

11 de abril, Día Mundial del Parkinson

## El ejercicio terapéutico personalizado, fundamental para mitigar los efectos del párkinson

- **Aumentar la actividad física en, al menos, 2,5 horas a la semana ralentiza la pérdida de calidad de vida en enfermos de Parkinson, según la Parkinson's Foundation.**
- **La implementación de un programa de ejercicio terapéutico personalizado, fundamental para ralentizar el avance de la enfermedad.**
- **Los fisioterapeutas madrileños aportan consejos y estrategias de autocuidado que ayudan a los enfermos a mantenerse independientes en su vida cotidiana.**

**Madrid, 10 de marzo de 2021.**- Aumentar la actividad física en al menos 2,5 horas a la semana ralentiza la pérdida de calidad de vida en enfermos de párkinson, según informa la **Parkinson's Foundation** con motivo del **Día Mundial del Parkinson**, que se celebra mañana, 11 de abril.

A pesar de que la Fisioterapia no tiene efectos curativos en el tratamiento de esta enfermedad, sí contribuye decisivamente a reeducar los patrones de movimiento que se ven alterados o disminuidos. Según el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)**, para ayudar a pacientes de párkinson es necesaria la implementación de un **programa de ejercicio terapéutico personalizado** que tenga en cuenta el grado de afectación y las circunstancias del enfermo, para contribuir así al mantenimiento de su funcionalidad y su calidad de vida.

El Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa, crónica e invalidante, que afecta a 160.000 personas en España y a más de siete millones de personas en todo el mundo. Su síntoma más conocido es la dificultad en el desempeño del movimiento, razón por la que el fisioterapeuta es el profesional mejor capacitado para abordar alteraciones del equilibrio, de la postura o la marcha y para mitigar la aparición de dolor, entre otros síntomas asociados a la enfermedad.

En este sentido, la Fisioterapia ayuda al paciente a preservar la elasticidad, el trefismo, la fuerza y el tono muscular, así como a estimular la circulación sanguínea. Además, para educar al paciente en higiene postural, los fisioterapeutas pueden emplear técnicas de relajación que contribuyen también a mejorar la coordinación de los movimientos del cuerpo.

*"Mejorar o mantener el volumen respiratorio del paciente o las reacciones de enderezamiento y reeducación del equilibrio estático y dinámico es uno de los objetivos que se marca el fisioterapeuta en el tratamiento de esta patología",* según los expertos del Colegio de Fisioterapeutas de Madrid.

Los fisioterapeutas van incluso más allá. Consideran que también se debe contribuir a la mejora de la calidad de vida de los pacientes a través de la **educación e información** sobre

su problema y sobre la mejor forma de mantenerse activo. Para ello aportan **consejos y estrategias de autocuidado** que ayudan a los enfermos a mantenerse lo más independiente posible en su vida cotidiana. Asimismo, es necesario colaborar en el asesoramiento a familiares y acompañantes para que el entorno del paciente se vea lo menos afectado posible.

La neurorrehabilitación y, dentro de ella, la fisioterapia en el tratamiento de la enfermedad de Parkinson, contribuye también a reducir la morbilidad y mejorar la calidad de vida de los pacientes, ya que maximiza la capacidad funcional y disminuye las complicaciones, según informa el CPFCM.

#### **Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid**

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) es una organización que representa a más de 11.200 fisioterapeutas.

Fundado el 14 de abril de 1997, durante más de 20 años ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la Fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados.

El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos madrileños, en colaboración con los poderes públicos.

Más información: [www.cfsiomad.org](http://www.cfsiomad.org)

#### **Contacto de Prensa:**

**Formedia, 91 5628100, [prensa@grupoformedia.com](mailto:prensa@grupoformedia.com)**

Cristina del Gallo: [cristina@grupoformedia.com](mailto:cristina@grupoformedia.com)

Rafael Delgado: [rafa@grupoformedia.com](mailto:rafa@grupoformedia.com)