

# Bial

presenta

#4

## YO TENGO PÁRKINSON ¿Y AHORA?

## (Dar) la vuelta al párkinson



### Pedalear puede ayudar a disminuir los síntomas del párkinson

La vida da muchas vueltas y en ocasiones nos puede sorprender hasta con un diagnóstico de párkinson. Pero si algo nos han demostrado los últimos años, es que el ejercicio físico ayuda, precisamente, a dar la vuelta a la situación, contrarrestando algunos problemas de movimiento, como el equilibrio y la fuerza muscular. En los Países Bajos, en el Centro Médico Universitario de Radboud, un estudio conducido por el investigador Bas Bloem reclutó a 130 voluntarios con párkinson y los dividió en dos grupos: uno pedaleaba una bicicleta estática, al mismo tiempo que respondía a desafíos motivacionales

Fig. 1 Bas Bloem  
Fig. 2 Patente del sillín de velocipede, J.B. Brooks, 1889  
Fig. 3 Patente de monociclo, J.W. Finch, 1894  
Fig. 4 Pierna humana adulta, tibia, vista posterior  
Fig. 5 Sección media y anterior-posterior del cerebro, Usual Medicine Dictionary, Dr Labarthe, 1885

en una app, mientras que el otro simplemente hacía estiramientos. Tras 6 meses de hacer ejercicio 45 minutos al día, 3 veces a la semana, los resultados fueron contundentes: el primer grupo reportó mejoras significativas en la capacidad motora, sin riesgos añadidos, demostrando que el ejercicio ayuda a aliviar los síntomas más severos. "Este es un estudio muy importante, que nos permite comenzar a estudiar los beneficios del ciclismo para mejorar los síntomas del párkinson. Además, este enfoque más lúdico puede ser adecuado para desarrollar hábitos de ejercicio en los pacientes", concluye Bloem.

Fuentes:  
National Institute of Environmental Health Science. Parkinson's disease and environmental factors. In: [https://www.niehs.nih.gov/health/materials/parkinsons\\_disease\\_and\\_environmental\\_factors\\_508.pdf](https://www.niehs.nih.gov/health/materials/parkinsons_disease_and_environmental_factors_508.pdf); Poewe W et al. Parkinson disease. Nature Reviews Disease Primers. 2017;3:17013; Oliveira de Carvalho A et al. Clin Pract Epidemiol Mental Health 2018;14:89-98. In: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5897963/pdf/CPEMH-14-89.pdf>; Liu H-H et al. Parkinson's Disease 2019; Article ID 9626934. In: <https://www.hindawi.com/journals/pd/2019/9626934>; <https://www.radboudumc.nl/en/news-items/2022/aerobe-exercise-has-a-positive-effect-on-brain-function-parkinsons-disease-patients>; <https://www.radboudumc.nl/en/news/2019/exercising-at-home-has-a-positive-effect-on-parkinson>

[www.bial-keepiton.es](http://www.bial-keepiton.es)

**KEEP  
ITON** Empowering  
people with  
Parkinson's