



## La enfermedad de Parkinson

La Enfermedad de Parkinson es un tipo de trastorno del movimiento. Ocurre cuando las células nerviosas (neuronas) no producen suficiente cantidad de una sustancia química importante en el cerebro conocida como dopamina.

■ Algunos casos son genéticos pero la mayoría no parece darse entre miembros de una misma familia. Los síntomas comienzan lentamente, en general, en un lado del cuerpo, luego afectan ambos lados.

### **Algunos de estos síntomas:**

- A) temblor en las manos, los brazos, las piernas, las mandíbulas y la cara;
- B) rigidez de los brazos, las piernas y el tronco;
- C) lentitud de los movimientos;
- D) problemas de equilibrio y coordinación.

A medida que los síntomas empeoran, las personas con la enfermedad pueden tener dificultades para caminar o hacer labores simples. También pueden tener problemas como depresión, trastornos del sueño o dificultades para masticar, tragar o hablar. No existe un examen diagnóstico para esta enfermedad. Los médicos por lo general usan el historial del paciente y un examen neurológico para diagnosticarlo. La Enfermedad de Parkinson suele comenzar alrededor de los 60 años. Es más común entre los hombres que entre las mujeres. No existe una cura para la Enfermedad de Parkinson.

Con mucho gusto compartimos con todos ustedes la información relacionada con el lanzamiento hace un año de una APP (Aplicación



para celulares) de salud gratuita, con ejercicios para pacientes con esta enfermedad neurológica. Esta APP ya tiene una versión reciente conocida como NeuroFit 2.0 (ver nota abajo) Esperamos que les resulte de interés.

### **La Fundación Curemos el Parkinson y UCB lanzan NeuroFit, una APP de salud gratuita con ejercicios para pacientes con esta enfermedad neurológica**

Uno de los principales beneficios para frenar el Parkinson y mantener activos a las personas que lo padecen, es hacer ejercicio físico moderado a diario. Con el objetivo de facilitar esa tarea a los pacientes afectados, la Fundación Curemos el Parkinson y UCB acaban de lanzar

la aplicación de salud gratuita NeuroFit, diseñada por la neuróloga Nerea Foncea, especialista en trastornos del movimiento del hospital de Galdakao.

La app NeuroFit cuenta con unos sencillos ejercicios enfocados a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por esta patología neurológica. También incluye consejos sobre actividad física, hábitos posturales, movilidad, equilibrio o ejercicios de relajación, faciales y de manos que permiten a los pacientes con Parkinson ejercitar sus músculos para combatir síntomas de la enfermedad como la rigidez, la lentitud de movimientos y el temblor.

En palabras de la doctora Nerea Foncea, neuróloga del Hospital de



# SALUD A TU ALCANCE #66

Galdakao y creadora de la APP: "NeuroFit nace con la intención de ofrecer una herramienta útil a los pacientes con Parkinson. Hacer ejercicio es vital para conseguir un buen estado físico y psíquico. Existen numerosos estudios que indican que los pacientes con Parkinson que hacen ejercicio, se encuentran mucho mejor que los pacientes que no lo hacen".

Con el objetivo de dar a conocer los beneficios del deporte en estos pacientes, la Fundación del Atlético de Madrid, comprometida con la promoción del ejercicio físico para mejorar la salud, y su cuerpo médico han apoyado el lanzamiento de esta aplicación, con la grabación de un vídeo de concienciación. En dicho audiovisual se ha contado con la colaboración del jugador rojiblan-

co, José María Giménez, cediendo su imagen para para concienciar sobre esta enfermedad y la importancia del ejercicio para mejorar la calidad de vida de los pacientes que la padecen.

El vídeo comienza con dos aficionados con Parkinson del club rojiblanco siguiendo un partido de su equipo en el salón de su casa, en un ambiente de cotidianidad que permite reflejar cómo es convivir día a día con esta enfermedad. Acto seguido, es el propio jugador el que recomienda seguir las indicaciones de la aplicación y hacer estiramientos y ejercicio a diario para mejorar la salud de los pacientes.

**Vídeo de la Fundación Atlético de Madrid enlace a Youtube:**

<https://youtu.be/3EiYeCR2ar8>

En la actualidad, más de 160.000 personas padecen Parkinson en España, una enfermedad diagnosticada habitualmente entre los 50 y 65 años pero que, en algunos casos, se puede dar en edades más tempranas. Entre los principales síntomas del Parkinson destacan el temblor, la rigidez, la lentitud del movimiento y dificultades posturales.

Para el presidente de la Fundación Curemos el Parkinson, Alberto Amil: "El hecho de que tantas personas padezcan Parkinson en España es una cifra que nos impulsa a trabajar para conseguir cambios reales en sus vida a través de diferentes proyectos de investigación. Con NeuroFit hemos conseguido aunar ciencia y deporte con el objetivo de buscar el beneficio del paciente".