

Los pacientes con párkinson mejoran con 15 minutos de ejercicios

redacción

Una sesión de ejercicios manuales de 15 minutos de duración mejora significativamente el movimiento y la destreza de los pacientes con párkinson, lo que tiene efectos beneficiosos en su calidad de vida, pues logran hacer tareas, que antes eran cotidianas, como escribir o abotonarse la ropa, según investigadores de la Universidad de Granada (UGR).

«Esta intervención se basó en ejercicios manuales, valorándose su repercusión sobre la destreza y la fuerza», explica la profesora Marie Carmen Valenza, del departamento de Fisioterapia de la UGR y autora principal del trabajo. «El objetivo era mejorar el rendimiento de estos parámetros para que pudiera tener una aplicación inmediata en la ejecución de tareas como escribir o abrochar botones».

Según el estudio, esta breve intervención provoca cambios en la calidad del movimiento del brazo, la mano y los dedos en los pacientes con esta enfermedad neurodegenerativa y progresiva, la segunda más prevalente en el mundo después del alzhéimer. Entre los síntomas más característicos del párkinson están los “motores”, como el temblor, la bradicinesia (lentitud en el movimiento) y la rigidez, que impactan negativamente en el desempeño funcional de diferentes tareas.

Más autonomía

Además es usual que los enfermos experimenten una disminución de la destreza manual y una mayor debilidad muscular, que van en aumento y merman la calidad de vida, forzando la dependencia. Sin embargo, la fisioterapia y la terapia ocupacional pueden mejorar la calidad de vida, según se demostró en el estudio de los departamentos de Fisioterapia y Enfermería de la Universidad de Granada, realizado en colaboración con la Asociación de Párkinson de Granada.

La investigación se realizó con 60 pacientes con párkinson, de los que 30 actuaron como grupo control y otros 30 se sometieron a la intervención manual de 15 minutos. El resultado fue una mejora en el movimiento del brazo, la mano y los dedos, con el objetivo final de mejorar la realización de las distintas actividades. «Su aplicación será de gran utilidad clínica, ya que los pacientes podrán mejorar la ejecución de tareas que actualmente les son de gran dificultad con tan solo 15 minutos de ejercicios, y pudiendo hacerlo de forma autónoma», concluye la profesora Valenza.