

3.6. El párkinson

La enfermedad de Parkinson es un trastorno crónico que afecta, fundamentalmente, al movimiento. Sus síntomas principales son **el temblor, la rigidez, los movimientos lentos y los problemas en el andar y en el equilibrio**.

El diagnóstico se hace por los síntomas, aunque al principio de la enfermedad, cuando los síntomas son leves, pueda ser difícil hacerlo. No se necesita hacer ninguna prueba ni análisis para diagnosticarla. Hay algunas enfermedades que parecen ser un párkinson pero realmente no lo son, y algunos medicamentos que producen los mismos síntomas.

Para afrontar esta enfermedad, es muy importante la actitud y participación del paciente y sus familiares: la mayor parte de personas con párkinson pueden llevar una vida independiente y activa los primeros años, a pesar de las limitaciones que impone la enfermedad.

Con los años, la enfermedad progresa, a pesar del tratamiento, y el paciente termina siendo dependiente.

¿Qué puede hacer?

- El objetivo del tratamiento es la mejora de sus síntomas. Su médico o médica tiene que verle con cierta frecuencia porque el control de la medicación no es sencillo. **No suspenda de forma brusca la medicación.**
- Además de los medicamentos, hay medidas que tienen gran utilidad en el control de la enfermedad. Adóptelas como propias y **sea el protagonista** en su desarrollo:
 - No dude en **pedir ayuda**. La enfermedad no se vence en soledad. Los **grupos de apoyo** de personas en su mismo estado (asociaciones de enfermos de Parkinson) pueden ayudarle. Puede ser necesario el tratamiento psicológico.
 - **Coma sano y variado**, con una dieta rica en fibra para prevenir el estreñimiento. Coma despacio y poca cantidad en cada bocado. Si tiene dificultad para tragar, evite los alimentos muy líquidos (sopas, caldos, etc.), la consistencia mejor es la de los purés, yogures, etc.
 - **No tome alcohol.**
 - **Haga ejercicio**. En la medida de sus posibilidades y sin forzar, siga un programa de ejercicios:
 - Caminar, correr o nadar 20 minutos, al menos 3 veces por semana.
 - Estiramientos: trabaje los músculos que extienden las articulaciones para evitar posturas agarrotadas.
 - Ejercite la mente: lea, juegue, converse, piense, mantenga sus relaciones sociales.
 - Cuando aparezcan limitaciones, adapte su entorno a sus necesidades. Evite sofás y asientos bajos, mejor sillas con brazos y respaldo rígido. Elimine alfombras y obstáculos en los que pueda tropezar. Los suelos deben ser antideslizantes. Es mejor utilizar una ducha que una bañera.
 - Adapte su ropa, mejor velcro o goma que botones, cremalleras o cordones. Para afeitarse, es mejor usar una máquina eléctrica que cuchillas. Infórmese acerca de los utensilios de ayuda para comer.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Esta enfermedad precisa un seguimiento médico continuado, por lo que usted deberá acudir cada cierto tiempo a visitar a su médico. Es especialmente conveniente acudir a su consulta si ocurre alguna de las siguientes circunstancias:
 - No tolera la medicación.
 - Aparecen efectos secundarios.
 - Aparecen síntomas nuevos, como alucinaciones, desorientación, inmovilidad.
 - Empeora su estado.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://medlineplus.gov/spanish/parkinsonsdisease.html>
- <http://www.parkinson.org/espanol/10signos>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/enfermedad-de-parkinson/>

