

## La vida con la enfermedad de Parkinson

*Este es un volante informativo para las personas con la enfermedad de Parkinson, que detalla ciertas técnicas para que controle sus síntomas y viva lo mejor posible para que controlen sus síntomas y vivan bien.*

### Entienda su condición:

El entendimiento de la enfermedad de Parkinson es el primer paso para controlar sus síntomas.

La enfermedad de Parkinson es una condición que afecta a los movimientos. Los problemas que usted puede tener se deben a una interrupción de los mensajes que le envía el cerebro a los músculos del cuerpo. Los síntomas principales son temblores, músculos tensos, movimientos lentos y problemas con el equilibrio. La enfermedad de Parkinson afecta a las personas de distintas maneras, con síntomas que varían de día a día.

### Busque consejo médico experto:

Es de suma importancia que las personas con la enfermedad de Parkinson vean a un médico especialista, como un neurólogo.

Otros trabajadores de salud pueden ofrecer información, apoyo, tratamientos y terapias para ayudarle en su vida diaria:

- **Fisioterapeuta:** Para que le dé consejos sobre movimientos y ejercicios para hacer sus tareas más fáciles y seguras.
- **Terapeuta ocupacional:** Para que le dé consejos prácticos y le informe sobre equipos que le ayuden a hacer sus tareas diarias más fáciles, tales como comer, vestirse y escribir.
- **Foniatra:** Para que le aconseje sobre métodos de comunicación, tales como la manera de hacer resonar su voz con más claridad y maneras de tratar las dificultades para tragar.
- **Dietista:** Para que le ayude a tratar problemas comunes, tales como el estreñimiento o pérdidas imprevistas de peso.

- **Consejero,** sicólogo, siquiatra o visitadora social: Para que le ayuden a enfrentar los efectos emocionales de la enfermedad de Parkinson.

### Cúidese

La mantención de un estado saludable le ayudará a enfrentar la vida con la enfermedad de Parkinson. También le dará a su cuerpo la mejor posibilidad de aceptar los síntomas. Las comidas nutritivas y los ejercicios regulares le ayudan a mantener sus músculos fuertes y flexibles, ayudándole en el equilibrio, la postura y la manera en que se mueve. Uno de los mejores ejercicios para las personas con la enfermedad de Parkinson son las caminatas regulares. También puede considerar tomar parte en un programa de entrenamiento de fortaleza física en su localidad.

### Evite el estreñimiento

El estreñimiento es un problema común entre las personas con la enfermedad de Parkinson. El intestino es un músculo y los movimientos lentos resultantes de la enfermedad de Parkinson pueden causar estreñimiento, lo que afecta la salud y el bienestar.

Para evitar el estreñimiento:

- Beba mucho líquido, por lo menos 8 vasos de agua al día
- Coma mucha fibra, presente en frutas y verduras frescas, o use suplementos como las cáscaras de psilio (psyllium husks, en inglés).

Si el estreñimiento continúa, vea a su médico.

### Duerma bien durante toda la noche

La enfermedad de Parkinson puede producir cansancio, de modo que es importante dormir lo suficiente. Esta condición y los medicamentos que se toman para tratarla pueden, a veces, desvelar a las personas. Ciertas personas notan que, después de.



Haber dormido bien durante toda la noche, sus síntomas mejoran a la mañana siguiente.

- Cíñase a una rutina regular para dormir
- Evite las siestas durante el día
- Emplee métodos de relajación, como ejercicios de respiración o aromaterapia
- Evite las bebidas estimulantes, como el café, antes de ir a la cama y beba un té relajante de hierbas, como la manzanilla.

Si estos métodos no producen resultado, pídale a su médico que le recete medicamentos que puedan ayudarle.

### **Aprenda y use técnicas para los movimientos**

Las personas con la enfermedad de Parkinson pueden a veces controlar los síntomas de sus movimientos pensando de manera distinta o moviéndose de modo diferente.

Por ejemplo, para los estremecimientos o temblores:

- Trate de mover a una posición distinta la parte del cuerpo que tiembla.
- Aférrese a un objeto que le dé más estabilidad.
- Presione a su cuerpo el brazo que tiembla.

Para los problemas para caminar (tales como arrastrar los pies o tener la sensación de estar atascado en un mismo sitio):

**1. Deje de caminar** o de hacer el intento de caminar.

**2. Relájese** y respire profundo antes de empezar a caminar de nuevo.

### **3. Comience de nuevo**

- Mire hacia adelante o visualice un sitio en el suelo y trate de pasar por encima de él.
- Levante los pies y cuente todos los pasos.

Los fisioterapeutas pueden enseñarle técnicas que se acomoden a su situación individual.

### **Evite las caídas**

Las personas con la enfermedad de Parkinson tienen más posibilidades de caerse debido a los problemas para caminar, el equilibrio y la debilidad de los músculos. Ciertos medicamentos pueden también aumentar la posibilidad de caerse debido a la presión arterial baja. Usted puede usar ciertas técnicas para evitar las caídas:

- Use zapatos planos, confortables, con suelas que agarren bien.
- Haga su casa y los alrededores tan seguros como le sea posible.
- Piense en formas distintas, más seguras, para hacer las cosas que estén dentro de sus capacidades.

### **Cuide su bienestar emocional**

Es común que las personas con la enfermedad de Parkinson experimenten tristeza o depresión. Es importante que hable sobre esto con su médico porque pueden ser efectos secundarios, que pueden tratarse, de los medicamentos que toma.

La enfermedad de Parkinson causa tensión y presenta desafíos, de modo que es importante que reciba apoyo emocional – incluso si no se siente deprimido. Puede ser beneficioso reunirse o hablar con otras personas que pasan las mismas experiencias. Además hay muchas organizaciones con personas con las que puede hablar por teléfono o en persona, las cuales le pueden dar ayuda práctica.

### **Para más ayuda e información:**

**1800 644 189**

Para comunicarse con nosotros en castellano, llame al **131 450** y pida un intérprete para que le conecte a Parkinson's Australia en su estado o territorio. Este servicio es gratuito.

Otros volantes informativos como éste están disponibles en una variedad de idiomas comunitarios. Para obtener la versión en castellano, llámenos o descárguelos de nuestro sitio web.