

## Cómo el ejercicio físico puede mejorar la calidad de vida en pacientes con Alzheimer y Parkinson

El ejercicio físico se ha consolidado como una herramienta terapéutica clave para personas con enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.

Álvaro Reyes, acadé-

mico de Kinesiología de la Universidad Andrés Bello, explica que "aunque no hay una modalidad de ejercicio que se haya demostrado superior, estudios recientes sugieren que el ejercicio de alta intensidad y por intervalos cortos puede generar mejores resultados en la función motora y cognitiva". Según investigaciones en animales, este tipo de ejercicio estimula la producción de una sustancia que actúa directamente sobre regiones del cerebro vinculadas a la memoria.

Los beneficios concretos del ejercicio regular son evidentes, dijo el

docente. "Se ha demostrado que mejora la velocidad de la marcha, el equilibrio, reduce el riesgo de caídas y mejora la funcionalidad física global", señala Reyes. Además, agrega que "hay estudios que muestran beneficios sobre funciones cognitivas como la memoria, lo que impacta directamente en la autonomía y calidad de vida de los pacientes". Mejorar la velocidad al caminar, por ejemplo, es un predictor importante de la capacidad de mantenerse activo e independiente.

Para que el ejercicio sea realmente efectivo, debe adaptarse a las capacida-

des físicas y cognitivas de cada persona. "Es fundamental considerar la edad, el estado cognitivo y el estadio de la enfermedad", indica el académico.

Añadió que los profesionales deben realizar evaluaciones precisas y diseñar programas que incluyan las funciones que los pacientes desean mejorar, con metas claras y alcanzables". Reyes también destaca el rol de los cuidadores: "El apoyo familiar es clave para mantener la adherencia y motivación en el proceso".

### RUTINAS

Las precauciones al implementar rutinas de ejercicio también son esenciales. "Lo principal es que la actividad esté diseñada por profesionales de la rehabilitación que puedan administrar las

cargas adecuadas", advierte el experto. "Los riesgos disminuyen cuando hay una evaluación integral y se consideran las expectativas del entorno familiar", dice.

La planificación profesional, argumenta, permite evitar lesiones y asegurar que el ejercicio sea seguro y efectivo.

"En personas con Parkinson, pasar de estar sentado a trotar podría reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad entre un 10% y un 17%", afirma el académico de la UNAB. Además, el ejercicio contribuye a reducir hábitos de vida poco saludables. "Sabemos que la diabetes, obesidad e hipertensión están asociadas a un mayor riesgo de demencia y Alzheimer, por lo que mantenerse activo es una estrategia poderosa de prevención", concluyó.



EL DOCENTE EXPLICÓ que en personas con Parkinson, pasar de estar sentado a trotar, podría reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad.