

Vivir con Parkinson

Consejos

Qué es la enfermedad de Parkinson

La EP es un trastorno neurodegenerativo porque **afecta al sistema nervioso**, produciéndose unos mecanismos de daño y posterior degeneración de las neuronas ubicadas en la sustancia negra. Estas neuronas se encargan de producir la dopamina, una sustancia química (neurotransmisor) fundamental para que el movimiento del cuerpo se realice correctamente. Cuando el cerebro no dispone de la dopamina suficiente para mantener un buen control del movimiento, los mensajes de cómo y cuándo moverse se transmiten de forma errónea, apareciendo de forma gradual los síntomas motores típicos de la enfermedad.



Perotambién se ha visto que hay otras neuronas afectadas en la EP y por tanto otros neurotransmisores como la serotonina, noradrenalina y acetilcolina, lo que nos va a explicar otros síntomas no motores de la enfermedad.

La EP es una enfermedad crónica y progresiva, es decir, los síntomas empeoran con la evolución de la enfermedad. Su curso suele ser gradual.

Con los cuidados adecuados los pacientes pueden mantener su actividad cotidiana y una buena calidad de vida durante muchos años después del diagnóstico.



Síntomas Motores de la Enfermedad de Parkinson

Temblores



Lentitud para realizar un movimiento (bradicinesia)



Rigidez



Inestabilidad postural



Hábitos

sencillos que le facilitarán su día a día

Cambie el momento del día en que realiza las actividades a fin de **aprovechar los mejores momentos** (estado on) y prográmese las tareas diarias, reduciéndolas en los momentos off.

Cambie algunas de las antiguas maneras de hacer las cosas por otras que resulten **más sencillas** (ducharse en vez de bañarse, usar velcros en vez de cremalleras, etcétera). **Simplifique las acciones** (reparar mentalmente los movimientos antes de hacerlos) y trate de no hacer dos cosas al mismo tiempo.



Es aconsejable tumbarse boca abajo para corregir las consecuencias de las malas posturas adoptadas durante el día. De esta manera tan sencilla hará un estiramiento pasivo de toda la musculatura anterior. Debe mantener esta posición aproximadamente durante media hora al día.

Siéntese en la mesa bien apoyado contra el respaldo de la silla o sillón. De esta manera el tronco se mantiene derecho. También es recomendable estar bien arrimado a la mesa y apoyar los codos.



Evite realizar gestos y actividades con el **tronco flexionado y la cabeza hacia adelante**.

Tómese más tiempo para hacer las cosas. La presión que supone el apresurarse empeora los síntomas.



Conserve el **hábito de no recibir ayuda** para vestirse, lavarse..., porque implica movilidad y flexibilidad de los hombros, brazos, piernas, etc.



Esfuércese en realizar un **paseo diario** aunque sea corto.

Evite llevar cosas en las manos mientras camina. Las **manos tienen que estar libres** por si se pierde el equilibrio. En caso de inestabilidad, aumente la base de sustentación.



Escoja **trayectos tranquilos y sin obstáculos**. Adquiera el hábito de caminar sin bastón, reservando éste para los paseos por la calle.

Hábitos

sencillos que le facilitarán su día a día

En los desplazamientos cotidianos, adquiera el hábito de controlar la velocidad y el ritmo de los pasos.

Para darse la vuelta de forma segura, **gire describiendo un semicírculo**. De esta manera se reduce el riesgo de caídas.



Ande **descalzo** siempre que sea posible. Evite las suelas con mucha adherencia.



Retire alfombras y obstáculos de las zonas más transitadas.

Trate de mantenerse activo. No abandone las actividades laborales o sociales. Si no es posible, busque nuevas actividades y entretenimientos.

es



Sea flexible. No se resista a los cambios que pueden ayudarle a superar mejor las adversidades.

No abandone las actividades laborales o sociales. Si no es posible, busque nuevas actividades y entretenimientos.



Ejercicios

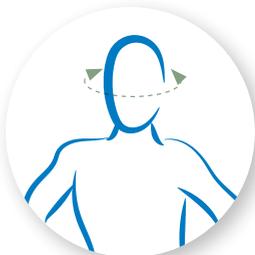
para disminuir la rigidez articular

Ejercicios de cuello

1. Sentado. Torso recto. Incline cabeza lateralmente hacia uno de sus hombros.
2. Repita hacia el otro hombro.
3. 5 veces c/lado.



1. Sentado. Torso recto. Rote la cabeza hacia la derecha.
2. Repita hacia la izquierda.
3. 5 veces c/lado.



Ejercicios de manos

1. Sentado. Torso recto. Flexione los codos. Coja una pelota antiestrés, presione con fuerza, primero con toda la mano, luego alternando los dedos.
2. Repita con otra mano.
3. 5 veces c/mano.



Ejercicios de piernas

1. En la cama. Piernas estiradas. Inspire y flexione la pierna llevando la rodilla hacia el pecho ayudándose con las manos.
2. Espire al bajar la pierna.
3. Repita con la otra pierna.
4. Repita 5 veces c/pierna.

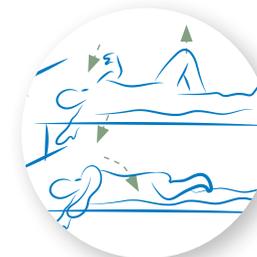


Ejercicios

para facilitar los cambios de posición

Ejercicio 1

1. Tumbado. Brazos en cruz. Cabeza volteada hacia la derecha.
2. Apoyar brazo derecho en el lado izquierdo.
3. Flexione y apoye la pierna izquierda.
4. Pierna flexionada hacia la derecha, hasta completar el medio giro y situarse de lado.
5. Repetir hacia el otro lado. 3 veces hacia c/lado.



Ejercicio 2

1. Siéntese en el borde de una silla. Un pie adelantado respecto a las rodillas y el otro pie, hacia atrás.
2. Inclínese hacia adelante. Haga fuerza hasta ponerse de pie.
3. Puede ayudarse con sus brazos o reposabrazos.
4. Repita 5 veces.



Ejercicio 3

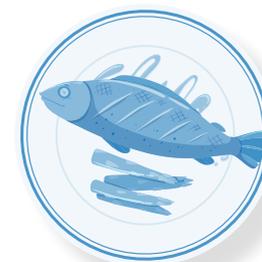
1. De lado en la cama. Piernas hacia adelante, fuera del colchón.
2. Haga fuerza con el antebrazo y la mano tratando de incorporarse.
3. Apoye los pies en el suelo.
4. Espere unos segundos antes de levantarse.



Alimentación

Una dieta variada y suficiente debe contener los grupos de alimentos de la tabla y cumplir unas cantidades al día o a la semana, tal como se indica en el número de raciones a tomar.

Grupo de alimentos	Una ración es:	Raciones a tomar
Lacteos Leche, yogur, queso, natillas, flan...	200ml de leche (1 vaso) ó 2 yogures ó 80g de queso fresco	2 ó 3 raciones al DÍA
Cereales y patatas Pan, sémola, tapioca, arroz, pasta, patatas	3 rebanadas de pan ó 3 cucharadas soperas de cereales (30g) ó 60g de pasta ó 1 patata mediana	4 ó 6 raciones al DÍA
Legumbres Guisantes, judías secas, garbanzos, lentejas...	60g de legumbres secas	2 ó 3 raciones al DÍA
Verduras Zanahorias, calabacín, lechuga, cebollas, espinacas (hojas), acelgas, judías verdes, tomate, puerros, coliflor...	1 plato	2 raciones al DÍA
Fruta Natural, licuada, almíbar o cocida	1 pieza mediana	2 ó 3 raciones al DÍA



Grupo de alimentos	Una ración es:	Raciones a tomar
Carnes y aves Terñera, pollo sin piel, buey, caballo, cordero, conejo, cerdo, jamón cocido	100g de carne	4 ó 5 raciones a la SEMANA
Pescados Pescado blanco (merluza, lenguado, rape...) y azul (atún, caballa...)	120g de pescado	5 ó 6 raciones a la SEMANA
Huevos	2 huevos	2 ó 3 raciones a la SEMANA
Grasas Aceite, mantequilla, margarina	2 cucharadas soperas	2 raciones al DÍA
Bebidas	1 vaso (5 vasos corresponden a 1 litro)	5 ó 8 vasos al DÍA



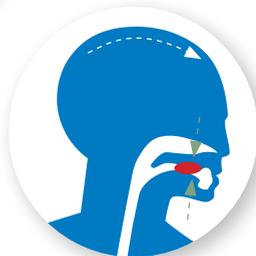
Consejos para facilitar la ingesta

Ejercicios al comer

1. Introduzca la comida.



2. Baje la barbilla hacia abajo y mastique hasta formar el bolo.



3. Trague.



4. Tosa voluntariamente.



5. Vuelva a tragar.



Qué hacer...

...cuando quedan restos de comida en la garganta

1. Tragar varias veces, hasta notar que no quedan restos de comida.
2. Tragar dos o más veces sin comida.



...pierdo comida al masticar

1. Cerrar la boca cada vez que se introduce comida.
2. Tragar dos o más veces sin comida.
3. No introducir más comida en la boca hasta tenerla vacía.

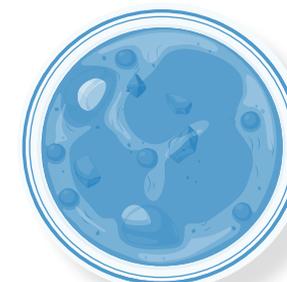


...caída de comida antes de llegar a la boca

1. Utilizar cubiertos y platos adaptados.
2. Tomar poca cantidad y disminuir la distancia del plato a la boca.

...restos de comida en la boca

1. Tomar alimentos de fácil masticación, consistencia blanda, homogénea y lubricados.



Medicación

Recomendaciones generales

Tener a mano, y siempre que se acuda al médico, un **listado actualizado de toda la medicación** así como las horas a las que se toma. **Respete siempre todas las indicaciones que su médico o enfermera** le han dado.



Un **pastillero con compartimentos** para preparar las dosis de cada día puede facilitar el cumplimiento terapéutico.

Es muy importante tomar la medicación **siempre a la misma hora**.



Para evitar el olvido de alguna toma, puede ponerse una **alarma en el teléfono móvil o reloj**.

Si se va a realizar un **viaje, llevar medicación extra**.

Si se tiene que **ingresar en el hospital**, llevar la **medicación antiparkinsoniana propia**.



No suspender nunca de forma brusca la medicación, podría tener complicaciones serias.

Para mejorar la absorción de la levodopa conviene tomar la **medicación con agua**, entre 30 minutos y una hora antes de las comidas.



Para mejorar el SUEÑO

Una buena **higiene del sueño es fundamental** para el paciente parkinsoniano.

Medidas que podemos tener en cuenta para ayudar a conseguir un buen descanso son:



Evitar estimulantes como el café, té o refrescos con cafeína por la tarde.

Intentar ir a **dormir siempre a la misma hora**, en una cama cómoda y una habitación con temperatura adecuada.



Evitar siestas diurnas.

Realizar ejercicio físico regular

puede ayudar a conciliar mejor el sueño.



Como combatir el estreñimiento

Aumente la ingesta de **alimentos con fibra**: verduras (espinacas, acelgas, lechuga, col,...); fruta (naranja y kiwi), legumbres y cereales (integrales).



Aumente la **ingesta de agua** (2 litros/día).

Beba un vaso agua tibia, zumo de naranja, ciruelas o kiwi en ayunas.



En caso necesario, añada a la dieta un **suplemento dietético rico en fibra**.

Evite arroz, chocolate, plátano,...

Procure realizar algún tipo de **ejercicio físico**, especialmente caminar.



Utilice supositorios de glicerina, enemas, o laxantes **solo bajo prescripción médica**.

Con los cuidados adecuados los pacientes pueden mantener su actividad cotidiana y una buena calidad de vida durante muchos años después del diagnóstico.



Dieta ejemplo

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Requesón 20g • Miel 20g • Pan 30g • Mantequilla 15g • Mermelada 25g
Mediodía	<ul style="list-style-type: none"> • Una pieza de fruta
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de puerros Puerros 200g, patatas 50g, mantequilla 10g, caldo vegetal 200cc • Merluza plancha Merluza 60g, aceite y limón • Manzana al horno Manzana 150g, miel 10g • Pan 10g
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada 200cc • Café descafeinado en cantidad suficiente • Azúcar 30g • Mantequilla 15g • Mermelada 25g
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de patata gratinado Patatas 200g, mantequilla 10g, queso rallado • Samfaina Pimiento/Berenjena/Tomate 200g • Fruta natural Plátano 150g • Pan 10g

Dieta ejemplo

Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada 200cc • Café descafeinado en cantidad suficiente • Azúcar 20g • Pan 30g • Mantequilla 15g • Mermelada 25g
Mediodía	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de zumo de arándano
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la cubana 200g arroz hervido, salsa de tomate 3 cucharadas soperas, huevo pasado por agua • Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria 200g, aceite y vinagre • Fruta natural 150g mandarinas peladas • Pan 10g
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur descremado natural con azúcar 20g • Pan 30g • Mantequilla 15g • Mermelada 25g
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura con patatas Acelgas hervidas 150g, patatas 200g, aceite • Jamón york 30g, tomate 50gr • Fruta natural 150g • Pan 10g



UNIVERSO
MUJER
BALONCESTO



KERN
P H A R M A