

Actividades en el hogar

Los síntomas de la EP en etapa avanzada suelen disminuir la capacidad de la persona para participar en actividades recreativas o pasatiempos. Los cambios en el humor y el pensamiento también pueden afectar el interés de su ser querido por participar en la rutina diaria. La persona con Parkinson puede sentir fatiga o tener una pérdida de la motivación para probar cosas que antes solía disfrutar. Es importante fomentar la actividad física, mental y social siempre que sea posible para aumentar al máximo la movilidad y la calidad de vida.

Mantener la actividad: movimiento y ejercicios

Hacer ejercicio de manera regular ayuda a las personas con Parkinson a conservar la flexibilidad, mejorar la circulación y mantener sus habilidades para completar las tareas cotidianas. También es importante la práctica del habla. Si no tiene tiempo para hacer ejercicios y una práctica del habla de manera regular con la persona con enfermedad de Parkinson, pídale ayuda a otro miembro de la familia, amigo o proveedor de cuidados.

- » **Trabaje con un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional** para diseñar un programa de ejercicios apropiado.
- » **Trabaje con un patólogo del habla** para diseñar un programa adecuado para practicar el habla y la respiración.
- » **Aliente los movimientos regulares de los brazos y las piernas como parte de la rutina cotidiana.** Podría ser necesario dividir los ejercicios en varias sesiones cortas o incorporar algunas actividades de ejercicios durante el momento de vestirse o bañarse.
- » **Concéntrese en mantener los movimientos amplios y exagerados siempre que sea posible.**
- » **Utilice equipos pequeños y de bajo costo,** como pelotas o globos, para ayudar a estimular el movimiento durante el ejercicio físico.
- » **Haga que la persona con enfermedad de Parkinson se ponga de pie y camine con ayuda** siempre que sea posible para conservar la resistencia de las piernas y mantener los huesos fuertes y saludables.
- » **Haga participar a la persona con Parkinson en las actividades cotidianas que impliquen movimiento al ritmo de la música** (bailar, marchar, cantar, balancearse, etc.).
- » **No brinde más ayuda de la necesaria con las actividades cotidianas.** Deje que la persona colabore con las tareas que todavía puede realizar, por pequeñas que sean.
- » **Practique palabras o frases de uso frecuente,** centrándose en mantener el volumen alto.

Mantener la actividad: pensamiento y memoria

El impacto de la EP en las capacidades visuales y de pensamiento podría alterar los intereses y las habilidades de la persona. Al mismo tiempo, las actividades familiares pueden ayudar proporcionar estímulo y una sensación de comodidad.

- » **Estimule las habilidades de pensamiento** alentando a la persona con Parkinson a que lea o escuche las noticias o los acontecimientos actuales.
- » **Coloque a la vista objetos significativos**, como fotos y souvenirs, para inspirar y compartir recuerdos.
- » **Escuche audiolibros**, aunque la concentración puede limitar esta actividad a intervalos breves.
- » **Aliente las visitas de familiares, amigos y vecinos** para ofrecer conversación y estímulo durante todo el día.
- » **Mire programas de entretenimiento, eventos deportivos o programas de historia y naturaleza en la televisión** para ofrecer estímulo intelectual.
- » **Pruebe con juegos o rompecabezas**, pero adáptelos a la situación de su ser querido para minimizar la frustración.
- » **Las tareas familiares**, como doblar toallas o clasificar el correo, pueden ser disfrutables, aun cuando no se completen "a la perfección".

VER EL VIDEO

Actividades en el hogar

En línea en [Parkinson.org/Videos](https://www.parkinson.org/Videos) en la lista de reproducción de "CareMAP How-to Videos" (CareMAP: videos de consejos prácticos)

