Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

Ejercicio para el Parkinson [1]

Enviado el 23 febrero 2014 - 2:44pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:

Contribución de CienciaPR:

No

Fuente Original:

El Nuevo Día [2]

Por:

Mildred Rivera Marrero / mrivera1@elnuevodia.com

La prueba DaTScan permite identificar la pérdida de neurona que liberan el neurotransmisor dopamina, explica la neuróloga Carmen Serrano Ramos. (TERESA.CANINO@GFRMEDIA.COM)

Aunque parezca contradictorio, recomendarle ejercicio a un paciente de Parkinson, que lucha por controlar el movimiento o contra la rigidez, la verdad es que es una actividad clave para posponer la incapacidad.

“Ejercicio, ejercicio, ejercicio”. Lo repite una y otra vez la neuróloga Carmen Serrano Ramos, quien tiene una clínica para atender a los que padecen ese mal y hace investigación en el Recinto de Ciencias Médicas, de la Universidad de Puerto Rico.

Que caminen, que corran bicicleta, que naden, que tomen clases de acuaeróbicos, de Yoga, de Tai Chi y hasta de baile. Toda actividad, claro, depende del estadío en que se encuentre el paciente, ya que una persona a la que le esté comenzando el mal podría correr bicicleta, mientras que uno en estadío intermedio, quizás necesitaría usar la bicicleta estacionaria.

“Tengo pacientes que llevan 10 años con Parkinson y siguen trabajando”, declara la experta para ilustrar el bienestar y el efecto preventivo que puede ofrecer tener la disciplina de mantenerse activo. La neuróloga explica que la actividad física ayuda a la persona a manejar los problemas de movimiento y, a largo plazo, retrasa la progresión de la enfermedad, ayuda a fortalecer los músculos y a mejorar el balance, entre otros.

Serrano aclara, sin embargo, que el ejercicio no es todo; es parte de un tratamiento multidisciplinario que integra medicamentos, ejercicios, nutricionista, terapias del habla (cuando se requiere), terapia ocupacional y física, y consultas con un trabajador social y un sicólogo, además de las visitas al neurólogo.

Explica la neuróloga que el Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa que afecta el movimiento, el control muscular y el balance, entre otras cosas, y que es resultado de una deficiencia del neurotransmisor dopamina. Es el segundo desorden neurodegenerativo más común después del Alzheimer.

Hasta ahora, no tiene cura y es más común en personas de 60 años o más. En un 15% o 20% de los casos hay un componente genético. También hay unos factores ambientales y de medicamentos, que pueden adelantar la muerte de las neuronas que producen la dopamina.

En el 85% o más de los casos, el diagnóstico se hace a base de los síntomas de la personas, explica Serrano. Los síntomas más característicos son: temblor de las manos mientras están en descanso (sin hacer nada), rigidez muscular, lentitud en movimiento y pérdida de balance al caminar. La persona puede presentar uno o más de estos síntomas.

Otros síntomas que también se presentan son: la pérdida de la expresión facial, que ocurre antes de que se presenten los problemas motores; y un cambio en el patrón de escritura para usar letras bien pequeñitas.

Serrano explica que, a veces, las personas han presentado otros problemas por un tiempo antes de tener problemas motores que nunca se vincularon con Parkinson y que, aparentemente, están vinculados como: estreñimiento, aumento en la frecuencia de orinar, disminución del volumen de la voz y disturbios del sueño.

Adelantos médicos

El tratamiento farmacológico consiste básicamente en medicamentos que promueven la producción de dopamina (dopaminérgicos). Que son los más efectivos. Hasta ahora se administran mediante pastillas, pero Serrano anticipa que se trabaja en una mecanismo para que la persona reciba la dosis automáticamente, como se hace con los dispensadores automáticos de insulina.

Para pacientes que estén en estadío intermedio o avanzado, que ya estén en la dosis máxima y necesiten algo más o tienen movimientos que no pueden manejar, está disponible la cirugía mediante la cual se coloca un neuroestimulador en el cerebro, lo cual mejora los síntomas del paciente, explica Serrano. La cirugía se hace en Ciencias Médicas.

La doctora advierte sobre tratamientos que se ofrecen a base de células madre y manipulación genética porque, las que realizan científicos e instituciones certificadas, todavía están en una fase experimental.

Investigación

Durante cirugías de estimulación profunda al cerebro de 10 pacientes, investigadores de la Universidad de Queensland, Australia, descubrieron que más de una parte del cerebro es responsable de planificar los movimientos del cuerpo, lo cual ayuda a entender la enfermedad y podría ayudar a futuros desarrollos médicos.

Un equipo de investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad California (UCLA) descubrió que la exposición al fungicida Benomyl, que fue prohibido en 2001, puede aumentar el riesgo de desarrollar Parkinson. Lo mismo ocurriría con otros 11 pesticidas.

Un estudio de la Universidad de Duke, que utilizó ratones, concluyó que una estimulación eléctrica a la columna dorsal mejora temporalmente los síntomas del Parkinson.

Tags:

- Parkison [3]
- RCM [4]
- UPR [5]

Categorías de Contenido:

- Ciencias biológicas y de la salud [6]

Categorias (Recursos Educativos):

- Texto Alternativo [7]
- Noticias CienciaPR [8]
- Biología [9]
- Salud [10]
- Biología (superior) [11]

- Ciencias Biológicas (intermedia) [12]
- Salud (Intermedia) [13]
- Salud (Superior) [14]
- Text/HTML [15]
- Externo [16]
- Español [17]
- MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms [18]
- 6to-8vo- Taller 2/3 Montessori [19]
- 9no-12mo- Taller 3/4 Montessori [20]
- Noticia [21]
- Educación formal [22]
- Educación no formal [23]

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/external-news/ejercicio-para-el-parkinson

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/external-news/ejercicio-para-el-parkinson [2] http://www.elnuevodia.com/ejercicioparaelparkinson-1717679.html [3] https://www.cienciapr.org/es/tags/parkison [4] https://www.cienciapr.org/es/tags/rcm [5] https://www.cienciapr.org/es/tags/upr [6] https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/biological-and-health-sciences-0 [7] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo [8] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/noticias-cienciapr [9] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia [10] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud [11] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior [12] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia [13] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia [14] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior [15] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml [16] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/externo [17] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/espanol [18] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms [19] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori [20] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori [21] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/noticia [22] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal [23] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal