

10 consejos para convivir con la enfermedad de Parkinson



- 1 Adecúa tu entorno.**
Deshazte de alfombras, muebles u obstáculos que puedan provocar tropezones o caídas. Si hay escaleras, deberían contar con una barandilla o pasamanos.
- 2 Vigila tu respiración y la acumulación de saliva.**
Practica una fisioterapia respiratoria habitual, por ejemplo inflando globos o cantando. Para evitar que la saliva se acumule en la boca, intenta tragarla a menudo poniendo la cabeza en una posición erguida.
- 3 Mantén la postura.**
Al dormir, comer o estar sentado, hazlo en una postura correcta. En el baño o el aseo puede ayudarte tener una silla o asiento ante el lavabo o dentro de la bañera.
- 4 Come con tranquilidad.**
Sé paciente, come sin prisa y utilizando cubiertos que sean ligeros.
- 5 Combate el estreñimiento.**
Bebe al menos un litro y medio de agua al día, establece una rutina para acudir al baño y haz ejercicios de contracción y relajación para fortalecer la musculatura de la zona. Recuerda que no hace falta defecar todos los días, cada 2 ó 3 es suficiente.
- 6 Haz ejercicios de movilidad.**
Para mejorar la coordinación motora realiza ejercicios como abrir y cerrar las manos, lavar platos, colgar ropa, coger pinzas o abrochar botones. Además, cuando se da una situación de bloqueo o congelación antes de andar, hay que balancear el peso del cuerpo de izquierda a derecha hasta el momento de comenzar a andar.
- 7 Intenta controlar los temblores.**
Ante el temblor, efectúa movimientos rápidos con la mano y aprieta el codo de la extremidad afectada contra un lado para estabilizarla.
- 8 Prioriza el descanso.**
Dedica horas suficientes al reposo y el sueño, realiza actividad física y al dormir usa una cama articulada situada a una altura adecuada para facilitar tu acceso a ella.
- 9 Esfuérzate en la comunicación.**
Evita hablar en lugares donde haya mucho ruido, intenta estar en una postura relajada, piensa antes de hablar y respira correctamente, emitiendo frases cortas y concisas. También puedes practicar la lectura en voz alta.
- 10 Apuesta por las relaciones sociales.**
Intenta realizar actividades de ocio, y dedicar tiempo a la familia, amistades o personas cercanas. Recuerda: "Si tienes Párkinson, no lo vivas solo".