



**Yo puedo**  
**con**  
**PARKINSON**

# LLEVANDO A CABO ACTIVIDADES COTIDIANAS

Una guía con consejos prácticos para:

---

---

# MIS CONTACTOS

## PROFESIONALES

Nombre: \_\_\_\_\_

Profesión: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Profesión: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Profesión: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Profesión: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

# MIS CONTACTOS

## FAMILIARES, AMIGOS Y OTROS CUIDADORES

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

# IR AL BAÑO

- Intente tener un horario regular para ir al baño.
- Evite las bebidas con cafeína ya que pueden empeorar los problemas urinarios.
- Limite la ingesta de líquidos 2 horas antes de acostarse.
- Protectores para la incontinencia pueden ser de ayuda si es propenso a los accidentes o si no tiene un baño cerca.

## CUIDADO PERSONAL

- Siéntese para cepillarse los dientes, afeitarse o secarse el cabello. Sentarse no solo reduce el riesgo de caerse sino que también lo ayuda a conservar la energía. Si se le cansan los hombros, apoye los codos en el tocador o lavamanos.
- Use una máquina de afeitar eléctrica, un cepillo de dientes eléctrico y un secador de manos libre.

# HIGIENE

- Tomar una ducha es una mejor opción para el baño. Ingresar a ella es más fácil que ingresar a una tina.
- Si debe usar la tina, utilice una silla para ducha. Le permitirá sentarse mientras se baña, usando una ducha-teléfono.
- Séquese con toallas pequeñas o una salida de baño. Puede resultarle más fácil que hacerlo con una sola toalla grande.
- Incorpore pasamanos o barras de agarre para que le sirvan de apoyo al momento de entrar y salir del baño. Solicite ayuda de un profesional para que garantice una segura posición e instalación del pasamanos.
- Nunca use los toalleros como sustitutos de agarre, ni llaves.
- ¡No use jabón en barra! Es resbaloso y puede ser difícil sostenerlo. Pruebe con jabones líquidos, mejor.
- Si se encuentra solo en casa, lleve un teléfono inalámbrico al baño con el fin de poder pedir ayuda si es necesario.

## CONSEJOS PARA EL CUIDADOR O FAMILIAR

- Consulte con un profesional para aprender maneras de trasladar a la persona al baño.
- Permítale todo el tiempo que necesite para ir al baño, respetando su privacidad. Puede emplear una campana u otro objeto que pueda utilizar el paciente para llamar su atención, en caso de necesitar ayuda.

# VESTIRSE

- Tómese todo el tiempo necesario. El apuro puede causar estrés y frustración.
- Intente realizar ejercicios de estiramiento, para calentar los músculos, antes de ponerse alguna prenda.
- Utilice una silla con respaldo y brazos, y vístase sentado. Evite sentarse al borde de la cama para no caerse.
- escoja ropa con pocos botones y cierres.
- Prefiera ropa de algodón o de fibras naturales para evitar exceso de sudoración.

## PANTALONES

- Prefiera pantalones con elástico y prendas holgadas. Son más fáciles de colocar y usar.
- Evite pantalones con elástico en los tobillos.

# ZAPATOS Y MEDIAS

- Apoye sus pies sobre un banco al momento de colocarse los calcetines y zapatos.
- Evite las medias muy apretadas.
- Prefiera los zapatos livianos y firmes con cierres de velcro o con elásticos. Ponérselos y sacárselos es más fácil.
- Evite zapatos de taco alto para que tenga mejor estabilidad y equilibrio.

## CONSEJOS PARA EL CUIDADOR O FAMILIAR

- Para facilitar el vestir, puede reemplazar los botones de las prendas por velcro, si es necesario.
- Aunque parezca más fácil “hacerlo usted mismo”, motive al paciente a vestirse por cuenta propia, lo que más pueda. Si corresponde, déjelo solo para que se vista y ayúdelo cuando sea necesario.
- Puede ser más fácil colocar pantalones, calcetines y zapatos mientras el paciente está recostado, que estando de pie.

# DESCANSO Y SUEÑO

- Si tiene problemas para levantarse, acostarse o voltearse en la cama, convérselo con su médico y considere usar una sábana fina y suave que puede facilitar el voltearse.
- Asegúrese de que el trayecto desde la cama hasta el baño esté bien iluminado.
- Una postura óptima para dormir es boca arriba con una almohada debajo de las rodillas, o dormir de un lado con una almohada entre las rodillas.

## AL ACOSTARSE

- Siéntese lentamente en la cama, como si fuera una silla, usando los brazos para controlar su descenso. Apóyese en el antebrazo mientras inclina el tronco hacia el lado.
- No coloque primero las rodillas sobre el colchón. En otras palabras, no se arrastre a la cama.
- Utilice una toalla o almohada pequeña para apoyar el cuello, evitando el uso excesivo de almohadas.



# PARA DARSE VUELTA EN LA CAMA

1. Doble las rodillas colocando los pies firmes.
2. Deje caer las rodillas hacia un lado a medida que comienza a darse vuelta.
3. Gire la cabeza en la dirección en que se está volteando, y tienda el brazo superior sobre el cuerpo.

## CONSEJOS PARA EL CUIDADOR O FAMILIAR

- A medida que la enfermedad de Parkinson avanza, la persona puede necesitar ayuda para voltearse y cambiar de posición durante la noche. Use cojines y almohadas para ayudar a mantener a la persona en una posición cómoda.
- Si el paciente está sentado y quiere ayudarlo a recostarse, guíe los hombros de ella hacia abajo mientras los pies suben hacia la cama. Coloque su mano en los hombros y en el dobléz de la rodilla.
- Si el paciente está recostado y quiere ayudarlo a sentarse, coloque sus manos en los hombros y en el dobléz de la rodilla para guiar los pies hacia el piso. No es aconsejable halar o tirar de los brazos de la persona.

# EJERCICIOS Y RECREACIÓN

- Planifique sus actividades físicas y ejercicios en los momentos en los que el medicamento esté funcionando bien.
- Las actividades recreativas como la jardinería, jugar con mascotas, pintar o caminar ofrecen opciones agradables para moverse y hacer ejercicio.
- Realice 5 minutos de calentamiento antes de comenzar cualquier tipo de ejercicio.
- Un estiramiento suave ayuda a evitar lesiones, a mantenerse o mejorar la postura, y es crucial para la flexibilidad.
- Su plan de ejercicio debe durar entre 15 y 20 minutos. Y debe ser realizado al menos 2 veces por semana.
- Haga ejercicios a su potencial máximo. Más esfuerzo le ayudará a conseguir mejores resultados.
- Al final de sus ejercicios, tome 5 minutos para relajarse, practicar la respiración profunda, imaginándose a usted mismo fuerte y lleno de energía.
- Felicítese a sí mismo por tomar el control de su salud.

# PARA CAMINAR

- De pasos lo más largo posible pisando el suelo con el talón en cada paso.
- Evite cargar objetos en ambas manos cuando camine, para obtener buen balance.
- Si experimenta “congelación” o inmovilidad súbita, respire despacio, relájese y tenga paciencia. Intente cambiar el punto de visión a uno distante, lejos de mirar directamente hacia abajo.
- Realice movimientos con ritmo. Muévase de lado a lado para romper el patrón de congelación.

# PRECAUCIONES

- No se estire a un nivel que sienta dolor. El dolor evita la relajación y causa tensión en los músculos.
- Las limitaciones son individuales. No compita si ve a alguien más realizando ejercicios de diferente forma.
- No es normal que sienta dolor mientras hace ejercicios. En ese caso, modifique o descontinúe la práctica con ayuda de un profesional o de su cuidador.
- Recuerde respirar de forma constante.
- Apóyese de elementos como sillas que tengan una base firme para mayor seguridad, si la necesita.
- Evite movimientos bruscos.

# CONSEJOS PARA EL CUIDADOR O FAMILIAR

- Es posible que una enfermedad de Parkinson avanzada evite que el paciente pueda seguir programas comunes de ejercicios, debido a los cambios en sus habilidades físicas o intelectuales. Intente, en ese caso, incorporar ejercicios de estiramiento en la rutina diaria. Por ejemplo:
  - Sentarse y alcanzar objetos estira los músculos de los brazos y el tronco.
  - Pararse o marchar en el mismo lugar, mientras se sostiene de una silla o una mesa ayuda a mejorar la circulación y la flexibilidad.
- Los quehaceres domésticos como doblar la ropa, lavar platos o ayudar a preparar la comida son un ejercicio suave.
- Jugar juegos simples con niños, como voleibol con un globo, jugar con una pelota grande y liviana o soplar burbujas de jabón también se consideran como ejercicio suave.
- A algunas personas les gusta bailar. Si el equilibrio es un problema, pruebe a bailar sentado en una silla. “Dirigir la orquesta” al ritmo de música rápida ejercita la parte superior del cuerpo y es una excelente terapia emocional.
- Agregue algunos movimientos adicionales de brazos y piernas mientras se viste.
- Se estimula a las personas que padecen de Parkinson a buscar actividades creativas que mejor se ajusten a sus talentos y capacidades y que se pongan a trabajar en ello.

# EN CASO DE CAÍDAS

- Mantenga la calma. Determine dónde le duele o descubra si tiene posibles lesiones antes de intentar levantarse.
- Si está decidido a levantarse, utilice un mueble pesado como soporte. Si duda, gatee o pida ayuda a alguien que se encuentre cerca, o utilice un teléfono para ser auxiliado.
- Si se cae con frecuencia, considere utilizar accesorios protectores como rodilleras o coderas para evitar lesiones.

## CONSEJOS PARA EL CUIDADOR O FAMILIAR

- Le recomendamos llevar un diario de caídas para que pueda analizar cuáles son los factores de riesgo y determinar por qué y cómo ocurren:
  - Día / Fecha
  - Hora
  - Lugar y actividad
  - Zapatos y ropa
  - Condiciones de la superficie
  - Estado físico
  - Estado mental
  - Cambios en la medicación

Esta guía ha sido desarrollada con la intención de ayudar a pacientes con enfermedad de Parkinson y sus cuidadores a llevar a cabo actividades diarias, a fin de mejorar su calidad de vida. No obstante, esta guía no pretende reemplazar los consejos y recomendaciones dadas por profesionales de la salud.

Fuentes:  
Consejos Prácticos Para la  
Enfermedad de Parkinson  
National Parkinson Foundation

Enfermedad de Parkinson:  
Estar en Forma Cuenta  
National Parkinson Foundation

Parkinson's Treatment  
10 Secrets to a Happier Life  
Michael S. Okun, M.D.



**INVIMEDIC**  
TECNOLOGÍA Y TERAPIAS

[www.invimedic.com](http://www.invimedic.com)  
[info@invimedic.com](mailto:info@invimedic.com)