elmundo.es

EJERCICIO Y SALUD

Andar sobre una cinta mecánica ayuda a los enfermos de Parkinson

- **Estos enfermos tienen problemas para caminar y sufren más caídas y fracturas**
- **Gracias al ejercicio los pacientes mejoran su capacidad para caminar**

Actualizado miércoles 20/01/2010 05:28 (CET)

NURIA BAENA

MADRID.- Como en el caso de muchas otras dolencias el ejercicio puede ser un gran aliado para los pacientes de Parkinson. Caminar de forma regular sobre una cinta andadora ayudaría a estos enfermos a mejorar sus capacidades motoras y a reforzar su autonomía, tal y como expone una revisión de estudios publicada en 'The Cochrane Library', la publicación de la Cochrane Collaboration, una organización internacional que se dedica a revisar las evidencias científicas sobre los tratamientos médicos.

El Parkinson es una enfermedad degenerativa, progresiva e incapacitante, que se caracteriza clínicamente por la lentitud de movimientos y del discurso (bradiquinesia), el temblor, la rigidez y la inestabilidad postural. Aunque las disfunciones que provoca la dolencia son apreciables en todos los estadios de la misma su severidad suele ir incrementándose a medida que el tiempo avanza.

Frecuentemente, **los pacientes experimentan dificultad para andar y encadenar movimientos suavemente así como episodios de parálisis**. Estas deficiencias, unidas a los problemas de equilibrio que también experimentan los enfermos, provocan una mayor incidencia de caídas, con el consiguiente riesgo de fracturas.

A la hora de luchar contra estos síntomas el uso de tratamientos no farmacológicos como la fisioterapia han ofrecido prometedores resultados. También recientemente se ha probado el uso de aparatos electromecánicos como la cinta andadora.

Con objeto de evaluar la eficacia de este último instrumento un grupo de investigadores dirigidos por Jan Mehrholz, del Instituto Científico de Kreischa (Alemania) analizó los datos obtenidos en ocho investigaciones en los que participaron un total de 203 pacientes.

Los científicos midieron las ventajas de incorporar o no el entrenamiento con una cinta andadora a la rutina de los enfermos de Parkinson, evaluando si gracias al ejercicio mejoraba **la velocidad al caminar, la amplitud de la zancada, el número de pasos por minuto (cadencia) y la distancia recorrida**.

Los autores llegaron a la conclusión de que **la terapia tenía un efecto positivo en todos estos parámetros, con excepción de la cadencia al andar**, que no se benefició del uso de este aparato. "El entrenamiento con cinta andadora parece ser una forma segura y eficaz de mejorar la manera de caminar en los enfermos de Parkinson", explica Mehrholz. "Algo crucial fue que **se observaron muy pocos efectos adversos o caídas** en pacientes que recibieron este tipo de terapia rehabilitadora".

No obstante, los científicos reconocen que estos hallazgos deben ser considerados con cautela, ya que están basados en un pequeño número de estudios. "Todavía existe la necesidad de ensayos más grandes que establezcan si el entrenamiento con cinta andadora puede ser

empleado de forma segura como terapia rutinaria en los pacientes de Parkinson", matiza Mehrholz.

"También tenemos que contestar cuestiones básicas acerca de cuánto durarán los beneficios y en qué debe consistir un buen programa de entrenamiento. Por ejemplo, ¿con qué frecuencia y durante cuánto tiempo deben entrenar los pacientes?", se pregunta el investigador.

PUBLICIDAD **cuenta NARANJA de ING DIRECT, 3% TAE**

© 2010 Unidad Editorial Internet, S.L.

Dirección original de este artículo:

http://www.elmundo.es/elmundosalud/2010/01/19/neurociencia/1263927147.html