

No estás solo.

Usted decide cómo manejar la enfermedad de Parkinson. La Parkinson's Foundation está con usted en cada momento.

¿Preguntas?

Llame a nuestra línea de ayuda:

1.800.4PD.INFO (473.4636)

opción 3 para español.

Nuestra línea de ayuda es atendida por especialistas en información de Parkinson y atienden en inglés y en español. La línea de ayuda es gratuita para usted y sus seres queridos, y ofrece apoyo con:

- Una gran variedad de recursos educativos gratuitos
- Información actualizada sobre Parkinson
- Recursos y profesionales de la salud cerca a usted
- Apoyo emocional



Recién Diagnosticados
5 PASOS
para vivir mejor con
Parkinson a partir de hoy



Una persona recién diagnosticada puede sentirse abrumada. Tómese el tiempo necesario para entender la enfermedad y cómo usted y su familia pueden navegar los cambios físicos y emocionales. ¡No estás solo – estamos aquí para apoyarle!

Estos 5 pasos le ayudarán a comenzar su camino hacia una vida plena viviendo con la enfermedad de Parkinson.



1 Piense qué es lo más importante para usted

Determine sus prioridades y metas. Hable con su familia sobre cómo le pueden apoyar. Esto le ayudará a hacer un plan para seguir haciendo lo que más le guste y le importe.

“ Sigo moviéndome, caminando en mi fe, riéndome, viajando y dando esperanza a los demás para que puedan ver que la vida se puede vivir bien con la enfermedad de Parkinson. ”

– **Monica**, persona con Parkinson diagnosticada en agosto de 2016

2 Busque una persona con quién pueda hablar

“ Permíteme ser tu apoyo y caminar a tu lado. Hoy no estás solo. ”

– **Alma**, cónyuge de una persona con Parkinson

Cuando esté listo, le sugerimos hablar con alguien sobre sus dudas y sentimientos. Por ejemplo, comuníquese con nuestra línea de ayuda **1.800.4PD.INFO (473.4636)**, hable con un familiar o amigo, o busque un médico de confianza. No se aíse ni tema hacer preguntas.

3 Crea hábitos saludables

Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia. Crear una rutina saludable mejora nuestro bienestar en general. Escoja comidas saludables, tome abundante agua, duerma lo suficiente y tome sus medicamentos como lo indica la receta. Aprenda más sobre hábitos saludables con Parkinson en **Parkinson.org/espanol** o llamando a nuestra línea de ayuda.

“ ¡Si no eres luchador, aprende a serlo! Vivir bien con Parkinson depende de ti. ”

– **Ian**, 18 años luchando contra la enfermedad de Parkinson

4 Manténgase activo haciendo lo que le guste

“ ¡El ejercicio es la mejor medicina! Hay muchas opciones para lograr una buena calidad de vida. Camina, canta y busca programas disponibles para ti. ”

– **Adriana**, hija de padres con Parkinson

Hacer suficiente ejercicio puede mejorar su calidad de vida. Todo movimiento es beneficioso para una persona con Parkinson y encontrar una actividad que le guste le puede ayudar a mantenerse motivado y con una actitud positiva. ¡Levántese, muévase y manténgase activo!

5 Busque un médico especialista en Parkinson

Llame a nuestra línea de ayuda para encontrar un especialista cerca de usted. Haga su cita con un neurólogo que trate el Parkinson, y si es posible, uno que sea especialista en trastornos del movimiento.



¿Cuál es el paso que usted pueda implementar a partir de AHORA que le será más útil?