

# PARKINSON: PASIÓN, POSITIVISMO Y PARTICIPACIÓN

Claudia Martinez

Programa de Servicios en Español Muhammad Ali Parkinson Center en el

**Barrow Neurological Institute** 

**Better Lives. Together.** 

### **Enfermedad Crónica y Duelo**



Enfermedad crónica cambia la vida

Respuesta natural ante eventos que nos hacen experimentar perdida

El no pasar por la etapa de duelo/tristeza o el estancarnos en ella lleva a que sea mas difícil adaptarnos

Que tan bien lo acepte y se adapte determinará que tan feliz y satisfecho podrá estar con su vida

#### **Duelo**



Es necesario que seamos capaces de examinar nuestros sentimientos

Meta debería ser poder identificar nuestros sentimientos, hacernos consientes de ellos para posteriormente poder desprendernos de ellos

En ese momento estaremos listos para avanzar e involucrarnos en actividades que traigan alegría y sentido a nuestra vida

#### Párkinson con la P de...



- P: Pequeño
- P: Pérdida
- P: Pesar
- P: Preocupación

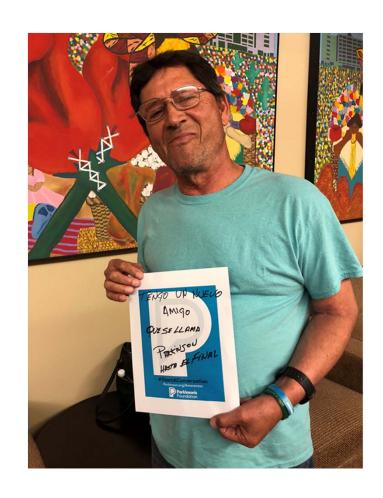
### Aceptar la Situación



La habilidad para
aceptarnos a nosotros
mismos y al curso que
nuestra vida ha tomado

Eventos que enfrentamos sin haberlos ni pedido ni merecido / fuera de nuestro control

Esto le permitirá ver la EP con otra perspectiva



### Aceptar la Situación





#### **Desprendimiento**

Dejar de sufrir por el Antes Concentrarse en lo que PUEDE hacer vs. limitaciones

Aprender a apreciar al menos una cosa buena cada día

### **Davis Phinney**



Las lecciones aprendidas me Ayudan ahora en esta carrera contra el Parkinson que me exige el máximo de lo que puedo dar.



Si bajo la guardia, puede tirarme al piso. Pero no me doy por vencido; haciendo ejercicio diariamente, comiendo sanamente y principalmente manteniendo una actitud POSITIVA, sigo encontrando formas de ganar"

#### **Davis Phinney**



Cada día celebro mis pequeñas victorias: una sonrisa una carcajada compartida, una mañana soleada...un helado. Todas son victorias. Puede sonar poco original, pero prestándole atención a estos buenos momentos mantengo mi Parkinson a raya. Es en esos momentos en que me doy cuenta que el Parkinson no es el dueño de mi vida"



### Aceptar la Vida

Sea menos rígido/a con sus expectativas

Redefina "normal"

Creer que de toda dificultad podemos sacar algo positivo nos permite sobrellevar las adversidades y aprender a

sacarles ventaja



### Fundación Alfredo Ruiz Puerto Rico







### Jorge Lopez





#### Párkinson con P de...



P Participación

P: Positivismo

P: Pasión

### Manejo de las Enfermedades Crónicas



- No se pueden tratar eficazmente sin la PARTICIPACIÓN del paciente
- Pacientes, consiente o inconscientemente manejan su enfermedad
- Quien está a cargo? 8760 horas
- Decisiones tomadas a diario!
- Cuidado centrado en el paciente
- Expertos en párkinson!

### Participación & Auto-Cuidado



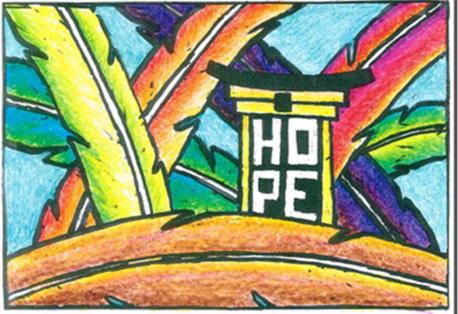
### Énfasis en el concepto de equipo:

- Medios, Terapeutas, Personal de Salud/Promotores
- La pareja, familia, amistades
- Control Bienestar
- A quien se considere importante para desempeñar un papel POSITIVO
- Grupos (presenciales o virtuales)

### **Dibujo Participativo**







**VOCES DEL PARKINSON – FACEBOOK** 

vocesdelparkinson@gmail.com

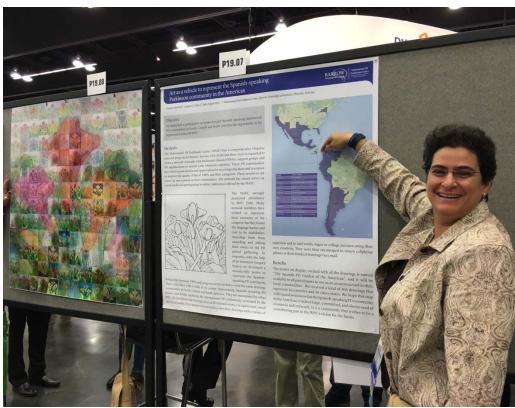
MAPCenEspanol@BarrowNeuro.org

### PARTICIPACIÓN & POSITIVISMO



### Necesitamos la ayuda de todos para poner en el mapa a nuestra comunidad de habla hispana!







### **Control y Positivismo**

La clave del nuestro Control y positivismo en como vemos las cosas

 Decir SI a las oportunidades
 La enfermedad nos hace sentir menos solo si nosotros lo permitimos





### **Control y Positivismo**



### Cosas que NO podemos controlar:

- Comportamiento o sentimientos de los demas
- El pasado, El futuro

### Cosas que SI podemos controlar:

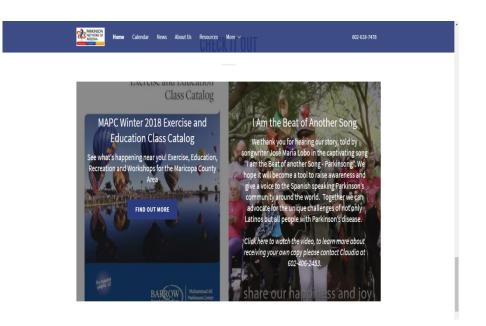
- -Nuestra actitud, emociones, acciones.
- -Nuestra perspectiva: Victima vs Participante, Pesimismo vs Positivismo
- -De quienes nos rodeamos (de que queremos "contagiarnos")



### PARTICIPACIÓN & POSITIVISMO

Usa herramientas disponibles: "Soy el compás de otra canción"





www.parkinsonnetworkaz.org

Youtube: Soy el compás de otra canción



### Almuerza y Aprende

Sábado 10 de noviembre

Dr. Horacio Capote

Neurosiquiatra

Dr. Ramón Rodriguez

Dra. Maria De Leon

Sábado 10 de noviembre Aprenderemos que la enfermedad de Parkinson (EP) es mucho más que 9 a.m. - 2 p.m. un problema del movimiento, con el siquiatra Gustavo Alva, MD, DFAPA; y el Salón Sonntag Pavillion neurólogo especializado en desordenes del movimiento, Ramon Rodriguez, MD Barrow Neurological Institute nos explicará la importancia de reconocer 2910 N. 3rd Avenue y manejar los periodos "off" o periodos Phoenix, AZ 85013 inactivos en la EP. Motivate y participa Entrada gratuita-Almuerzo La neuróloga, paciente de párkinson y incluido-Inscripción obligatoria autora Maria De Leon, MD compartiră Llama pronto al (602) 463-4425 su visión personal de cómo encontrar porque el cupo es limitado. bienestar cuando se vive con la EP. Compartiremos sesiones interactivas con Si vives fuera de Phoenix estiramientos, relajación y música en vivo. Inscribete enviando un email a Tendremos oportunidades para aclarar MAPCenEspanol@BarrowNeuro.org nuestras dudas con los expertos y para y participa via internet en vivo. integramos como comunidad. (Inscribete yal Parkinson Center SUNOVION

**ALMUERZA** 

Información, participación y motivación para la comunidad de habla hispana del párkinson

Y APRENDE

Neurólogos especializados en desórdenes del movimiento

Escribe a vocesdelparkinson@gmail.com Voces del Parkinson Facebook

**Better Lives. Together.** 

### **Cumbre para Cuidadores**



Oportunidades para que los familiares/cuidadores tambien participen!

- Verlo en grupo en tu comunidad!
  - San Diego
  - Orange County



#### **Vivir el Momento**



La clave de encontrar satisfacción en el día a día es disfrutar los pequeños momentos

Concéntrese PARTICIPAR en tiempo PRESENTE

- Deje de regresarse al pasado para lamentarse
- Deje de proyectarse al futuro para preocuparse

Disfrutar con PASIÓN



### **PASIÓN**



Deporte, política, amor, etc.

Placentero, Satisfacción

Contagia!

Ingrediente que podemos llevar a todos lados (sabor a la vida)

Todos podemos experimentarla!





### **PASIÓN**





Better Lives. Together.

### PARTICIPACIÓN Y POSITIVISMO





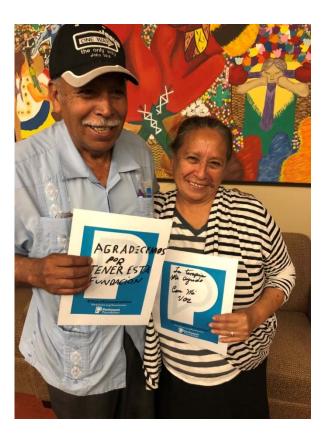
### **CON PASIÓN**







### PARTICIPACIÓN, POSITIVISMO Y PASIÓN







## PASIÓN, POSITIVISMO Y PARTICIPACIÓN

