

Si tiene Parkinson, camine

- Un estudio muestra los beneficios de caminar en una cinta para estos pacientes
- Para quienes no deseen ir al gimnasio, ir al parque es una buena alternativa

Ángeles López | Madrid

Actualizado **martes 06/11/2012 04:47 horas**

Caminar 50 minutos por una cinta rodante tres veces por semana parece ser una buena estrategia para mejorar la velocidad de la marcha en los pacientes con Parkinson, según los datos de un estudio donde se evalúa la eficacia de esta actividad y de ejercicios de resistencia muscular y estiramientos.

Una de las discapacidades que más deterioran la calidad de vida de las personas **con Parkinson es el deterioro de la marcha**. "Se merma la velocidad de la marcha, la amplitud de la zancada, la cadencia y la base de sustentación. O, lo que es lo mismo, cambian el espacio entre pie y pie y ponen uno enfrente del otro, lo que les dificulta el caminar. Otro síntoma es el bloqueo en el inicio de la marcha, es como si tuviesen los pies pegados al suelo y no los pudiesen levantar. En definitiva, se pierde el automatismo del caminar", explica Mónica Kurtis Urra, secretaria del Grupo de Estudio de Trastornos del Movimiento de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Esa dificultad para caminar no mejora con las terapias actuales, como la medicación dopaminérgica o la cirugía. En los últimos años, diferentes estudios han señalado al ejercicio como la vía principal para mejorar o preservar la capacidad para caminar en estos pacientes, y con ella su calidad de vida. Pero, **¿qué tipo de actividad deberían realizar estos pacientes?**, ¿con qué intensidad? Ese ha sido el objetivo final de un estudio, publicado en la revista '*Archives of Neurology*', en el que se han comparado diferentes tipos de ejercicios a distintos niveles de intensidad para conocer su efecto sobre la marcha, la forma física y la fuerza muscular de 67 pacientes con Parkinson.

Los participantes fueron asignados a tres grupos: uno, el de mayor intensidad, realizaba 30 minutos de actividad por la cinta rodante al 70-80% de su reserva de la frecuencia cardiaca; el segundo, el de menor intensidad, caminaban por la cinta durante 50 minutos pero al 40-50% de su tasa cardiaca; y los participantes del tercer grupo realizaron ejercicios de resistencia y estiramientos en dos tandas de 10 repeticiones con cada pierna. Todos los pacientes llevaron a cabo esta actividad tres veces por semana durante tres meses.

Tras ese periodo, se volvió a evaluar a los pacientes y se comprobó que los diferentes tipos de ejercicios generaron distintos resultados. "Los que caminaron por la cinta rodante a una intensidad baja son los que consiguieron la mayor mejoría en la velocidad de la marcha [un 12% de incremento]. No obstante, el beneficio a nivel de forma física, y función cardiovascular, se dio tanto en los que realizaron el ejercicio más intenso como los que estuvieron en la cinta rodante a baja intensidad", explican los investigadores en su estudio. Por otro lado, también se comprobó que **los estiramientos y los ejercicios de resistencia mejoraron la fortaleza muscular**, pero no la función cardiovascular.

El hecho de que el ejercicio menos intenso fue el que consiguió mejores resultados y que sea también el más viable para la mayoría de pacientes con Parkinson "tiene importantes implicaciones para la práctica clínica", señalan los investigadores. No obstante, advierten, los beneficios sobre la marcha, el rendimiento físico y la fuerza muscular observados tanto con la cinta como con los ejercicios de resistencia, "no se tradujeron en mejoras en la discapacidad y la calidad de vida". Por este motivo, afirman, deberían diseñarse estudios que combinen diferentes tipos de ejercicio, durante periodos más prolongados y que investiguen su potencial para modificar la trayectoria de la progresión de la enfermedad.

"Se trata de un estudio muy interesante y revelador. Los pacientes suelen preguntar en la consulta sobre si el tipo de comida o el ejercicio influye en su estado de salud y qué pueden modificar. Por este

motivo, trabajos como este están muy bien", señala Kurtis.

La especialista de la SEN aclara que lo más parecido al ejercicio con cinta rodante es caminar por el parque, "aunque para confirmar que la eficacia vista en este estudio es extrapolable se tendría que hacer un ensayo comparativo. Aunque no es exactamente igual, porque la cinta te obliga a caminar sin parar, si el paciente no quiere ir a un gimnasio, yo le recomiendo pasear, a paso ligero, por el parque. También hay otros estudios que muestran la eficacia del '**nordic walking**' o **caminar con bastones**, porque con ese ejercicio se movilizan brazos y piernas a la vez".

En un editorial que acompaña al estudio, Liana S. Rosenthal y Ray Dorsey, neurólogos del Centro de Enfermedad de Parkinson y Trastornos del Movimiento, perteneciente de la Universidad Johns Hopkins, en Baltimore (Maryland, EEUU), señalan que "esta investigación añade evidencia del valor de intervenciones que van más allá de la medicación y la cirugía y que ofrecen una oportunidad para que los pacientes sean participantes activos en su cuidado [...] Este papel les conduce a una mayor satisfacción con el cuidado, y a cumplir mejor con las recomendaciones de sus médicos. En esencia, el ejercicio pone al enfermo -no una pastilla- en el centro del tratamiento, que es exactamente donde los pacientes quieren, y deben, estar".
