

## Dificultades para moverse

Es fundamental abordar las complicaciones físicas y de movilidad de su ser querido. A medida que la enfermedad de Parkinson progresa, probablemente necesitará brindar más ayuda práctica y aprender maneras seguras y efectivas de brindar ayuda sin lesionarse o lesionar a la persona con Parkinson. Hable con el proveedor de atención médica de su ser querido para obtener una derivación a un fisioterapeuta (FT). Los FT están capacitados para realizar una evaluación y ayudarlo a desarrollar los mejores métodos para su situación.

### Ponerse de pie y sentarse

En el hogar, asegúrese de que su ser querido utilice una silla con reposabrazos sólidos y una base estable donde sentarse. Evite los asientos blandos o bajos, o los tapizados, tales como velvetón o terciopelo, que pueden dificultar el movimiento. También puede elevar la altura del asiento agregando un almohadón adicional a la silla o usando una manta doblada firme.

- » Cuando intente levantarse, asegúrese de que la persona con Parkinson primero **desplace la cadera hacia adelante, hacia el borde de la silla**.
- » Asegúrese de que los pies de su ser querido **estén ubicados firmemente debajo de él o ella antes de que se ponga de pie**. Es probable que usted deba ayudar a ubicar correctamente los pies.
- » **Utilice indicaciones como "nariz sobre los dedos de los pies"** para darle a la persona con Parkinson una meta para que se incline hacia adelante, lo que ayudará a sacarlo de una silla.
- » Cuando esté ayudando a una persona con Parkinson a levantarse, **evite tirar de los brazos o las piernas mientras esta intenta ponerse de pie**.
- » Un **cinturón de transferencia** suele hacer que brindar ayuda sea más fácil y seguro. (Estos cinturones se pueden comprar en una tienda de equipos médicos).
- » Asegúrese de que la persona con Parkinson coloque **ambas manos en los apoyabrazos y que se incline hacia adelante** mientras intenta sentarse. Recuérdle a la persona que debe esperar hasta sentir la silla contra la parte trasera de ambas piernas antes de intentar sentarse. Esto ayuda a mantener un movimiento suave y controlado, y a evitar "aterrizajes forzosos", que pueden ser peligrosos y perjudiciales para la columna vertebral.
- » Si la persona con enfermedad de Parkinson utiliza un andador, asegúrese de que continúe utilizando este dispositivo mientras gire para tomar asiento.

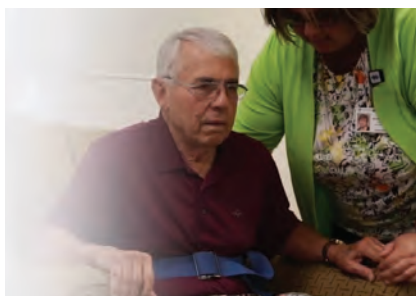
Si la persona con Parkinson ya no puede colaborar para levantarse y sentarse colocando las manos sobre los apoyabrazos, es posible que lo mejor sea que usted se pare directamente en frente de la persona y aferre el cinturón de transferencia con ambas manos. Utilizando una señal o un recuento establecido

previamente, ayude a la persona a ponerse de pie, luego lentamente realice un giro en el sentido de la silla de ruedas u otra superficie hacia donde se traslade a la persona. *(Para acceder a una demostración, mire el video "Movement and Falls Part 1" [Movimiento y caídas, parte 1] de la lista de reproducción "CareMAP: How-to Videos" [CareMAP: videos de consejos prácticos] en Parkinson.org/Videos).*

### Caminar

Los cambios en la manera de caminar son frecuentes en la enfermedad de Parkinson y caminar se puede hacer cada vez más difícil a medida que la EP progresa. Las personas con Parkinson suelen necesitar recordatorios o "indicaciones" para dar pasos largos, ya que se hace más complicado realizar movimientos automáticos.

- » **Evite las distracciones al caminar.** Los intentos de hacer más de una cosa a la vez dificultan caminar y mantener el equilibrio.
- » **Concéntrese en el tamaño de los pasos.** Los pasos más grandes hacen que la caminata sea más estable.
- » **Dé instrucciones e indicaciones cortas y simples**, por ej., "Pasos grandes".
- » Para ayudar con el ritmo cada vez más acelerado (llamado festinación), **dé una indicación** para que la persona se detenga y luego vuelva a comenzar con pasos grandes.
- » **Los bloqueos motores** (pies pegados al piso) son una causa importante de caídas.
  - Los bloqueos motores suelen presentarse mientras la persona realiza giros en espacios reducidos. Siempre que sea posible, trate de evitar las curvas cerradas. Indíquelo a su ser querido que haga giros con mayor amplitud.
  - Para ayudar con los bloqueos motores, cuente o aplauda usando un compás rítmico.
  - Algunas personas que tienen episodios de bloqueos motores responden mejor con indicaciones visuales, tales como "pisa mi pie".
- » Si la persona con enfermedad de Parkinson tiende a perder el equilibrio hacia atrás, **ubíquese levemente detrás de la persona** cuando esta se ponga de pie y camine para ayudar a minimizar este problema.
- » **¡Tenga cuidado con las mascotas** en la casa!



VER EL VIDEO

## Movimiento y caídas, Parte 1

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)

### **Caminar con dispositivos de asistencia**

El fisioterapeuta de su ser querido puede ayudarlo a determinar si es necesario utilizar un dispositivo de asistencia y qué tipo será el más efectivo.

- » Un profesional debe ajustar el dispositivo de asistencia para garantizar un uso seguro y efectivo.
- » **Evite los andadores de cuatro patas o bastones cuádruples**, que pueden ser difíciles de mover para la persona con Parkinson. Un andador con ruedas puede funcionar mejor.
- » **El fisioterapeuta puede ayudarlo a acceder al mejor método de reembolso del seguro por un dispositivo de asistencia adecuado.**

### **Silla de ruedas**

Si los cambios en la movilidad impiden a la persona con Parkinson caminar, podría ser necesaria una silla de ruedas. Existen muchas opciones de sillas de ruedas.

- » **Consulte con el terapeuta de rehabilitación** o con otro proveedor que pueda realizar una evaluación completa del tipo de silla que se necesita y equiparla para garantizar la mejor postura, posicionamiento y comodidad de su ser querido.
- » **Siempre trabe los frenos** para que la silla quede estable y no se mueva cuando la persona se levante o se siente.
- » **Asegúrese de que la silla de ruedas pase** por las puertas de su casa y entre en el baño o en cualquier otro lugar donde deba brindar atención a lo largo del día.

**A veces, es difícil para Eleanor y para mí recordar que debemos enfocarnos en su caminar. Tenemos la tendencia a seguir conversando, pero aprendimos que a ella le va mucho mejor si dejamos de hablar y pensamos en la tarea en cuestión.**

**– DON; CUIDA A ELEANOR**