

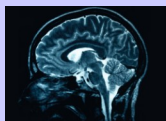


Enfermedad de Alzheimer: Los beneficios del ejercicio

Definición

Demencia Senil:

- “Enfermedad degenerativa del cerebro que lleva a una pérdida progresiva de la memoria y a un deterioro intelectual sin afectar la conciencia”.¹
- La incidencia de la demencia senil aumenta dramáticamente con la edad. Las estadísticas muestran que 5% de personas mayores de 65 años y 20% de mayores de 80 tendrán esta enfermedad.¹



Enfermedad de Alzheimer (EA):

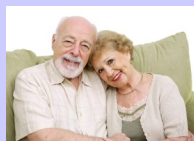
- “Tipo de demencia que puede ocasionar deterioro físico y afectar de manera adversa el funcionamiento cognitivo, emocional y conductual.”²
- Las intervenciones para aumentar la salud física, disminuir el riesgo de caídas y mantener la movilidad pueden mejorar la salud, temperamento y la calidad de vida de los pacientes con EA.³



Beneficios de hacer ejercicio

Aumento de:^{2,3,4,5}

- Niveles de actividad
- Cognición (por ejemplo: memoria, razonamiento, comprensión)
- Movilidad
- Flexibilidad
- Balance estático



Disminución de:^{2,3,4,5}

- Riesgo de caídas
- Internamiento en una institución (por ejemplo: asilos, vivienda con asistencia, hospital)
- Carga y dependencia

Recomendaciones para el ejercicio

Resistencia:⁴

- 3 días por semana (no consecutivos)
- 30 minutos (continuos)
- Intensidad moderada

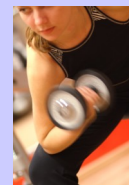
→ Ejemplos:

- Caminar
- Bicicleta estacionaria
- Actividades Sociales
- Bailar
- Nadar



Fuerza:⁴

- 3 días por semana (no consecutivos)
- 12 repeticiones
- 1 a 2 series
- Avanzar conforme vaya tolerando
- Enfocarse en los músculos de la postura y en las extremidades superiores e inferiores



Balance:⁴

- 6 días por semana
- De 10 a 15 minutos
- Ejemplos:
- Ejercicios de transferencia (por ejemplo, sentarse y pararse)
- Base de los ejercicios de soporte (Por ejemplo: pararse en una sola pierna, cambiar su peso de una pierna a otra)
- Caminatas más avanzadas (Por ejemplo: caminar sobre las puntas de sus pies, caminar girando la cabeza de un lado a otro)
- Yoga



Flexibilidad:⁴

- 6 días por semana
- De 10 a 15 minutos
- Ejemplos:
- Cuello, espalda, hombros, manos
- Cadera, tendones, pantorrillas



Consejos para las personas que atienden al paciente^{3,4}

- Mantenga seguro al paciente
- Elabore un horario personalizado
- Mantenga un registro del ejercicio
- Lleve un récord de la intensidad del ejercicio
- Familiarícese con el manejo de la conducta



Información adicional

www.alz.org
www.alzfdn.org
www.alzheimersdisease.com



Referencias

1. Cerga-Pashoja A, Lowery D, Bhattacharya R, et al. Evaluation of exercise on individuals with dementia and their carers: a randomized controlled trial. *Trials*. 2010;11:53. <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1745-6215-11-53.pdf>. Accessed: September 5, 2010. [Evaluación del ejercicio en individuos con demencia y sus cuidadores: una prueba aleatoria controlada]
 2. Teri L, Gibbons L, McCurry S, et al. Exercise plus behavioral management in patients with Alzheimer Disease: A randomized controlled trial. *JAMA*. 2003;290:2015-22. <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/abstract/290/15/2015>. Accessed: September 5, 2010. [El ejercicio más el manejo de la conducta en pacientes con la enfermedad de Alzheimer: Una prueba aleatoria controlada]
 3. Logsdon R, Teri L. An evidence-based exercise and behavior management program for dementia care. *J of American Society on Aging*. 2010;34(1):80-3. <http://generations.metapress.com/content/e523581362807m23/>. Accessed: September 7, 2010. [Un ejercicio basado en evidencias y un programa de manejo de conducta para el cuidado de pacientes con demencia]
 4. Teri L, McCurry S, Buchner D, et al. Exercise and activity level in Alzheimer's Disease: A potential treatment focus. *JRRD*. 1998;35(4):411-19. [Ejercicio y nivel de actividad en la enfermedad de Alzheimer: Enfoque de un tratamiento potencial] <http://www.rehab.research.va.gov/jour/98/35/4/teri.pdf>. Accessed: September 7, 2010.
 5. Toulotte C, Fabre C, Dangremont B, Lensele G, Thevenon A. Effects of physical training on the physical capacity of frail, demented patients with a history of falling: a randomized controlled trial. *Age and Ageing*. 2003;32:67-73. <http://ageing.oxfordjournals.org/content/32/1/67.full.pdf+html>. Accessed: September 7, 2010. [Efectos del entrenamiento físico en la capacidad física de pacientes frágiles con demencia con antecedentes de caídas: una prueba aleatoria controlada]
- Todas las fotografías fueron tomadas de Clip Art de Microsoft Office 2007

Por: Sarah Anderson, SPT • Carla Kriegbaum, SPT • Mayra Navarrete, SPT



Physical Therapy

THE UNIVERSITY OF TEXAS AT EL PASO

<http://chs.utep.edu/pt/>



American Physical Therapy Association
The Science of Healing. The Art of Caring.™