10 Signos Tempranos de la Enfermedad de Parkinson

Parkinson's Foundation

Puede resultar difícil saber si usted o un ser querido tiene la enfermedad de Parkinson (EP). La EP es un trastorno neurodegenerativo que afecta principalmente las neuronas que producen dopamina ("dopaminérgicas") en un área específica del cerebro denominada la "sustancia negra". En general, los síntomas se manifiestan lentamente durante años y su evolución a menudo varía de una persona a otra, debido a la diversidad de la enfermedad.

A continuación, se muestra una lista de los 10 signos tempranos de la enfermedad de Parkinson. Ninguno de estos signos por sí solo significa que debe preocuparse por tener la EP; sin embargo, si nota usted más de un signo, debe considerar consultar con su médico.

¿Ha notado un leve temblor o agitación de los dedos de las manos, las manos o la barbilla? Frecuentemente, un temblor, mientras está en reposo, es un signo temprano de la EP.

¿QUÉ ES LO NORMAL?
La agitación puede ser normal después de hacer mucho ejercicio, si está estresado o si ha sufrido una lesión. La agitación también puede ser causada por un medicamento que tome.

¿Su escritura es mucho más pequeña de lo que solía ser? Es posible que note que el tamaño de sus letras es más pequeño y que las palabras se amontonan. Un cambio en la escritura puede ser un signo de la enfermedad de Parkinson que se denomina "micrografía".

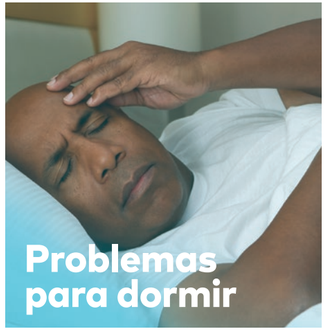
¿QUÉ ES LO NORMAL?
En ocasiones, la escritura puede cambiar a medida que se envejece, si tiene rigidez en las manos o los dedos, o si tiene visión escasa.

¿Tiene problemas diariamente para evacuar sin sufrir estreñimiento? El estreñimiento puede ser un signo temprano de la EP y debe hablar con su médico.

¿QUÉ ES LO NORMAL?
Si no consume suficiente agua o fibra, puede tener problemas a la hora de ir al baño. Además, algunos medicamentos, especialmente los analgésicos, provocan estreñimiento. Si no hay otro motivo, como la dieta o algún medicamento que le provoquen problemas para evacuar, debe hablar con su médico.

¿Ha notado que ya no huele tan bien determinadas comidas? Si siente que le cuesta más oler determinadas comidas, como bananas, pepinillos en vinagre al eneldo o licor, debe preguntarle a su médico sobre la EP.

¿QUÉ ES LO NORMAL?
El sentido del olfato puede cambiar a causa de resfrío, gripe o congestión nasal, pero debe recuperarse cuando mejore.



¿Se agita mucho en la cama o tiene sueños vívidos mientras duerme? En ocasiones, su cónyuge lo notará o querrá irse a otra cama. Los movimientos repentinos durante el sueño pueden ser un signo de la EP.

¿QUÉ ES LO NORMAL?
Es normal que todos tengamos una noche en la que demos vueltas en vez de dormir. De la misma forma, las sacudidas rápidas del cuerpo al dormirse o al tener un sueño liviano son frecuentes y, a menudo, normales.

¿Nota que a menudo se marea al levantarse? La sensación de mareos o desmayos puede ser un signo de presión arterial baja y puede vincularse con la EP.

¿QUÉ ES LO NORMAL?
Todas las personas han pasado por la situación de marearse al pararse; sin embargo, si esto sucede habitualmente, debe consultar al médico.

¿No se está parando tan derecho como solía hacerlo? Si usted o sus familiares o amigos notan que parece estar encorvándose o inclinándose al pararse, podría ser un signo de la EP.

¿QUÉ ES LO NORMAL?
Si siente dolor por una lesión o si está enfermo, esto podría hacer que se pare de manera encorvada. Además, un problema óseo puede hacer que se encorve.

¿Siente rigidez en el cuerpo, los brazos o las piernas? ¿Otras personas han notado que uno de sus brazos o ambos ya no se balancean de la forma en que solían hacerlo al caminar? En ocasiones, la rigidez desaparece al moverse. De lo contrario, puede ser un signo de la EP. Un signo temprano puede ser rigidez o dolor en los hombros o las caderas. A veces las personas dicen que sus pies parecen "pegados al piso".

¿QUÉ ES LO NORMAL?
Si se lesionó el brazo u hombro, es posible que no pueda usarlo tan bien hasta que haya sanado; también otra enfermedad, como la artritis, podría causar el mismo síntoma.

¿Le han dicho que tiene una mirada de seriedad, depresión o enojo, incluso cuando no está de mal humor? Esto a menudo se llama "enmascaramiento facial". Si es así, debe hablar con su médico sobre la EP.

¿QUÉ ES LO NORMAL?
Algunos medicamentos pueden hacer que tenga una mirada de seriedad o fijación; sin embargo, volverá a su expresión anterior cuando deje de tomar los medicamentos.

¿Le han dicho otras personas que su voz es muy suave o ronca? Si se produjo un cambio en su voz, debe consultar con su médico sobre si puede ser a causa de la EP. En ocasiones, puede pensar que otras personas están perdiendo la audición, cuando, en realidad, usted está hablando con una voz más suave.

¿QUÉ ES LO NORMAL?
Un resfrío u otro virus pueden hacer que la voz suene diferente, pero debe volver al mismo sonido anterior al resfrío o a la tos.

¿Qué puede hacer si tiene la EP?

Es posible tener una gran calidad de vida si tiene la EP. Es fundamental trabajar con su médico y hacer las terapias recomendadas para tratar los síntomas correctamente.

- Elaborar un plan con su médico para mantenerse sano. Podría incluir lo siguiente:
  - Una derivación a un neurólogo, un médico que se especializa en el cerebro, o a un especialista en trastornos del movimiento, un neurólogo con una mayor formación en la EP.
  - Atención de un terapeuta ocupacional, fisioterapeuta o terapeuta del habla.
  - Reunirse con un trabajador social médico para hablar sobre la forma en que la enfermedad de Parkinson afectará su vida.
- Comenzar un programa de ejercicio regular para controlar los síntomas y mantener el bienestar.
- Hablar con familiares y amigos que puedan darle el apoyo que necesite.

La Parkinson's Foundation está a su disposición para ayudarle

Comuníquese con la línea de ayuda de la Parkinson's Foundation para obtener respuestas a sus preguntas, ya sea en inglés o en español. Dotada de personal especializado en información sobre la enfermedad de Parkinson, la línea de ayuda es gratuita y está a su disposición para ayudarlos, a usted y a sus seres queridos, de todas las maneras posibles, entre ellas:

- Información actual sobre la enfermedad de Parkinson
- Apoyo emocional
- Derivaciones a profesionales de la atención médica y recursos comunitarios

También hay disponibles diversas publicaciones gratuitas. Puede comunicarse con esta línea llamando al **1.800.4PD.INFO (1.800.473.4636)** o escribiendo a **Helpline@Parkinson.org**.

¿No está listo para hablar con alguien sobre la EP?
Visite **Parkinson.org** para obtener información de confianza.

200 SE 1ST STREET, SUITE 800
MIAMI, FLORIDA 33131

1359 BROADWAY, SUITE 1509
NEW YORK, NEW YORK 10018

LÍNEA DE AYUDA GRATIS:
800.4PD.INFO (473.4636)
HELPLINE@PARKINSON.ORG

PARKINSON.ORG