

Enfermedad de Parkinson: información y consejos

La enfermedad de Parkinson es un trastorno neurológico, crónico y degenerativo que afecta al sistema nervioso central. El paciente con esta enfermedad presenta una pérdida del control del movimiento, rigidez muscular y problemas de equilibrio y coordinación que le dificultan la realización de tareas cotidianas como comer y vestirse. Los siguientes consejos ayudan a facilitar el día a día del enfermo de Parkinson:

- En el domicilio, hay que evitar los suelos pulidos y las alfombras no fijadas. Los muebles deben estar dispuestos de forma que no supongan un obstáculo.
- Si tiene dificultades para levantarse del sofá, siéntese en sillas con respaldo alto.
- La altura de la cama debe ser la adecuada para que el enfermo pueda acceder sin dificultad. Para mejorar la movilidad dentro de la cama, use sábanas y pijamas de satén y mejor un edredón ligero que una manta.
- En el baño, es aconsejable instalar un asidero junto a la taza del váter y en la bañera para que sea más fácil sentarse y levantarse. Hay que asegurarse de que el suelo de la bañera no resbale. Se puede instalar una banqueta dentro de la bañera que permita sentarse y facilitar el aseo.
- Para afeitarse se recomienda el uso de una máquina eléctrica. Para lavarse los dientes, en caso de temblor, se puede utilizar un cepillo con el mango cubierto de espuma.
- A la hora de comer, utilice vasos y platos que no se rompan y que tengan un diseño que permita sostenerlos con firmeza. Use cubiertos que pesen poco, ya que son más fáciles de manejar.
- Vestirse y desnudarse puede resultar laborioso para un enfermo de Parkinson por lo que es necesario reservarse un tiempo adecuado para hacerlo. Vístase cuando ya haya hecho efecto la primera dosis de la mañana de medicamento. Si no se siente suficientemente seguro de pie, hágalo sentado. Coloque la pieza de ropa por delante e introduzca los brazos por las mangas; levante los dos brazos y pase la cabeza por el cuello de la camisa o del jersey. Utilice piezas de ropa de cuello abierto y sin botones, faldas abiertas o con cintura elástica, zapatos sin cordones, etc. Los cierres adhesivos tipo velcro pueden ser un buen sustituto.
- Decántese por teléfonos con teclado para poder marcar mejor los números.
- Si hay escaleras en la casa, procure que todas tengan una barandilla.

Ante cualquier duda, consulte siempre con su médico.

Para más información sobre Salud de AXA consultar en:

- www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx
- www.axa.es/webclientes



reinventando /
el seguro de salud

PATRONO

