

Viajes y transporte

Salir del hogar para acudir a citas médicas, acontecimientos familiares u otras actividades puede resultar un proceso incómodo para una persona con enfermedad de Parkinson en etapa avanzada. Estas salidas son a veces necesarias y a menudo agregan calidad de vida, por lo que es importante considerar métodos que promuevan la seguridad y disminuyen el estrés de los cuidadores.

Traslados hacia citas médicas

- » **Trate de programar las citas en momentos en que la persona con Parkinson esté descansada** y sea probable que los medicamentos para la EP estén funcionando bien.
- » Si la capacidad de resistencia de la persona lo permite, **programe varias citas en el mismo día**, especialmente si se encuentran en la misma clínica o complejo médico.
- » **Prepare un bolso pequeño** con el pastillero, líquidos, bocadoillos o paños para incontinencia de su ser querido si estarán fuera del hogar por un tiempo.
- » **Asegúrese de que la persona con enfermedad de Parkinson esté vestida adecuadamente según el clima** cuando salga de su casa. Independientemente del tiempo, tal vez desee llevar un chal o una manta pequeña.

Entrar y salir del hogar

- » **Las escaleras exteriores deberían contar con barandillas firmes.**
- » **Si la persona con Parkinson no es capaz de bajar escalones, considere la posibilidad de instalar una rampa.** Asegúrese de trabajar junto con un profesional que comprenda cuál es la pendiente necesaria para caminar o transportarse con una silla de ruedas de modo seguro; no debe ser demasiado empinada.



VER LOS VIDEOS

Viajes y transporte, partes 1 y 2

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)

Traslados en automóvil

Muy probablemente, su automóvil será la forma de transporte principal, por lo que es importante que usted sea capaz hacer que la persona con Parkinson y sus dispositivos de asistencia entren y salgan del vehículo, y que se sienta cómodo al hacerlo.

- » **Asegúrese de que la persona con Parkinson se acerque al automóvil con la alineación del cuerpo correcta**, girando para sentarse de modo seguro en el asiento del automóvil antes de intentar meter las piernas dentro del automóvil. *(Para ver una demostración, mire el video "Viajes y transporte, parte 1" en la lista de reproducción "CareMAP: How-to Videos" [CareMAP: videos de consejos prácticos] en Parkinson.org/Videos).*
- » **Coloque un almohadón o un cuadrado de tela de satén resbaladizo en el asiento del automóvil** para facilitarle a la persona con Parkinson que se mueva y se ubique en el lugar.
- » **Obtenga equipos de adaptación** para facilitar el traslado en automóvil:
 - Se puede colocar un mango desmontable para que sirva para el descanso del brazo, el cual permita "salirse" durante los traslados.
 - Un asa de mano para el cinturón de seguridad le permite a la persona aferrarlo y colocarlo cruzando el cuerpo con mayor facilidad.
 - Un extensor del cinturón de seguridad facilita que el cinturón se alinee y se trabaje más fácilmente.
- » **Practique colocar el andador o la silla de ruedas de su ser querido en la cajuela o el asiento trasero** del automóvil antes del día de la salida, para asegurarse de que sabe cómo levantarlo de manera segura. La práctica también garantizará que quepa en su automóvil. Las sillas de ruedas o escúters eléctricos no son, por lo general, lo suficientemente portátiles como para guardarlos en una cajuela estándar, lo cual puede limitar la capacidad de usarlos fuera del hogar. Algunas personas eligen alquilar o comprar un vehículo más grande e instalar un elevador eléctrico, pero esto es más costoso y no es una opción para cualquiera.
- » **Considere la posibilidad de obtener un andador que se pueda plegar para el transporte y una silla de ruedas transportable para las salidas.** Las sillas transportables son más livianas y más portátiles que las sillas de ruedas estándar, pero no están diseñadas para un uso intenso o continuo.
- » **Un fisioterapeuta** puede ayudarlo a encontrar los artículos correctos y mostrarle cómo usarlos y levantarlos.



Uso de los servicios de transporte médico

Si la persona con Parkinson necesita permanecer en su silla de ruedas para trasladarse, considere la posibilidad de comunicarse con un servicio de transporte médico para llegar a sus citas. Estos servicios están disponibles en muchas partes del país y algunos ofrecen escalas de tarifa móviles según su situación financiera. La mayoría de los servicios permiten que un familiar acompañe a la persona durante el transporte.

- » **Tómese su tiempo para conocer los procesos de la compañía** en cuanto a la programación de horarios y el servicio para pasar a buscar y dejar al paciente.
- » **Conserve la información de contacto de la compañía** y llame rápidamente cuando esté listo para irse a su casa. Prepárese para esperar un tiempo. Asegúrese de tener los pastilleros y otros elementos esenciales de su ser querido en caso de que se demore el traslado.

Traslado en avión

El traslado en avión requiere planificación previa. Asegúrese de conocer todos los detalles antes de partir.

- » **Llame con anticipación** para asegurarse de tener asientos en el corredor o de primera fila si necesita espacio adicional.
- » **Haga los preparativos con anticipación** para la asistencia en el traslado hasta su puerta de embarque.
- » **Evite despachar los andadores o las sillas de ruedas con el equipaje.** Úselos hasta llegar a la puerta de embarque y solicite que se los devuelvan cuando salga del avión.
- » **Prepárese para las demoras del viaje:** lleve siempre medicamentos adicionales y otros elementos esenciales en su equipaje de mano.
- » **Infórmele al agente de embarque que necesita tiempo adicional para sentarse.** Por lo general, se le permitirá abordar primero.

Eventos especiales

Aunque podría ser difícil llegar, los eventos familiares y otras actividades sociales pueden maximizar la calidad de vida y mantener los vínculos sólidos para la persona con EP.

- » **Antes de ir,** asegúrese de que el destino sea accesible y que haya apoyo disponible durante la visita.
- » **Consiga otros familiares y amigos** para que ayuden a organizar el transporte.
- » **Considere la posibilidad de una visita breve** para evitar el cansancio, o bien asegúrese de tener una oportunidad de descansar cuando sea necesario.