

Vestirse

La progresión de la enfermedad de Parkinson puede complicar las tareas diarias. Vestirse se convierte en una actividad más lenta y desafiante, y se suele necesitar la ayuda de los cuidadores. Los cambios en la vestimenta y la rutina de vestirse pueden mejorar la seguridad y reducir la frustración.

Consejos generales

- » **Asegúrese de disponer del tiempo adecuado para el momento de vestir a la persona.** El estrés puede empeorar los síntomas de la EP, por lo que su ser querido tal vez no pueda ayudar mucho si usted está apurado.
- » Considere **esperar hasta el momento en que los medicamentos de su ser querido estén surtiendo efecto para vestirlo**, cuando tendrá la mayor capacidad de movimiento.
- » **Reúna todas las prendas de vestir antes de comenzar** a vestir a la persona para no tener que ir varias veces al armario o vestidor.
- » Permita que la persona con Parkinson **ayude todo lo que pueda**.
- » **Ofrezca opciones** (¿suéter rojo o azul?) y aliente la participación en el movimiento físico.
- » **Incorpore algunos movimientos adicionales de brazos o piernas** de la persona con Parkinson mientras la está vistiendo para mantener los músculos flexibles. Esto también incorpora en la rutina cotidiana ejercicios para desarrollar el rango de movimiento y la flexibilidad.

VER EL VIDEO

Vestirse

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)



Cómo mantener segura a la persona mientras la viste

- » Haga que la persona con Parkinson **tome asiento mientras usted la viste** para reducir el riesgo de pérdida del equilibrio o caídas.
- » Para reducir la tensión en la espalda, asegúrese de adoptar la **mejor posición posible** mientras ayuda a vestir a la persona con Parkinson. Por ejemplo, puede ponerle los pantalones, los calcetines y los zapatos mientras la persona aún se encuentra acostada.

¿Qué ropa usar?

- » **Elija estilos y telas de las prendas que faciliten la tarea.**
- » Seleccione prendas que sean **fáciles de poner**.
 - Las telas suaves y elastizadas son mejores si el agarrotamiento y la rigidez son un problema.
 - Las cinturas con elástico, las aberturas delanteras y los sostenes que se prenden desde el frente son buenas opciones.
 - Poner calcetines tubo puede ser más fácil que poner calcetines de vestir.
- » **Evite el velvetón y telas similares**, que pueden crear más fricción que otras superficies y hacer que vestirse o moverse durante el día sea más complicado.
- » Si un brazo o una pierna tiene más rigidez, coloque esa extremidad dentro de la manga o pierna del pantalón **primero**.
- » **Se puede coser velcro en las prendas de vestir que la persona ya tiene** (reemplace los botones por cierres de velcro). O también puede comprar prendas diseñadas para facilitar la tarea de vestirse de catálogos de vestimenta adaptada.
- » **Los zapatos con cierres de velcro** también pueden ayudar a que vestirse sea más fácil.



CLIMA FRÍO

- » Elija prendas de exterior que sean **amplias y fáciles de ajustar**.
- » **Una chaqueta o sudadera de tela suave** puede ser más fácil de poner, o bien, considere un abrigo estilo poncho que se ponga por la cabeza y no requiera meter los brazos en mangas.
- » **Los mitones** son más fáciles de poner que los guantes con dedos individuales.