

## Descanso y sueño

**Descansar y dormir de manera adecuada es un componente importante de la salud general y la calidad de vida. La enfermedad de Parkinson genera muchos desafíos para poder descansar bien por la noche, tanto para la persona con Parkinson como para el cuidador. Si su ser querido no puede dormir, es muy probable que su propio patrón de sueño se interrumpa también.**

### **Preparación de la cama**

Hay que tener muchas cosas en cuenta cuando se planifica la organización ideal del sueño para usted y la persona con Parkinson.

- » **Elija una cama que sea cómoda y que propicie el sueño.**
- » **Considere la posibilidad de tener camas individuales o dormir en cuartos separados** para garantizar un mejor descanso para usted y la persona con enfermedad de Parkinson.
- » **Use un botón de llamada, un sistema de alerta o un monitor** para oír a la persona con Parkinson cuando duerma en otro cuarto.
- » **Use un colchón firme** para que los giros y movimientos resulten fáciles. Evite las camas de agua o los colchones excesivamente blandos que le impidan a su ser querido girar o moverse.
- » **La altura de la cama debe permitirle a la persona apoyar sus pies en el piso con facilidad.** Quitar las ruedas de la cama puede bajar la cama hasta una altura más manejable.
- » **Consiga una media barandilla o una barra instalada al costado de la cama** para que la persona con Parkinson la use como punto de apoyo firme para aferrarse cuando gire o intente meterse en la cama o salir de ella.
- » Girar y moverse en la cama, a menudo, puede facilitarse mediante la colocación de **una pieza de tela de satén resbaladiza** en el tercio medio de la cama, para que quede debajo de los hombros y la cadera de la persona.
- » **Evite las sábanas y las prendas para dormir de franela, que agregan fricción;** esto dificulta los movimientos en la cama.
- » **Quite la sábana de arriba; en su lugar, use una manta liviana** para permitirle a la persona con Parkinson que se mueva con más facilidad y evitar que los pies se enreden.
- » **También pueden usarse camas de hospital, para hacer ajustes más fácilmente.** Se pueden elevar al vestirse y bañarse y bajarse cuando la persona intente salir de la cama.

### Ir a la cama

Para ver las demostraciones acerca de cómo ayudar a la persona con Parkinson a meterse en la cama, mire el video "Rest and Sleep Part 2" (Descanso y sueño, parte 2) en la lista de reproducción "CareMAP: How-to Videos" [CareMAP: videos de consejos prácticos] en [Parkinson.org/Videos](http://Parkinson.org/Videos).

- » **Proporcione indicaciones verbales** para ayudar a la persona con Parkinson a alinear su cuerpo adecuadamente cuando se mete en la cama.
- » **Asegúrese de que las partes posteriores de ambas piernas de su ser querido estén contra la cama antes de sentarse.**
- » **Ayude a que la persona con Parkinson levante las piernas cuando esté recostada**, haciendo un esfuerzo para mantener una buena alineación.
- » **Evite que la persona intente trepar a la cama** apoyando una rodilla arriba del colchón. Esto hace que sea difícil lograr la alineación necesaria.

### Salir de la cama

- » Cuando se ayuda a la persona con Parkinson a salir de la cama, generalmente, es mejor **comenzar con la persona acostada sobre la espalda**, mirando hacia el techo.
- » **Flexiónale las rodillas**, para permitir que los pies descansen con firmeza sobre el colchón. Si la persona con Parkinson tiene mucha rigidez matutina, mueva las rodillas de un lado a otro desde esta posición para ayudarla a conseguir más flexibilidad y prepararse para levantarse.
- » **Ayude a la persona a colocarse de lado.** Intente que la persona extienda el cuerpo hasta aferrar la barandilla lateral o la barra de la cama para tener un mejor punto de apoyo.
- » Una vez que esté de lado, **ayude a la persona a sacar los pies fuera de la cama** y comenzar a incorporarse mientras aferra la barandilla lateral o la barra, hasta alcanzar la posición de sentado.
- » **Un fisioterapeuta** puede instruirlo sobre las técnicas adecuadas para realizar estos cambios de posición.



VER LOS VIDEOS

## Descanso y sueño, partes 1 y 2

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

### **Ambiente para el sueño**

- » Asegúrese de que su ser querido **evite ingerir cafeína y no discuta sobre temas estresantes ni mire programas de televisión con volumen alto o contenido perturbador** justo antes de ir a dormir.
- » **Configure la temperatura de la habitación a un nivel cómodo.**
- » **Trate de reducir las interrupciones y el ruido excesivo.**
- » **Use sonidos de la naturaleza grabados o ruido blanco** para lograr un ambiente más propicio para el descanso.
- » **Quite los objetos que puedan provocar sombras excesivas o malinterpretarse** en una habitación oscura.
- » **Hable con el médico** si la persona con Parkinson tiene temblor, rigidez o cambios en la movilidad durante la noche que le provoquen incomodidad para dormir, o si la persona tiene pesadillas o alucinaciones frecuentes.

