

## Día Mundial del Parkinson: Las claves de esta enfermedad

Se estima que en Chile más de 30 mil personas viven con Parkinson, una enfermedad que afecta principalmente a la población mayor y que requiere estrategias de prevención, tratamiento y apoyo multidisciplinario para mejorar su calidad de vida.

Cada 11 de abril se conmemora el Día Mundial del Parkinson, una fecha destinada a generar conciencia sobre esta enfermedad neurodegenerativa descrita por primera vez por el médico británico James Parkinson, quien en 1817 publicó un ensayo detallando los síntomas de lo que llamó "Shaking Palsy", es decir, "parálisis agitante".

Actualmente, el Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente, superada solo por el Alzheimer. Entre 1 y 2 de cada 100 personas mayores de 60 años la presentan, cifra que aumenta con la edad y supera el 4% en mayores de 80 años. Sin embargo, no es exclusiva de este grupo etario, ya que entre un 15% y un 20% de los casos pueden presentarse antes de los 50 años.

Su símbolo es un tulipán rojo con bordes blancos, desarrollado en 1980 por un horticultor holandés con Parkinson, quien lo llamó "Dr. James Parkinson". Posteriormente, fue adoptado como emblema de la lucha contra esta enfermedad.

El kinesiólogo y gerente de Acalis La Florida, Fernando Rivero comenta que "entre los principales

síntomas están temblor en reposo, rigidez muscular, lentitud de movimientos (bradicinesia) y problemas de equilibrio". Otros signos tempranos incluyen disminución del parpadeo, cambios en la escritura, estreñimiento, voz monótona y rostro inexpresivo, además de síntomas asociados como depresión, ansiedad y problemas de memoria.

El abordaje actual es multidisciplinario, combinando farmacoterapia, fisioterapia, fonoaudiología, terapia ocupacional, apoyo psicológico y, en algunos casos, cirugía.

Aunque el Parkinson no tiene cura, existe evidencia científica que demuestra que el ejercicio físico cumple un rol fundamental tanto en la prevención como en la progresión de la enfermedad. "De hecho -señala el experto- en 2023, una revisión sistemática que analizó 156 ensayos clínicos con más de 7.900 participantes confirmó que el ejercicio es una de las intervenciones no farmacológicas más efectivas y puede tener efectos tanto sintomáticos como modificadores de la enfermedad. Por ello, programas guiados por profesionales permiten adaptar rutinas para obtener mayores beneficios".

"Por otro lado, la nutrición también juega un papel fundamental. Una revisión publicada en Frontiers in Nutrition (2024) evidenció que un estado nutricional deficiente se asocia con peor calidad de vida, mayor severidad de síntomas motores y mayor deterioro cognitivo", agregó.

### Señales de alarma:

#### ¿Cuándo consultar de inmediato?

- Caída con traumatismo o sospecha de fractura.
- Confusión mental súbita, alucinaciones o conducta muy alterada.
- Dificultad súbita para tragar o atragantamiento frecuente.
- Fiebre alta con rigidez extrema (posible crisis acinética - emergencia médica).
- Suspensión accidental o intencional abrupta de la medicación.
- Síntomas nuevos o cambio brusco en la respuesta a los medicamentos.

El Parkinson no solo afecta a quienes lo padecen, sino también a sus familias y entornos. Aquí, algunas recomendaciones entregadas por el kinesiólogo Fernando Rivero:

### BIENESTAR EMOCIONAL Y SOCIAL

- Mantener actividades so-



ciales y de ocio adaptadas a las capacidades actuales.

- Estimulación cognitiva: lectura, juegos de mesa, música, aprendizaje.
- Reconocer signos de depresión y ansiedad (muy frecuentes) y buscar apoyo.
- Validar las emociones: escuchar con paciencia y sin minimizar las dificultades.
- Grupos de apoyo para cuidadores. Fundamentales para prevenir el burnout (estado de agotamiento físico, emocional y mental crónico, provocado por el estrés sostenido)

### COMUNICACIÓN

- Hablar frente a la persona, con contacto visual y de forma pausada
- Dar tiempo suficiente para responder. No terminar las frases por ellos
- Si hay disartria (trastorno motor del habla), explorar tableros de comunicación o aplicaciones digitales
- Fomentar la participación en las decisiones de su propio cuidado
- Fonoaudiología (terapia LSVT LOUD) demostrada

eficaz para la voz y habla.

### SEGURIDAD EN EL HOGAR

- Eliminar alfombras sueltas y objetos en el piso que puedan causar caídas.
- Instalar pasamanos en baños, escaleras y pasillos.
- Usar calzado antideslizante con suela firme.
- Asegurar buena iluminación en todos los ambientes.
- Considerar cama con baranda y silla de baño si es necesario.

### MEDICACIÓN Y ADHERENCIA

- Administrar los medicamentos siempre a la misma hora.
- No suspender la medicación bruscamente: puede causar crisis grave.
- Llevar registro escrito de los medicamentos y horarios.
- Informar al médico de cualquier cambio en la respuesta a los medicamentos.
- Evitar dar medicamentos con comidas ricas en proteínas.