

Recomendaciones para convivir mejor con el Parkinson:

8. Participar activamente en el tratamiento y buscar disfrutar de la vida a pesar del diagnóstico de Parkinson.

1. Mantenerse activo/a con ejercicio regular y períodos de descanso para evitar el empeoramiento de los síntomas debido al cansancio.

7. Seleccionar muebles que faciliten sentarse y levantarse, así como un colchón firme y una cama a una altura adecuada.

2. Ser paciente y dedicar más tiempo a las tareas diarias, como vestirse o afeitarse, si la precisión o la rapidez se ven afectadas.

6. Mantener el hogar libre de obstáculos que puedan dificultar la movilidad y aumentar el riesgo de caídas.

3. Elegir prendas de vestir que sean fáciles de poner y zapatos que no requieran atarse.

5. Emplear utensilios eléctricos para tareas repetitivas y facilitar las actividades cotidianas.

4. Utilizar la ducha en lugar de la bañera y colocar asideros para moverse con seguridad en el baño.



10 Signos de alerta temprana de Parkinson

- **Temblores:** Es uno de los signos más comunes. Por lo general, comienza en una mano o un dedo cuando está en reposo.
- **Rigidez muscular:** Los músculos pueden sentirse rígidos y menos flexibles de lo normal, especialmente en las extremidades.
- **Bradicinesia:** Los movimientos pueden volverse más lentos y difíciles de iniciar, lo que puede afectar tareas cotidianas como levantarse de una silla o abotonarse la camisa.
- **Cambios en la postura:** Puede haber una inclinación hacia adelante o una disminución en la amplitud de los movimientos.
- **Pérdida del equilibrio:** Puedes notar dificultad para mantener el equilibrio o experimentar episodios de mareos al levantarte.
- **Cambios en la escritura:** La escritura puede volverse más pequeña y difícil de leer, conocido como micrografía.
- **Cambios en la voz:** La voz puede volverse más suave o más monótona debido a cambios en los músculos de la garganta.
- **Expresión facial reducida:** La falta de expresión en el rostro, también conocida como "cara de póker", es común en personas con Parkinson.
- **Pérdida del olfato:** La capacidad para detectar olores puede disminuir significativamente.
- **Trastornos del sueño:** Pueden experimentarse dificultades para conciliar el sueño, mantenerlo o experimentar movimientos involuntarios durante la noche.



Mitos y realidades sobre el Parkinson:

Mito

El Parkinson es una enfermedad exclusivamente relacionada con el envejecimiento

Realidad

Aunque la edad es un factor de riesgo, el Parkinson puede afectar a personas de todas las edades, incluidos los jóvenes.

Realidad

Aunque existen casos de Parkinson de origen genético, la mayoría de los casos no tienen una causa genética identificable. La genética puede desempeñar un papel, pero no es la única causa.

Mito

El Parkinson es una enfermedad hereditaria.

Mito

El Parkinson solo afecta el movimiento.

Realidad

Si bien los síntomas motores como temblores y rigidez son comunes, el Parkinson puede causar una variedad de síntomas no motores, como problemas de sueño, depresión y problemas cognitivos.

Realidad

Aunque actualmente no existe cura para el Parkinson, hay tratamientos disponibles para controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida. Además, la investigación sobre nuevas terapias y enfoques de tratamiento está en curso.

Mito

El Parkinson es una enfermedad progresiva e incurable.

Mito

El Parkinson es causado por el consumo excesivo de cafeína.

Realidad

Aunque algunos estudios sugieren que el consumo moderado de cafeína puede tener efectos protectores contra el Parkinson, el exceso de cafeína no se considera una causa directa de la enfermedad.

Realidad

Si bien el Parkinson puede tener un impacto significativo en la calidad de vida, muchas personas viven con la enfermedad durante muchos años después del diagnóstico, especialmente con un tratamiento adecuado y un manejo cuidadoso de los síntomas.

Mito

Las personas con Parkinson siempre tienen una esperanza de vida más corta.

Prevención de caídas en personas con Parkinson

- Ejercicio regular para fortalecer los músculos y mejorar el equilibrio.
- Elimina obstáculos y riesgos de tropiezos en el hogar.
- Utiliza dispositivos de apoyo como bastones o andadores.
- Usa calzado adecuado con suela antideslizante.
- Mantén una buena iluminación en casa.
- Camina con pasos cortos y lentos, prestando atención al terreno.
- Revisa tus medicamentos para evitar efectos secundarios que puedan aumentar el riesgo de caídas.
- Mantén la vista y la audición en buen estado.
- Informa a tu médico sobre cualquier caída o mareo.
- Practica ejercicios de equilibrio regularmente.



10 Consejos para vivir mejor con Parkinson

•Mantén un estilo de vida activo:

El ejercicio regular, especialmente el aeróbico, puede ayudar a mejorar la movilidad, la flexibilidad y la fuerza muscular, así como a reducir el riesgo de deterioro cognitivo.

•Mantén tu mente activa:

Participa en actividades que estimulen tu mente, como juegos de palabras, rompecabezas, lectura o aprendizaje de nuevas habilidades.

•Dieta equilibrada:

Prioriza una alimentación rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras. Evita el exceso de grasas saturadas y azúcares refinados.

•Socializa:

Mantén conexiones sociales fuertes con amigos, familiares y grupos de apoyo.

•Mantén un peso saludable:

Puede ayudar a reducir la rigidez y mejorar la movilidad.

•Establece metas realistas:

Divide las tareas en pasos más pequeños y establece metas alcanzables para evitar sentirte abrumado.

•Establece una rutina de sueño regular:

Intenta dormir lo suficiente cada noche y establece horarios regulares para acostarte y levantarte.

•Adaptaciones en el hogar:

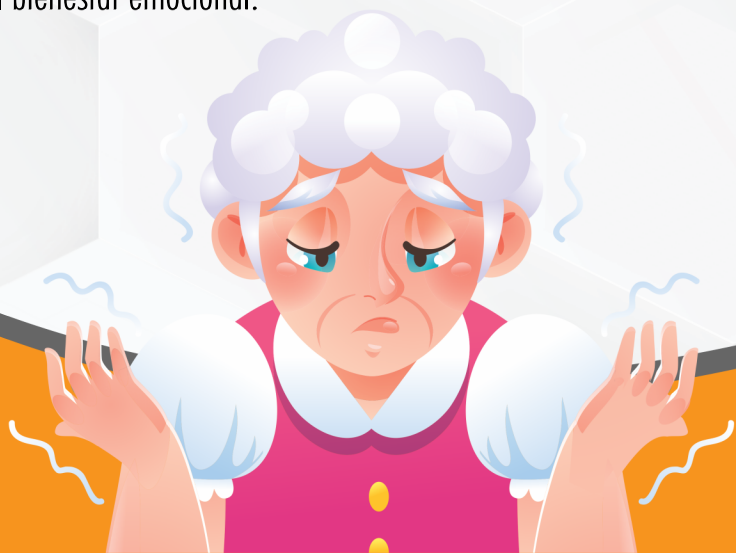
Para facilitar el movimiento y reducir el riesgo de caídas, como barras de apoyo en el baño o superficies antideslizantes.

•Gestiona el estrés:

Prácticas como la meditación, el yoga o la respiración profunda pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.

•Mantén una comunicación abierta con tu equipo médico:

Informa a tu médico sobre cualquier cambio en tus síntomas y sigue sus recomendaciones de tratamiento y manejo de la enfermedad.



Por supuesto, aquí tienes 10 consejos para cuidadores de personas con Parkinson:

1. Infórmate:

Aprende sobre la enfermedad de Parkinson, sus síntomas y tratamientos para comprender mejor las necesidades de tu ser querido y cómo puedes ayudarlo.

2. Comunicación abierta:

Mantén líneas de comunicación claras y abiertas con la persona con Parkinson para comprender sus preocupaciones y necesidades, y para ofrecer apoyo emocional.

3. Fomenta la independencia:

Apoya la autonomía de tu ser querido tanto como sea posible, animándolo a realizar tareas por sí mismo y adaptando el entorno para facilitar la movilidad y la independencia.

4. Establece una rutina:

Crea una rutina diaria predecible y estructurada que incluya momentos para la medicación, la terapia física y las actividades de ocio para mantener el bienestar físico y emocional.

5. Sé compasivo y paciente:

Reconoce los desafíos que enfrenta tu ser querido con Parkinson y sé paciente en tus interacciones diarias, ofreciendo apoyo y comprensión en todo momento.

6. Apoya el ejercicio físico:

Anima a tu ser querido a participar en actividades físicas regulares, como caminar, nadar o practicar tai chi, que pueden ayudar a mejorar la movilidad y la calidad de vida.

7. Promueve una dieta saludable:

Ofrrece comidas nutritivas y equilibradas que apoyen la salud general y el bienestar, y considera consultar a un nutricionista para obtener pautas específicas.

8. Busca apoyo emocional:

No tengas miedo de buscar ayuda y apoyo emocional para ti mismo, ya sea a través de grupos de apoyo, terapia individual o amigos y familiares de confianza.

9. Cuida de ti mismo:

Prioriza tu propio bienestar físico y emocional, tomándote tiempo para descansar, relajarte y participar en actividades que disfrutes fuera de tu papel de cuidador.

10. Mantén una red de apoyo:

Construye y mantén una red de apoyo sólida que incluya a amigos, familiares, profesionales de la salud y otros cuidadores que puedan ofrecer ayuda y orientación cuando la necesites.



11
de Abril


SUN
PHARMA

Día Mundial del Parkinson.



**Cada pequeño avance es una victoria en
nuestra batalla contra el Parkinson**