo&pp=gAQB
- Grupo de Apoyo online cada primer martes del mes por Zoom a las 12:00 pm PST
 - Join Zoom Meeting
 - <https://us02web.zoom.us/j/81262195778?pwd=KjmToBecuWuZl2vQaavHSyVpqQmrEq.1>
 - Meeting ID: 812 6219 5778
 - Passcode: 641645

Bridging the Gap



Recursos:

- <https://www.verywellmind.com/mental-health-benefits-of-exercise-2584094>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5983157/>
- <https://neurosciencenews.com/fitness-neuroscience-23228/#:~:text=Exercise%20stimulates%20neurogenesis%20%E2%80%93%20the%20creation%20of%20new,improves%20cognitive%20functions%20such%20as%20attention%20and%20memory.>
- <https://www.parkinson.org/library/fact-sheets/exercise-recommendations>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7719906/>
- <https://www.nia.nih.gov/espanol/parkinson/enfermedad-parkinson-causas-sintomas-tratamientos>