

## ENTRENAMIENTO DE TAREAS ESPECÍFICAS

Las personas con enfermedad de Parkinson (EP) tienen dificultad para realizar sus actividades diarias. El entrenamiento de tareas específicas es una forma útil de mejorar su capacidad para realizar tareas diarias mediante la práctica de esas actividades específicas. La investigación muestra que el entrenamiento de tareas específicas debe incluirse como parte de su terapia o programa de ejercicios en el hogar.

***Es importante que tenga la fuerza y el equilibrio adecuados para realizar estas tareas de manera segura. Su terapeuta físico puede ayudarlo a determinar si puede realizar estas actividades de manera segura o si necesita algún equipo o dispositivo especial de asistencia.***

### ¿Cuáles son las actividades comunes que el entrenamiento de tareas específicas puede abordar?

A continuación se muestran algunos ejemplos de actividades comunes que el entrenamiento de tareas específicas puede abordar:

- Vestirse
  - Entrar y salir de la cama o del auto
  - Levantarse de varias superficies
  - Doble tarea (hacer dos cosas al mismo tiempo)
  - Destreza (manipulación de objetos con las manos)
  - Girar
  - Tareas domésticas
  - Escaleras
  - Prevención de caídas
  - Entrenamiento de la vejiga
- Las actividades que requieren múltiples pasos pueden ser difíciles y demandan pensar más para realizarlas correctamente.
  - Si estas actividades son difíciles para usted pero puede hacerlas, debe practicarlas con frecuencia para mejorar su rendimiento, haciendo que la tarea le resulte más fácil con el tiempo.
  - Practicar la tarea mentalmente antes de intentar hacerla también puede ayudar.

### ¿Cuáles son algunos ejemplos de entrenamiento de tareas específicas?

**DESTREZA:** Actividades como vestirse, comer, manipular objetos pequeños (aretes, broches de collares, pastillas, etc.) pueden ser difíciles. Su terapeuta puede ayudarlo a encontrar dispositivos y enseñarle estrategias para facilitar actividades como escribir, vestirse y comer.

**GIRAR:** Al girar, las personas con EP pueden experimentar episodios de congelamiento, pérdida del equilibrio o pueden necesitar varios pasos para completar un giro. Practicar repetidamente los giros en incrementos de 90 grados, llamados "giros de reloj", puede facilitar su ejecución.

**DOBLE TAREA:** ¿Alguna vez ha intentado caminar y mascar chicle al mismo tiempo? Ese es un ejemplo de doble tarea, en otras palabras, hacer dos cosas al mismo tiempo. Con la enfermedad de Parkinson, hacer dos cosas simultáneamente puede volverse cada vez más difícil e incluso puede provocar desaceleración de la marcha o congelamiento. Practicar las tareas por separado y luego juntas puede facilitar su ejecución. Consulte a su terapeuta, ya que este tipo de práctica puede no ser beneficiosa en etapas posteriores de la enfermedad.

**PREVENCIÓN DE CAÍDAS:** El entrenamiento de tareas específicas dirigido a disminuir las caídas puede ser beneficioso en personas que transitan las primeras etapas de la EP. Practicar la seguridad contra las caídas y cómo levantarse del piso con su terapeuta puede ser beneficioso. Sus cuidadores pueden incluirse en este aprendizaje para que puedan ayudarlo en casa a levantarse de manera segura.

**ENTRENAMIENTO DE LA VEJIGA:** El control de la vejiga (urgencia y frecuencia) puede ser un problema en la EP. El entrenamiento en tareas específicas para el control de la vejiga puede ser útil para abordar la urgencia (la sensación de tener que ir al baño inmediatamente), lo que puede mejorar su calidad de vida. Los terapeutas físicos pueden ayudar a fortalecer los músculos que rodean la vejiga. En algunos casos, es posible que deba ver a un especialista en salud pélvica (también llamado terapeuta del suelo pélvico).

### ¿Qué pasa si no puedo hacer la actividad con éxito?

- Consulte a un terapeuta físico con el fin de que lo ayude a crear un plan para trabajar en su fuerza y equilibrio de modo que pueda aprender a realizar una actividad de manera segura.

### ¿Con qué frecuencia debo hacer el entrenamiento de tareas específicas?

- Probablemente necesitará ver al terapeuta de 2 a 3 días a la semana durante aproximadamente 4 a 6 semanas para lograr sus objetivos de actividad.
- Deberá practicar estas actividades en casa siguiendo las instrucciones del terapeuta.

### ¿Algo más que deba saber sobre el entrenamiento de tareas específicas?

- Lo más importante es estar seguro. Realizar actividades con su terapeuta y con la ayuda de un cuidador puede ayudar a reducir el riesgo de caídas o lesiones.
- Sea constante en su entrenamiento, practique muchas repeticiones de la actividad y asegúrese de hacer un gran esfuerzo.
- Si una actividad es realmente fácil, pregúntese si la está haciendo correctamente. Muéstrela la actividad a su cuidador y pídale que chequee su trabajo.
- Su terapeuta también está allí para ayudarlo. Hágale saber qué actividades desea practicar para que todos puedan trabajar juntos a fin de alcanzar sus objetivos.