

MUHAMMAD ALI  
PARKINSON CENTER

# Alcance Comunitario y Bienestar

*Un centro de excelencia de la Parkinson's Foundation*



**Barrow**  
Neurological Institute

# EL PARKINSON PASO A PASO: SEGUNDO SEMESTRE DEL 2023

Escanea el código para inscribirte:



Abierto para personas con enfermedad de Parkinson, familiares, promotores y personal del área de la salud.

Después de inscribirte recibirás un email con el enlace que servirá para toda la serie y recordatorios 1 día y 1 hora antes de cada evento.

[Inscríbete aquí](#)

Escanea el código para inscribirte:



Favor ingresar 10 a 5 minutos antes de la hora de inicio, pues el programa empezará de manera puntual.

Para mayor información comunícate al **(602) 406-7423** o escribe a [Ruby.Rendon@DignityHealth.org](mailto:Ruby.Rendon@DignityHealth.org)

## Muhammad Ali Parkinson Center

*A Parkinson's Foundation Center of Excellence*

## EL PARKINSON PASO A PASO: SEGUNDO SEMESTRE DEL 2023

Esta serie educativa semanal nos permitirá reconocer los retos que las personas con enfermedad de Parkinson (EP) y sus aliados en el cuidado pueden encontrar a medida que transcurren los años viviendo con la EP. Un variado grupo de destacados presentadores nos ayudará a estar mejor preparados para identificar y manejar algunos de estos retos.

Si bien la progresión de la enfermedad es diferente para cada persona con EP, todos pueden beneficiarse de estar informados sobre cómo encontrar el apoyo adecuado, cuáles son las opciones de tratamiento disponibles y cómo estar mejor preparados para manejar los retos individuales que se puedan presentar en el futuro.

Nos reuniremos vía Zoom los **VIERNES** para compartir los siguientes temas:

- Viernes 15 de septiembre:** La enfermedad de parkinson su progresión y sus retos
- Viernes 22 de septiembre:** Retos en el manejo de las medicinas del Parkinson
- Viernes 29 de septiembre:** El Parkinson y los cambios de comportamiento
- Viernes 6 de octubre:** Las cirugías para la enfermedad de parkinson
- Viernes 13 de octubre:** Planeando para el futuro

Calcula tu hora local de inicio siguiendo los ejemplos a continuación.

- 10 a.m.** (Phoenix Az, Los Angeles-PST)
- 11 a.m.** (Ciudad de México y San Salvador)
- 12 p.m.** (Lima y Bogotá)
- 1 p.m.** (Miami, Puerto Rico)
- 2 p.m.** (Buenos Aires y Santiago de Chile)
- 7 p.m.** (Madrid)

# Programas virtuales para hispanos con enfermedad de Parkinson y sus familiares que viven dentro y fuera de E.E U.U



Tranquilidad de Espíritu es un programa virtual para hispanos con enfermedad de Parkinson y sus familiares que viven dentro y fuera de E.E U.U



**Julie Worden**  
Instructora

Este programa se brinda de manera gratuita pero es obligatorio llenar una forma de inscripción.

Llama a Ruby Rendon al (602) 406-7423 o envía un correo electrónico a Ruby.Rendon@DignityHealth.org para iniciar tu proceso de inscripción y poder participar.

**Muhammad Ali Parkinson Center**  
*A Parkinson's Foundation Center of Excellence*

## TRANQUILIDAD DE ESPÍRITU

Este programa es una combinación de ejercicios y prácticas diseñadas para ayudarnos a manejar el estrés, ejercitar la atención plena e incluir los beneficios de la risa en la vida diaria. Tranquilidad de Espíritu ofrece a los participantes los beneficios de la respiración profunda combinados con ejercicios de Tai chi, yoga de la risa y baile.

La yoga de la risa fue creada por el Dr. Madan Kataria en Mumbai, India. La práctica de la risa sostenida ayuda a oxigenar el cerebro, ejercitar el corazón y el diafragma y mejorar el estado de ánimo y los niveles de energía. Para las personas con Parkinson, esta práctica también sirve para relajar los músculos tanto del cuerpo como de la cara.

Cada clase inicia con estiramientos para preparar el cuerpo para la risa. Los movimientos de Tai Chi se incorporan de manera fluida para trabajar el equilibrio y calmar el sistema nervioso. Luego se practican ejercicios para reír, alternados con ejercicios respiratorios que involucran todo el cuerpo. La clase termina bailando alegremente al son de variados ritmos latinos.

*Este programa es posible gracias al apoyo de la American Parkinson Disease Association and the Simone Charitable Foundation.*



**Horario via Zoom:**  
**Martes de 10 a.m. a 11 a.m. y**  
**Jueves de 2:00 p.m. a 3:00 p.m.**  
**Hora de Arizona**



PWR! Moves® es un programa híbrido para hispanos con enfermedad de Parkinson y sus familiares que viven dentro y fuera de E.E U.U



**Maya Torres**  
Instructora

Este programa se brinda de manera gratuita pero es obligatorio llenar una forma de inscripción.

Llama a Ruby Rendon al (602) 406-7423 o envía un correo electrónico a Ruby.Rendon@DignityHealth.org para iniciar tu proceso de inscripción y poder participar.

**Muhammad Ali Parkinson Center**  
*A Parkinson's Foundation Center of Excellence*

## PWR!MOVES EN ESPAÑOL

Este programa consiste en una serie de ejercicios desarrollados por la doctora y fisioterapeuta Becky Farley los cuales incluyen 4 movimientos fundamentales para las actividades de la vida diaria.

En esta clase los participantes aprenderán movimientos de amplitud diseñados específicamente para personas con la enfermedad de parkinson (EP), que pueden ser aplicadas en las actividades de la vida diaria, y que tienen la intención de contrarrestar la rigidez, lentitud de movimiento, falta de coordinación, equilibrio y promover la auto-conciencia.

**La clase se brindará en formato híbrido:** de manera virtual vía Zoom y de manera presencial en el Muhammad Ali Parkinson Center en Phoenix, Arizona.

*Este programa es posible gracias al apoyo de la American Parkinson Disease Association and the Simone Charitable Foundation.*



**Horario presencial y vía Zoom:**  
**Martes y viernes de 2:00 p.m. a 3:00 p.m.**  
**Muhammad Ali Parkinson Center**  
**240 W. Thomas Rd., Suite 302**  
**Phoenix, AZ 85013**

MUHAMMAD ALI  
PARKINSON CENTER  
**Alcance Comunitario  
y Bienestar**

*Un centro de excelencia de la Parkinson's Foundation*



Si desea recibir más información sobre nuestros programas puede llamar al  
602-406-7423 o enviar un correo electrónico:

[ruby.rendon@dignityhealth.org](mailto:ruby.rendon@dignityhealth.org) [estrella.contreras@dignityhealth.org](mailto:estrella.contreras@dignityhealth.org)

[Programas en Español](#)