

Estrategias para revertir el congelamiento durante la marcha

¿Qué es el congelamiento de la marcha (CDM)?

Las personas con enfermedad de Parkinson (EP) a menudo experimentan el congelamiento de la marcha. Es la sensación de que sus pies se han quedado pegados al suelo y les cuesta dar un paso. A veces, el congelamiento puede llegar al punto de impedirles dar un solo paso. Otras veces, pueden dar pasos rápidos, pequeños y arrastrando los pies, lo que se conoce también como marcha festinante.

¿Cuáles son los factores desencadenantes comunes del congelamiento de la marcha?

Diferentes movimientos y entornos pueden desencadenar el congelamiento. Es importante identificar sus desencadenantes. Trate de determinar los desencadenantes de su congelamiento y desarrolle estrategias para minimizar su frecuencia y duración.

La mayoría de las veces, el congelamiento se produce cuando recién comienza a caminar, cuando gira o cuando cruza una puerta. Algunas personas descubren que el congelamiento se produce en espacios reducidos como esquinas, aglomeraciones, un camino estrecho para caminar o cuando hay desorden en el piso. Los cambios en el piso, como pasar del parqué a la alfombra, también pueden desencadenar un congelamiento. El estrés puede hacer que empeore el congelamiento, como sentirse presionado a caminar rápidamente por una calle transitada. El momento de la medicación para el párkinson (fin de la dosis o desaparición de su efecto) también puede afectar la gravedad del congelamiento de la marcha.

¿Cuáles son las estrategias comunes de señalización y movimiento para reducir el congelamiento de la marcha?

Existen estrategias comunes de señales y movimiento que se pueden usar para evitar o acortar el congelamiento de la marcha. Es útil trabajar con un terapeuta físico para determinar qué estrategia funcionará mejor para usted. También es importante descubrir sus desencadenantes para que pueda comenzar su estrategia de señales o movimiento antes del congelamiento.

Estrategia de señalización	Descripción	Ejemplo
Amplitud (Movimientos grandes)	La EP tiende a hacer que los movimientos sean más pequeños. Si piensa en GRANDE y trata de exagerar sus movimientos, se volverán más normales.	Piense en dar pasos GRANDES y exagere el balanceo de sus brazos.
Auditiva rítmica	Usar un sonido rítmico o un compás para moverse o pisar.	Use una aplicación de metrónomo en un dispositivo inteligente o sonidos rítmicos musicales ajustados a su cadencia (ritmo del paso); practique contar en voz alta (1.2.3..), cantar o tener una canción en la mente, o decir derecha-izquierda.
Visual	Indicación visual, como pisar o pasar por encima de una línea visible o un objetivo en el suelo.	Intente pisar un objeto o un objetivo, como una línea pegada en el suelo o un objeto imaginario. Conecte un láser a su bastón o andador o lleve uno cuando camina. La luz del láser crea un objetivo en el suelo para que pase por encima.

Estrategia de movimiento	Descripción
No precipitarse ante un evento de congelamiento de la marcha	Permítase practicar el método de la pausa cuando se presente el congelamiento de la marcha antes de su siguiente paso para considerar el uso de uno de los métodos mencionados anteriormente. ¡Siga practicando!
Las cuatro S	Para salir de un congelamiento: Pare (<i>Stop</i>) Manténgase erguido (<i>Stand tall</i>) Balancéese (<i>Sway</i>) (dé un paso atrás o balancéese de un lado a otro antes de dar un paso) Dé un paso grande (<i>Step big</i>)
Estrategias de balanceo o cambio de peso	Puede ser difícil iniciar un balanceo. Algunas señales que podrían ayudarlo a iniciar su balanceo serían: <ul style="list-style-type: none"> • Cante • Dé un paso atrás y luego adelante • Dé un paso lateral o balancéese hacia adelante y hacia atrás • Dé un paso de marcha • Pida a su cuidador que le dé una señal, como un golpecito en el pie. Trabaje con su terapeuta físico para encontrar una señal que le sirva a usted.
Giro del reloj	Cuando gire, imagine que está parado en medio de un reloj virtual. Levante intencionalmente la pierna mientras pisa para señalar el “reloj”. Dé un paso a las 12, las 9 o las 6 al girar a la izquierda. Dé un paso a las 12, las 3 o las 6 al girar a la derecha. <div style="text-align: center;">  </div>
Reducción de las dobles tareas	Si descubre que las dobles tareas al caminar empeoran su congelamiento de la marcha y provocan desequilibrio, intente concentrarse en una sola tarea a la vez.

¿Los dispositivos de asistencia ayudan con el congelamiento?

El uso de un bastón o andador no evitará el congelamiento, pero pueden mantenerlo a salvo al evitar la pérdida de equilibrio y las caídas. Trabaje junto con su terapeuta físico para probar diferentes dispositivos de asistencia y encontrar el que le sea más útil en esta etapa de su EP.