

# Parkinson:

## Primeros síntomas y recomendaciones para el día a día

Según estudios la enfermedad de Parkinson afecta alrededor del 1,6 % de la población mundial de más de 65 años, siendo el segundo trastorno neurodegenerativo más común después del Alzheimer. Chile lidera el ranking latinoamericano de prevalencia de la enfermedad.

Daniela Peña y Lillo, Terapeuta Ocupacional de las residencias de adultos mayores, explica que el Parkinson, es un trastorno degenerativo crónico y progresivo que afecta al sistema nervioso y principalmente al movimiento, se presenta de múltiples formas y con causa de base aún desconocida.

“El Parkinson produce una pérdida gradual de las habilidades motoras, cognitivas y comunicativas que pueden variar mucho de una persona a otra. Estas limitaciones se ven reflejadas en las actividades de la vida diaria, teniendo un impacto psico-social, ya que no solo afecta al individuo que la padece, sino también a aquellos que lo rodean”, indica Peña y Lillo.

### ¿Cómo se presenta?

La especialista indica que entre sus síntomas más comunes incluyen “lentitud de movimientos, temblor en reposo, y rigidez”. Sin embargo, indica que “también existen síntomas no motores tales como: apatía, depresión, alteraciones del sueño, entre otras”. Es fundamental buscar atención médica temprana si se experimentan síntomas ya que un diagnóstico temprano permite un manejo más efectivo de la enfermedad y mejorar la calidad de vida a largo plazo.

### TRATAMIENTOS

Si bien el Parkinson es una enfermedad que no tiene cura, “el tratamiento es netamente sintomático, existen terapias no farmacológicas que apuntan a mejorar la calidad de vida de las personas. Hoy en día existe evidencia de que el trabajo interdisciplinario (fonoaudiología, terapia ocupacional, kinesiología, psicología) favorece la calidad de vida de personas con esta enfermedad”.

### RECOMENDACIONES.

Debido al impacto físico, emocional y social de la enfermedad, las adaptaciones del ambiente y las

actividades cobran un valor importantísimo para la autonomía e independencia en las personas. Ante esto, la especialista entrega ciertos consejos prácticos para la vida diaria:

**Al despertar y al acostarse realizar estiramientos y luego movimientos suaves al borde de la cama.**

**Mantener actividad física regular.**

Visualizar los actos que se quieren realizar, de esta forma al realizar el acto motor este será más fluido. Considerar horarios donde se tenga más energía, para ser estratégico y planificar actividades importantes en estos periodos.

**Idealmente utilizar cepillo de diente eléctrico.**

Utilizar prendas de vestir holgadas y fáciles de poner. Preparar el día antes la ropa que va a utilizar y vestirse sentado sobre una silla rígida, idealmente con respaldo alto.

**Utilizar zapatos sin cordones y con suela de goma.**

Mantener la salud emocional es importante para la calidad de vida y para manejar los síntomas motores,

por ello se recomienda acudir a profesionales de salud para tratar los temores y frustraciones ligadas a la enfermedad.

Por último, la Terapeuta Daniela Peña y Lillo, entrega recomendaciones para quienes conviven a diario con una persona que sufre la enfermedad, “es vital respetar sus tiempos, su autonomía y fortalecer la independencia en las actividades de la vida diaria”.

