



MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERSE ACTIVO



MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

“CUANTO ANTES
EMPIECE MEJOR”

Este material proporciona información y consejos y sugerencias sobre cómo hacer un plan de actividad física individualizado para una persona con enfermedad de Huntington. El material fue desarrollado por investigadores de la Universidad de Cardiff, la Asociación de la Enfermedad de Huntington de Inglaterra y Gales, Carer's Trust Wales y cuidadores y personas con enfermedad de Huntington. Los ejercicios se basan en otro material llamado “Move to Exercise” que fue desarrollado por fisioterapeutas especializados y terapeutas ocupacionales específicamente para personas con problemas de movimiento. Puede encontrar el video 'Move to Exercise' aquí <https://www.hda.org.uk/professionals/resources-for-professionals/resources-from-other-organisations>

Los cuidadores nos han dicho que ayuda si un profesional proporciona asesoramiento, así que esto es lo que dice la Organización Mundial de la Salud sobre la actividad física:

“LA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE BENEFICIOS GENERALES PARA LA SALUD, COMO MEJORAR EL SUEÑO, MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y AYUDA A CONTROLAR LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN”

La investigación en fisioterapia muestra que para las personas con enfermedad de Huntington, el ejercicio puede mejorar la confianza en el equilibrio, la movilidad, la independencia, la postura y la respiración.

Por lo tanto, mantenerse flexible y fuerte ayuda con actividades diarias como vestirse, subir escaleras y salir de casa.

Este material incluye información sobre seguridad, consejos sobre cómo planificar la actividad física y los ejercicios que se pueden hacer para ayudar a una persona con enfermedad de Huntington a mantenerse físicamente activa.

Gracias a todos los cuidadores y personas con enfermedad de Huntington que ayudaron a crear y probar este material. Se puede ver lo que han dicho en los cuadros de diálogo en todo el texto.

Por favor escanee este código QR cuando utilice este material. Si tiene algún comentario, póngase en contacto con Una Jones jonesuf@cardiff.ac.uk



MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

LA SEGURIDAD, LO PRIMERO

Una gran preocupación para los cuidadores, es que la persona con enfermedad de Huntington pueda caerse. Esto puede suceder debido a los movimientos coreicos y a la falta de equilibrio. Sin embargo, el no estar activo significa que alguien puede debilitarse y su equilibrio puede empeorar, por lo que debe haber una forma segura de mantenerse activo. Aquí hay algunos consejos sobre la seguridad:

- La persona con enfermedad de Huntington puede aprender a levantarse del suelo si se cae
- El espacio de ejercicio debe estar bien iluminado y libre de obstáculos, p.ej. mesitas, alfombras, mascotas
- Coloque algo resistente cerca para apoyarse, p.ej. mesa/silla
- Se debe usar calzado apropiado, p.ej. zapatos que sujetan el pie y no se salen
- Ropa adecuada que no interfiera con la actividad física
- Manténgase hidratado
- Asegúrese de que cualquier equipo resulte seguro de usar
- Si hace ejercicio solo, mantenga un teléfono cerca en caso de que lo necesite
- Deténgase y descanse si hay algún dolor o mareo agudo o importante

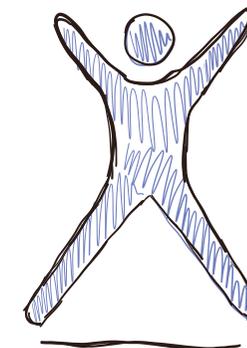


MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La “Herramienta de Actividad Física para la Enfermedad de Huntington” (páginas 22 y 23) se desarrolló con personas con enfermedad de Huntington, sus cuidadores y profesionales sanitarios. Puede usar esto para comentar sobre la actividad física, establecer algunos objetivos y planificar la actividad física. La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo, no sólo el ejercicio o el deporte. Así que, ¡bailar mientras se espera que hierva el agua también es actividad física!



Estar motivado para hacer algo puede ser un gran desafío para las personas con enfermedad de Huntington. Esto se puede mejorar teniendo la opción de qué hacer, sintiendo que habrá un beneficio y que hay alguna recompensa por estar físicamente activo.

Algunas recompensas que pueden ayudar a motivar la actividad física son: ver un episodio de un programa de televisión, una taza de té/café... Lo que funcione para usted.

Al planificar, es importante pensar en lo que impide que alguien sea activo y luego determinar qué otro tipo de apoyo se puede necesitar y a quién se le puede pedir consejo.

Los cuidadores nos dijeron que estas son algunas de las cosas que ayudan a planificar actividades:

“INVOLUCRAR A FAMILIARES Y AMIGOS EN LA PLANIFICACIÓN Y APOYO DE LA ACTIVIDAD”

“PLANIFICAR LO QUE SE NECESITA PARA LA ACTIVIDAD: GORROS, GUANTES, AYUDA PARA CAMINAR, REFRIGERIOS, AGUA, EQUIPO ESPECIAL, P. EJ. GAFAS DE NATACIÓN”

“PLANIFICAR LA SEMANA PRÓXIMA USANDO UN DIARIO O UNA PIZARRA”

“PLANIFICAR ACTIVIDADES QUE SEAN FAMILIARES & AGRADABLES”



MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

SEA REALISTA Y FLEXIBLE EN EL PLAN

DEJE TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD O ADAPTE LA ACTIVIDAD AL TIEMPO QUE TIENE.

PIENSE EN ACTIVIDADES CORTAS Y FRECUENTES.

EMPEZANDO

A menudo es difícil empezar a estar activo o aumentar la actividad. Aquí hay algunos consejos sobre cómo iniciar una charla sobre estar activo con alguien que normalmente no está activo, alguien que hace alguna actividad y alguien a quien ahora le resulta difícil mantenerse activo.

ALGUIEN QUE NUNCA HA HECHO NINGÚN DEPORTE/EJERCICIO/ACTIVIDAD

¡Está bien!

1. Encuentre algo que a la persona con EH le gustaría hacer o disfrutar.
2. Miren juntos las actividades de este libro y hablen sobre lo que les gustaría hacer.
3. Luego, piensen juntos en cómo se podría vincular la actividad con lo que les gustaría hacer.

Comience suavemente y aumente, por ejemplo:

- Les gustaría comprar algo nuevo
- Estacione el automóvil a poca distancia de la tienda, camine alrededor de la tienda/centro comercial antes de comprar el artículo.
- Verifique los pasos en un teléfono.
- Disfrute de algo especial como recompensa.
- Esto aumenta su actividad física. Luego pueden comenzar a aumentar la distancia que caminan o hacer algunos de los ejercicios del libro.

ALGUIEN QUE YA ESTÁ HACIENDO ALGÚN DEPORTE/EJERCICIO/ACTIVIDAD

¡Bien hecho!

1. Piense en qué más les gustaría hacer.
2. Aumente la actividad gradualmente.
3. El objetivo puede ser hacer ejercicio que te haga respirar fuerte, 3 veces por semana y hacer ejercicios de fortalecimiento 3 veces por semana.

Puedes usar los ejercicios de este libro para ayudarte a hacer un plan de actividades

CADA VEZ ES MÁS DIFÍCIL HACER DEPORTE/EJERCICIO/ACTIVIDAD

¡Está bien!

1. Encuentre algo que le guste hacer a la persona con EH.
2. Piense en cómo podrían hacer para que las actividades le resulten un poco más fáciles de hacer, p. ej. ejercicios de silla en lugar de de pie.
3. Planifique cómo lograr el equilibrio entre mantenerse activo, mantenerse seguro, disfrutar de las actividades y tener suficiente energía para otras cosas.

'Poco y a menudo' puede ser mejor que actividades largas.

MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

ESTANDO ACTIVO

Pruebe algunos de estos ejercicios/actividades y vea cuáles son los más agradables para usted.

Haga un plan de cómo los ejercicios/actividades más agradables pueden encajar en su vida. Use la “Herramienta de actividad física” en las páginas 21 y 22 para pensar en actividades y establecer algunas metas y planes personales.

Use el planificador semanal en la página 23 como un recordatorio de lo que debe hacer.

Hemos agrupado algunos ejercicios y actividades en sesiones de 10, 20 y 30 minutos, ver páginas 16 - 20.

Recuerde: muévase más y siéntese menos todos los días.

“LAS PERSONAS CON EH SE SIENTEN SEGURAS AL HACER LO QUE SIEMPRE HAN HECHO”



Muévete más y siéntate menos cada día
Camine más cada día, pasee a su perro, use las escaleras en lugar del ascensor, aparque el coche más lejos de las tiendas.



Haga actividades aeróbicas
nadar, caminar

Disfruta de actividades recreativas
yoga, baile



Disfruta de actividades de ocio
compras, jardinería



Pruebe los ejercicios de este libro
inicie un programa regular de ejercicios

Estar sentado con moderación

“LLEGAR A UN ACUERDO SOBRE LA ACTIVIDAD ALIVIA LA TENSION”

“BREVE ACTIVIDAD REGULAR SIGUE SIENDO BENEFICIOSA”

MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

FLEXIBILIDAD

Si está rígido, es más difícil hacer cosas como vestirse, sacar cosas de los armarios altos y hacer actividad física. Estas actividades están diseñadas para mejorar su flexibilidad y se pueden realizar en cualquier lugar.

Use ropa suelta y cómoda.

Aumente lentamente e intente aumentar gradualmente la cantidad de actividades que realiza y las partes del cuerpo que estira.

Si se siente mareado, deténgase y descansa.

Prueba también: estiramientos, yoga, tai chi, pilates.

“INTENTA USAR
UN DVD O UN
VIDEO ON LINE”



ESTIRAMIENTO DEL CUELLO

- Estando sentado o de pie
- Mantenga los hombros hacia abajo
- Lleve su oreja derecha hacia su hombro derecho, sostenga por 3 segundos
- Vuelva a llevar la cabeza al centro
- Lleve su oreja izquierda hacia su hombro izquierdo, sostenga por 3 segundos



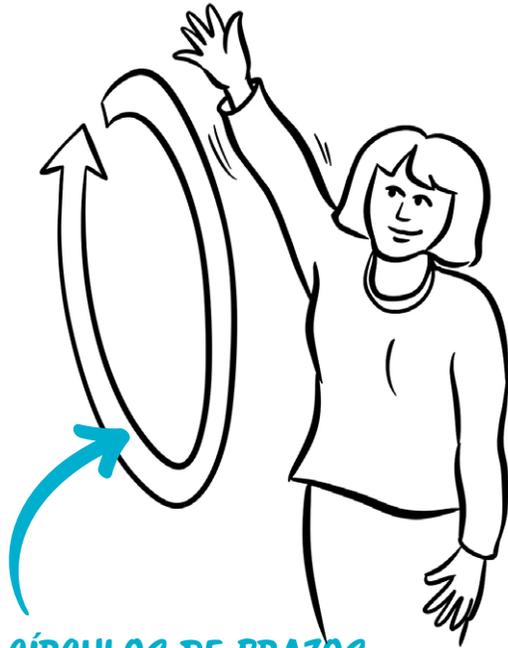
GIROS DE HOMBROS

- Estando sentado o de pie
- Suba sus hombros hacia sus orejas
- Ahora gírelos lentamente hacia atrás y hacia abajo mientras intenta juntar los omóplatos

MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

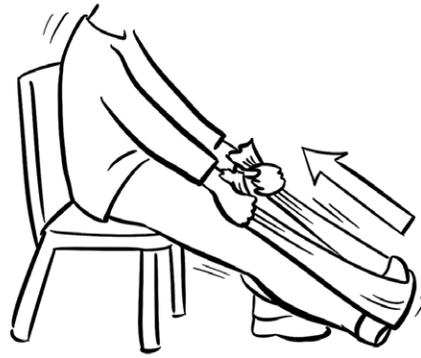
EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

FLEXIBILIDAD



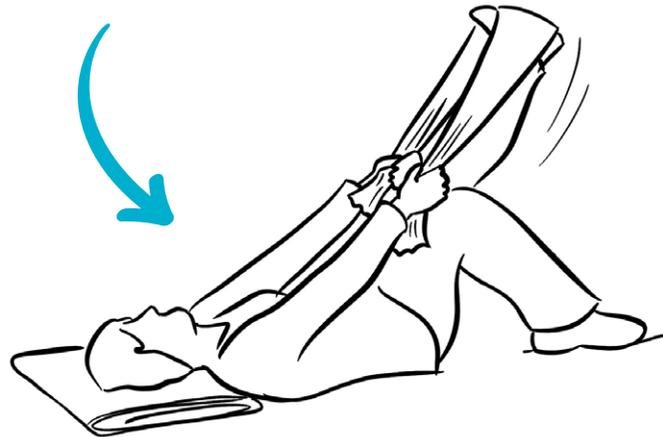
CÍRCULOS DE BRAZOS

- Estando sentado o de pie
- Manteniendo el brazo recto, mueva el brazo derecho en un gran círculo hacia adelante
- Repetir hacia atrás
- Ahora repita con su brazo izquierdo en ambas direcciones



ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

- Acostado en el suelo, envuelva una toalla alrededor de su pie y levante la pierna hacia su cuerpo, manteniendo la rodilla recta y el pie doblado.
- Debe sentir el estiramiento en la parte posterior de la pierna



ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

- De pie, de un paso hacia delante con una pierna, doble la rodilla delantera e inclínese hacia adelante. Mantenga recta la rodilla trasera y debería sentir un estiramiento en la parte posterior de la pantorrilla
- Si hace esto sentado, envuelva una toalla alrededor de la punta de su pie, tirando de la parte delantera del pie hacia su cuerpo
- Sienta el estiramiento en la parte posterior de la pantorrilla



POSTURA DEL NIÑO - BALÁSANA

- Comience acostándose boca abajo, colóquese a cuatro patas y luego siéntese suavemente sobre sus talones
- Mantenga los brazos estirados frente a usted
- Trate de sentarse completamente sobre sus talones

MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

EQUILIBRIO

Las personas con enfermedad de Huntington a menudo tienen problemas de equilibrio. Los fisioterapeutas recomiendan que tanto el equilibrio como la confianza en el equilibrio se pueden mejorar con ejercicios.

Los ejercicios de equilibrio pueden progresar así:

- Pies uno al lado del otro sujetándose a algo.
- Luego trate de no sujetarse.
- Luego inténtelo con los ojos cerrados.
- Luego trate de colocarse en tándem, con una pierna adelantada.
- Luego trate de estar de pie sobre una sola pierna.

Recuerde que la seguridad es lo primero y asegúrese de contar con apoyo, ya sea una persona o, p.ej. mesa cercana cuando haga ejercicios de equilibrio.

También pruebe yoga, tai chi, pilates, bolos.

**“NECESITA SENTIRSE SEGURO
O NO SERÁ AGRADABLE”**



EJERCICIO DE PIE

- De pie, trate de mantener el equilibrio
- Si se siente cómodo en esta posición, cierre los ojos durante 10 segundos, pero asegúrese de que sus manos están cerca de la silla para apoyarse si lo necesita

DE PIE EN TÁNDEM

- Coloque un pie delante del otro. Si puede, ponga el talón de su pie delantero contra la punta del otro pie
- Si no puede mantener el equilibrio en esta posición, coloque el pie delantero a un lado, pero tan cerca del otro pie como le resulte cómodo.
- Si se siente cómodo en esta posición, suelte el apoyo manteniendo la mano cerca



MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

EQUILIBRIO

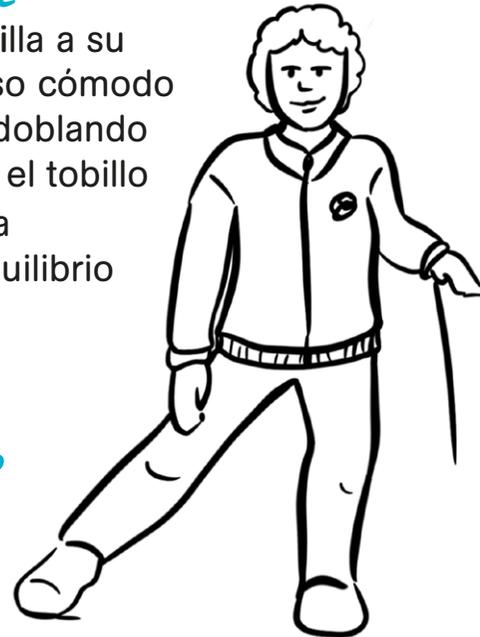
DE PIE SOBRE UNA SOLA PIERNA

- De pie con apoyo, doble una rodilla para cargar el peso sobre una pierna
- Si pierde el equilibrio, baje el pie, recupere el equilibrio y vuelva a intentarlo
- Si se siente cómodo en esta posición, suelte el apoyo manteniendo la mano cerca



ZANCADA LATERAL

- De pie con la silla a su lado, dé un paso cómodo hacia un lado, doblando la rodilla sobre el tobillo
- Use la silla para mantener el equilibrio si es necesario

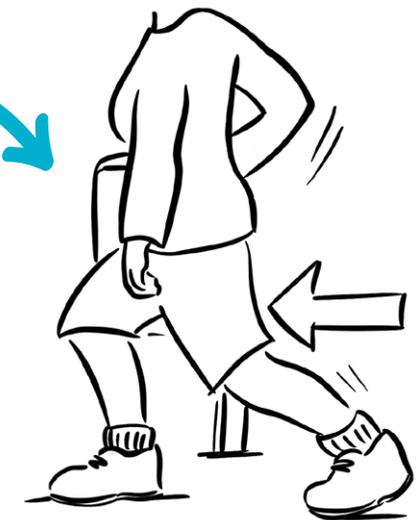


LANZAR UNA PELOTA, BAILAR

- Puede lanzar una pelota o una bolsa de judías cuando esté sentado en una silla
- Lance una pelota a un perro y recójala cuando se la devuelva
- Baile mientras espera a que hierva el agua

ZANCADA HACIA ADELANTE

- De pie con una silla cerca de su costado, dé un paso adelante con la pierna derecha, sostenga por un segundo, y luego volver a la posición inicial
- Use la silla para ayudarse a mantener el equilibrio si necesita apoyo



MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

FUERZA

Estar fuerte ayuda a realizar las actividades diarias y caminar reduce el riesgo de caídas. El entrenamiento de la fuerza implica hacer que los músculos trabajen más al vencer una resistencia. Esta resistencia puede ser su propio peso corporal o pesos como latas de comida, botellas de agua.

Para fortalecer los músculos, debe trabajar hasta el punto en que necesite un breve descanso antes de continuar.

Intente hacer de 8 a 12 repeticiones de cada ejercicio, que es 1 serie. Puede aumentar gradualmente el número de series hasta 3 por ejercicio. Haga ejercicios de piernas, brazos, espalda y abdomen.

Recuerde comenzar gradualmente y aumentar a lo largo de varias semanas.

Pruebe también: pilates, correr, gimnasio al aire libre, remo.

FORTALECIMIENTO EN CASA

- Puede fortalecer sus piernas subiendo y bajando escaleras, si cree que es seguro para usted. Aumente gradualmente la cantidad de veces que sube las escaleras todos los días.
- Jardinería: cavar, levantar macetas, todos son ejercicios de fuerza y pueden fortalecer sus músculos. Controle su propio ritmo y haga trabajos durante varios días si es necesario



“NOS PARECE MEJOR HACER LAS COSAS JUNTOS EN EL MOMENTO QUE NOS CONVIENE”



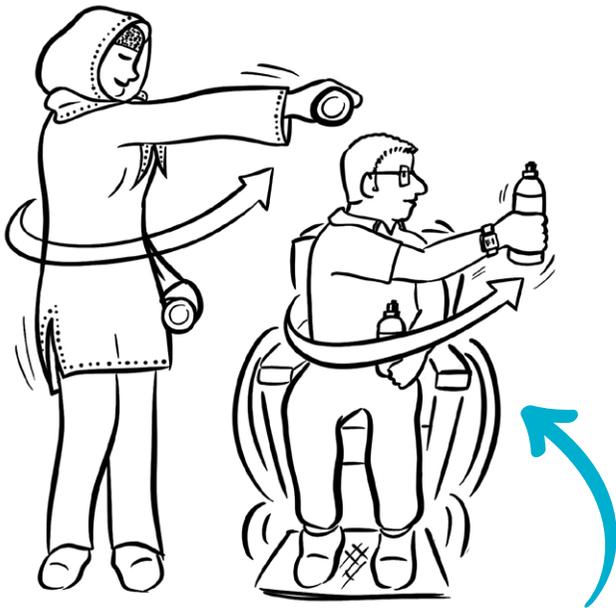
FORTALECIMIENTO FUERA DE CASA

- El ciclismo y el senderismo pueden ayudar a fortalecer las piernas, si está seguro de hacerlo
- Aumente gradualmente la distancia o el tiempo que anda en bicicleta o camina
- Recuerde usar el tipo de ropa adecuado y llevar agua y un teléfono consigo

MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

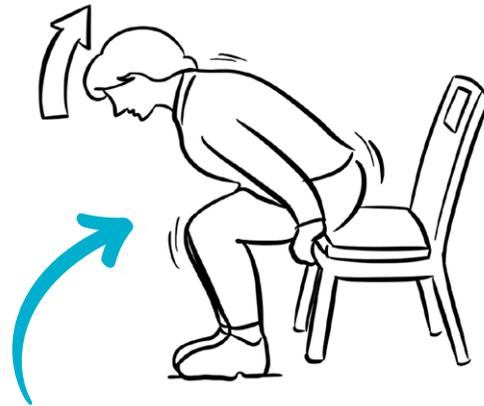
EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

FORTALECIMIENTO



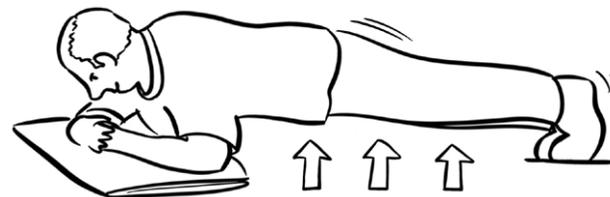
EJERCICIOS DE TRONCO CON PESAS SENTADO O DE PIE

- Sosteniendo una pesa en cada mano, extienda su mano derecha sobre su pecho hacia el lado izquierdo. Gire su cuerpo tanto como pueda moverse cómodamente
- Regrese al centro y luego repita hacia el otro lado
- Aumente gradualmente el peso y el número de series



EJERCICIOS DE SENTARSE Y LEVANTARSE

- Desde una posición sentada, inclíñese hacia adelante sobre sus muslos y póngase de pie
- Una vez que haya recuperado el equilibrio, vuelva a sentarse con cuidado en la silla
- Aumente gradualmente el número de veces y descanse entre series



MEDIO PUENTE

- Tumbado boca arriba, doble ambas rodillas para que sus pies queden apoyados en el suelo
- Eleve suavemente la pelvis, como si estuviera apretando la espalda contra el suelo
- Ahora, levante las caderas en el aire, mientras mantiene la pelvis nivelada.
- Suba la pelvis y mantenga durante 10 segundos, descanse y vuelva a subir

PLANCHA

- Acostado boca abajo, apóyese sobre los codos
- Ahora, doble los dedos de los pies hacia abajo y levántese sobre sus pies, mientras permanece apoyado en sus codos
- Trate de no levantar demasiado las caderas en el aire. Mantén esta posición todo el tiempo que pueda (hasta 10 seg)
- Descanse según sea necesario y vuelva a intentarlo

MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

APTITUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

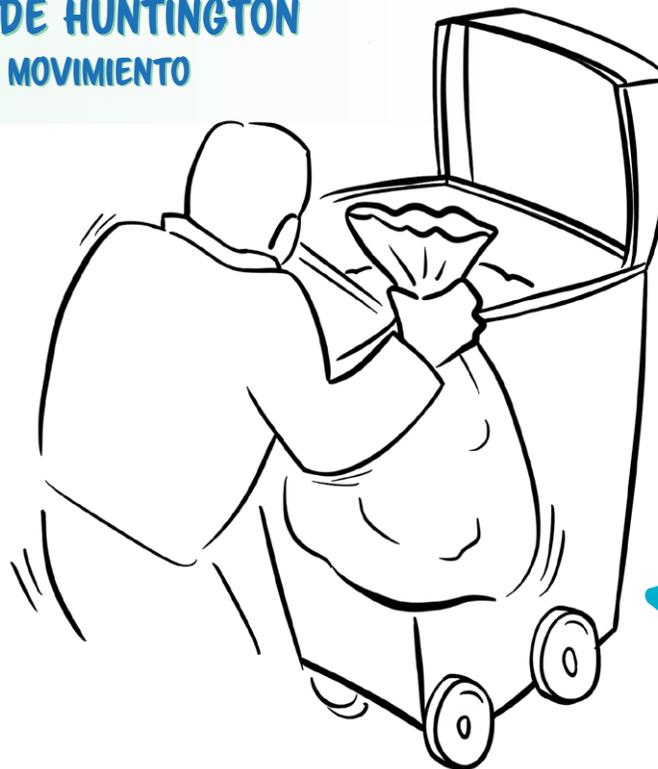
Hay muchas maneras de mantenerse activo y en forma en casa y al aire libre.

Los fisioterapeutas recomiendan ejercicio aeróbico de intensidad moderada tres veces por semana para mejorar la condición física. ¡La intensidad moderada es cuando puedes hablar durante la actividad, pero no puedes cantar!

Recuerde que la seguridad es lo primero, use ropa adecuada, manténgase hidratado, lleve un teléfono si va solo.

Pruebe cosas que le hagan respirar un poco más fuerte que cuando está en reposo.

“NOS GUSTA CAMINAR POR LUGARES QUE CONOCEMOS BIEN”

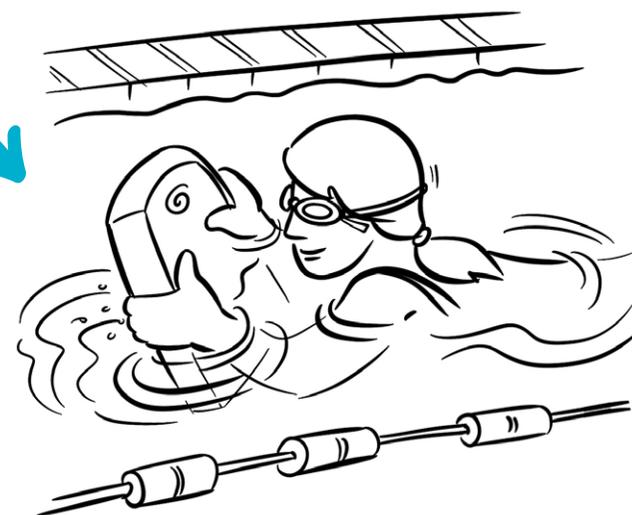


ESTAR ACTIVO Y EN FORMA EN CASA

- Llenar y vaciar el lavavajillas
- Sacar la basura
- Limpieza
- Jardinería
- Siga un programa de entrenamiento físico on line
- Bailar en la cocina

ESTAR ACTIVO Y EN FORMA FUERA DE CASA

- Camine a las tiendas
- Use las escaleras en lugar del ascensor
- Aparque lejos de la tienda/trabajo y camine el resto del camino
- Natación o ejercicios acuáticos
- Fútbol caminando



MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

RELAJARSE DESPUÉS DE ESTAR ACTIVO

Los ejercicios de relajación pueden ser útiles para reducir la tensión tanto en los músculos como en la mente.

La relajación es una habilidad que necesita práctica, por lo tanto, aumente gradualmente el tiempo dedicado al ejercicio.

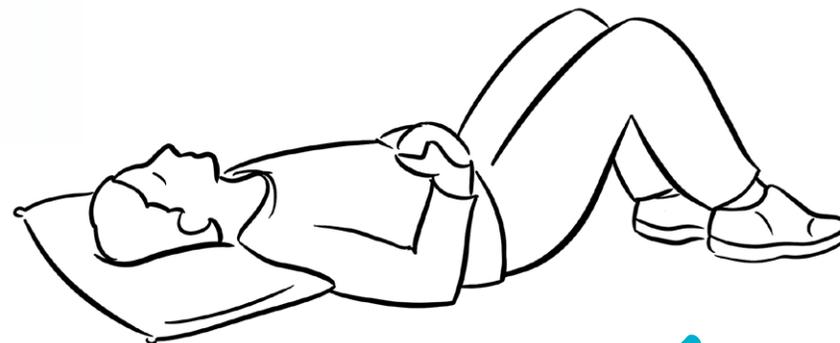
Puede escuchar grabaciones de relajación, sentarse tranquilamente junto al agua, meditar o hacer ejercicios de respiración, lo que sea que funcione para usted.

Pruebe también el yoga, el tai chi, el mindfulness.

EJERCICIO GATO/VACA

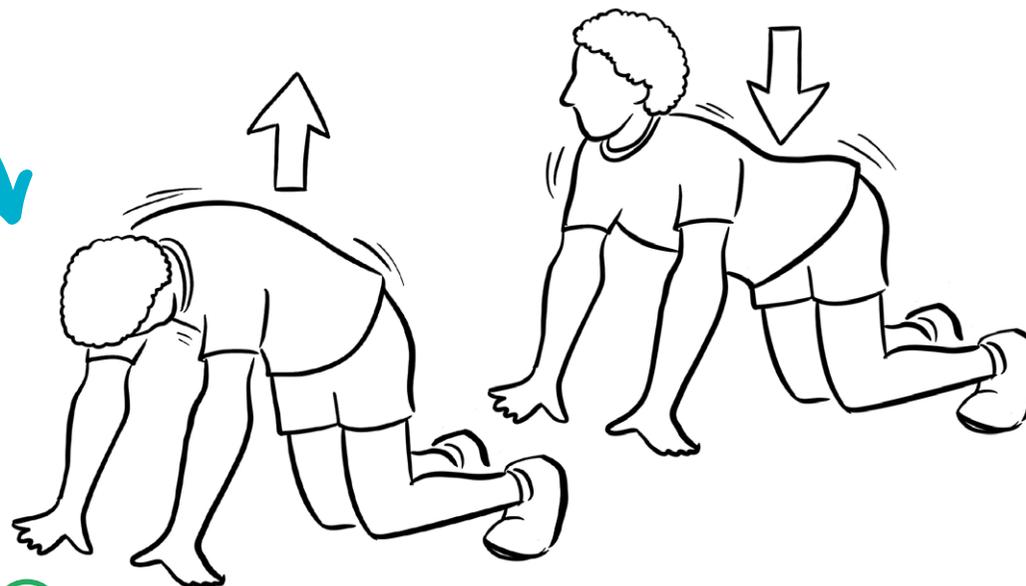
- Colóquese a cuatro patas, sobre las manos y las rodillas, con las rodillas directamente debajo de las caderas, las manos debajo de los hombros y la espalda plana. Coloque las manos planas en el suelo
- Ahora, mientras respira profundamente, arquee la espalda, alejando el ombligo del suelo e incline la cabeza para mirar el estómago.
- Ahora exhale y mueva la columna en la dirección opuesta, empujando el ombligo hacia el suelo y levantando la cabeza para mirar hacia el techo

“PON EN MARCHA UNA RUTINA”



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

- Acostado boca arriba, con las rodillas dobladas, coloque las manos en la parte inferior del estómago, e inhale profundamente por la nariz y sienta cómo se eleva su barriga
- Exhale por la boca y relájese
- Esto también podría hacerse sentado



MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

ELEGIR ACTIVIDADES QUE SE ADAPTEN A LAS HABILIDADES Y GUSTOS DE LA PERSONA CON EH.

He aquí hay algunas ideas sobre ejercicios/actividades. Suave, moderada y extenuante será diferente para cada persona, así que elija actividades que se adapten a las habilidades de la persona.

Como guía, puede pensar en una escala de 0 a 10, siendo 0 ningún esfuerzo y 10 el máximo esfuerzo. En la escala:

- Actividad suave sería 2-3,
- Actividad moderada sería 4-5,
- Actividad extenuante sería 6-8.

Recuerde que puede aumentar o disminuir su actividad con el tiempo, según cómo se sienta y sus síntomas.

Elija cosas que a la persona le gustaría hacer y puede mezclar y combinar los ejemplos.

Realice un descanso entre actividades si es necesario.

Hemos agrupado algunos de los ejercicios y actividades explicados en este libro en sesiones de 10, 20 y 30 minutos.



MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

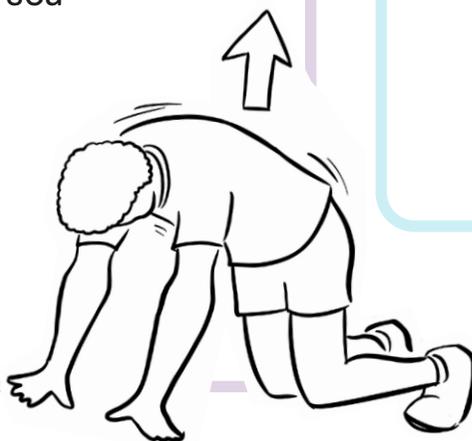


10 MINUTOS DE ACTIVIDAD

Descanse entre actividades si es necesario

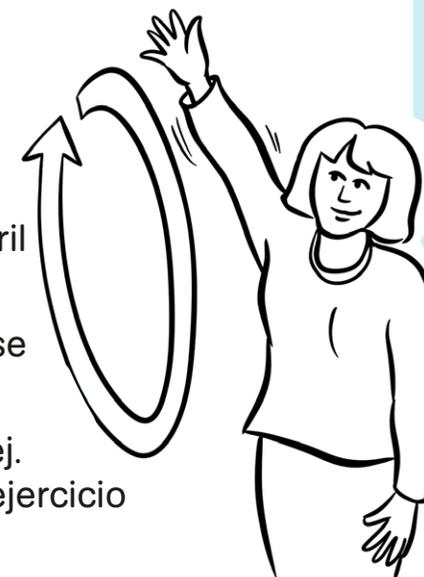
ACTIVIDAD SUAVE

- 3-5 estiramientos de cuello a cada lado (página 7)
- 3-5 giros de hombros a cada lado (página 7)
- 3-4 minutos de ejercicios de equilibrio de pie, descansando cuando sea necesario (páginas 9-10)
- 3-4 minutos de ejercicios de sentarse y levantarse, descansando cuando sea necesario (página 12)
- 3 minutos de relajación, p. ej. ejercicios de respiración o ejercicio gato/vaca (página 14)



ACTIVIDAD MODERADA

- 3-5 círculos de brazos (página 8)
- 3-5 estiramientos de pantorrillas (página 8)
- Baile 2 canciones y descanse cuando sea necesario
- 3 minutos de relajación, p. ej. ejercicios de respiración o ejercicio gato/vaca (página 14)



MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO



10 MINUTOS DE ACTIVIDAD

Descanse entre actividades si es necesario.

ACTIVIDAD EXTENUANTE

- 3-5 estiramiento de pantorrillas cada pierna (página 8).
- Postura del niño de 30 a 60 segundos (página 8).
- 3-4 minutos subiendo y bajando rápidamente las escaleras, descansando cuando sea necesario.
- 3-5 pasos laterales a cada lado (página 10).
- 3-5 pasos hacia adelante con cada pierna (página 10).
- 3 minutos de relajación, p. ej. ejercicios de respiración/ejercicio de gato/vaca (página 14).



MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

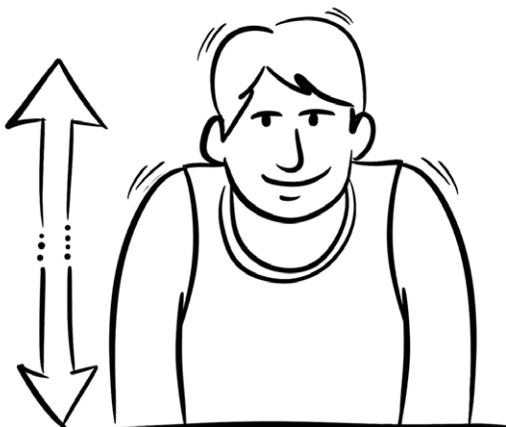


20 MINUTOS DE ACTIVIDAD

Descanse entre actividades si es necesario.

ACTIVIDAD SUAVE

- 5-8 estiramientos de cuello a cada lado (página 7).
- 5-8 giros de hombros con cada brazo (página 7).
- 5-8 círculos de brazos (página 8).
- 3-4 minutos de ejercicios de equilibrio de pie, descansando cuando sea necesario (páginas 9-10).
- 10-15 ejercicios de sentarse y levantarse: descansa después de 5 veces (página 12).



- 3-4 minutos de ejercicios de tronco con pesas (página 12).
- 3 minutos lanzando una pelota o una bolsa de judías sentado o de pie.
- 5 minutos de relajación, p. ej. ejercicios de respiración o ejercicio gato/vaca (página 14).

MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO



20 MINUTOS DE ACTIVIDAD

Descanse entre actividades si es necesario.

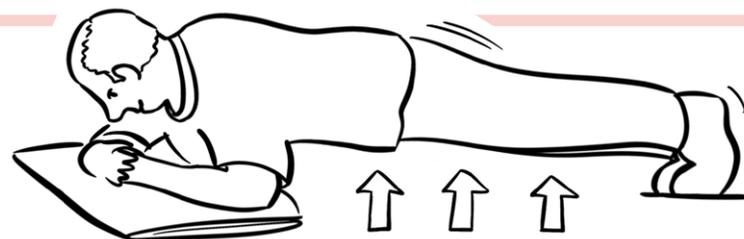
ACTIVIDAD MODERADA

- 5-8 círculos de brazos (página 8).
- 5-8 estiramientos de pantorrillas con cada pierna (página 8).
- Postura del niño de 30 a 60 segundos (página 8).
- Limpie (parte de) el baño/la cocina o cualquier otra habitación de su casa durante 10 a 15 minutos.
- O baile una canción durante 5 a 10 minutos, descansando un poco cuando sea necesario.
- 3 minutos de relajación, p. ej. ejercicios de respiración o ejercicio gato/vaca (página 14).



ACTIVIDAD EXTENUANTE

- 5-8 estiramientos de pantorrillas con cada pierna (página 8).
- 5-8 estiramientos de isquiotibiales con cada pierna (página 8).
- 5-8 minutos de ejercicios de tronco con pesas (página 12).
- Dedique de 1 a 3 minutos al ejercicio de tablón; mantenga durante 10 segundos y repita (página 12).
- Bailar 3 canciones, descansando un poco cuando sea necesario.
- 3 minutos de relajación, p. ej. ejercicios de respiración o ejercicio gato/vaca (página 14).



MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

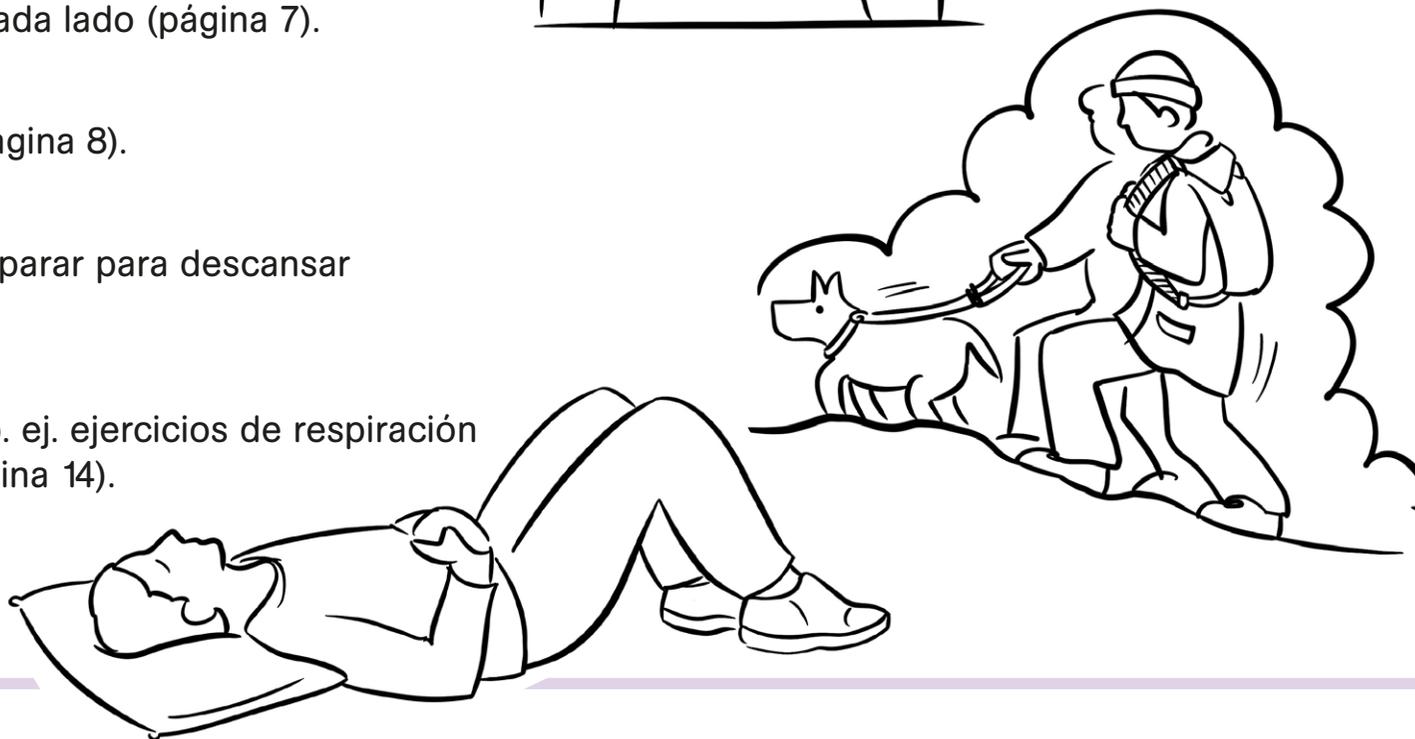


30 MINUTOS DE ACTIVIDAD

Descanse entre actividades si es necesario.

ACTIVIDAD SUAVE

- 5-8 estiramientos de cuello a cada lado (página 7).
- 5-8 giros de hombros a cada lado (página 7).
- 5-8 círculos de brazos (página 8).
- Caminata de 20 minutos, parar para descansar cuando sea necesario.
- 5 minutos de relajación, p. ej. ejercicios de respiración o ejercicio gato/vaca (página 14).



MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

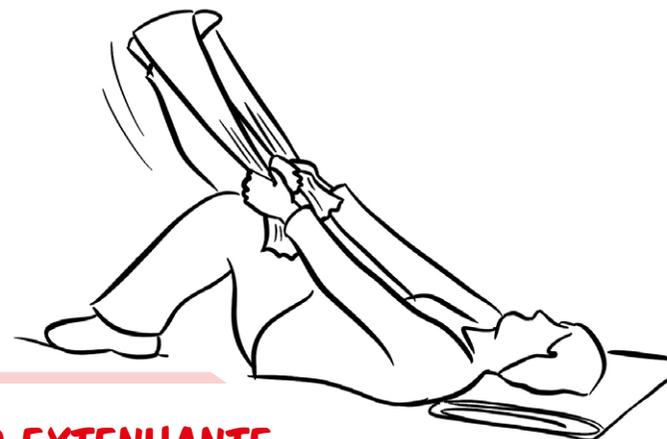


30 MINUTOS DE ACTIVIDAD

Descanse entre actividades si es necesario.

ACTIVIDAD MODERADA

- 5-8 círculos con los brazos (página 8).
- 5-8 estiramiento de pantorrillas con cada pierna (página 8).
- 5-8 estiramientos de isquiotibiales con cada pierna (página 8).
- Vacíe los cubos de basura de la casa y colóquelos afuera, deténgase para descansar cuando sea necesario.
- Ordenar una habitación de la casa.
- 3 minutos de relajación, p.ej. ejercicios de respiración o ejercicio gato/vaca (página 14).



ACTIVIDAD EXTENUANTE

- 5-8 círculos de brazos (página 8).
- 5-8 estiramientos de pantorrillas con cada pierna (página 8).
- 5-8 estiramientos de isquiotibiales con cada pierna (página 8).
- Trotar/correr 20 minutos, parar para descansar cuando sea necesario.
- 3 minutos de relajación, p. ej. ejercicios de respiración o ejercicio gato/vaca (página 14).

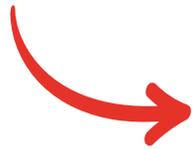


MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La Herramienta de Actividad Física para la Enfermedad de Huntington.



ACTIVIDAD FÍSICA Y ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

- Beneficios generales para la salud
- Mejor sueño
- Manejo de la ansiedad y la depresión
- Mejora de la calidad de vida

BENEFICIOS ESPECÍFICOS PARA EH:

- Mejora de la confianza en el equilibrio
- Mejora de movilidad
- Mayor independencia
- Mejora la postura y la respiración

EJEMPLOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO



APTITUD FÍSICA



FORTALECIMIENTO



FLEXIBILIDAD



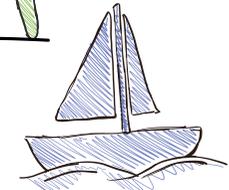
EQUILIBRIO



MOVERSE MÁS EN CASA



MOVERSE MÁS FUERA DE CASA



MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La Herramienta de Actividad Física para la Enfermedad de Huntington.



MI PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA

Nombre:

Fecha:

¿QUÉ ES IMPORTANTE PARA MÍ... Y ME GUSTA HACER?

¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA/ EJERCICIO HAGO AHORA?

¿QUÉ ME GUSTARÍA PODER HACER?

ESCRIBA AQUÍ SUS PENSAMIENTOS Y SUS IDEAS...

¿Qué haré?



¿A quién puedo pedir consejo?

p.ej. asesor EH, clínica EH, centro de ocio local

¿Con qué frecuencia lo haré y dónde?



¿Qué apoyo necesito?

p.ej. familia, amigos, cuidador

¿Cómo haré un seguimiento de mi progreso?



¿Qué me impide hacer actividad?

p.ej. planificación, problemas de movimiento



MANTENERSE ACTIVO CON ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA MANTENERTE EN MOVIMIENTO

PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Cuando haya establecido algunos objetivos de actividad, este planificador se puede utilizar para organizar su actividad física dentro de su semana. Puede imprimir el planificador y tenerlo como un recordatorio de lo que debe hacer.

“SER FLEXIBLE CUANDO LAS COSAS CAMBIEN”

“HACER COSAS JUNTOS O CON AMIGOS Y FAMILIARES”

“UTILIZAR LA MÚSICA PARA ADECUARLA A LA ACTIVIDAD”

“TENEMOS UN DIARIO PARA QUE SEPA LO QUE VIENE EN LA PRÓXIMA SEMANA”

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Actividad física, ejercicio, descanso.							
Otras actividades, p. ej. un día fuera							
¿Te gustó la actividad?	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞