



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

## *PARKINSON: INFORMACIÓN PARA PACIENTES*



## Qué es

La enfermedad de Parkinson (EP) es un trastorno neurodegenerativo crónico progresivo. Es el más frecuente después de la enfermedad de Alzheimer, aparece generalmente en la sexta década de vida y está caracterizado por la presencia de síntomas motores y no motores

El Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa pero no es mortal. Además afecta a cada persona de maneras muy diferentes, por lo que es mejor no comparar a un paciente con otro ni generalizar síntomas.

## Síntomas

Los signos y síntomas de la enfermedad de Parkinson varían según la persona. Los primeros signos pueden ser leves y pasar desapercibidos. Por lo general, los síntomas se manifiestan en un lado del cuerpo y continúan empeorando en ese lado, incluso cuando comienzan a afectar las extremidades de ambos lados.

### ***Los signos y síntomas de la enfermedad de Parkinson pueden incluir:***

**Temblores.** Los temblores, o sacudidas rítmicas, generalmente comienzan en una extremidad, como la mano o los dedos.

**Movimientos lentos (bradicinesia).** Con el tiempo, la enfermedad de Parkinson puede retardar tus movimientos, y hacer que las tareas simples te resulten complicadas y te lleven más tiempo.

**Rigidez muscular.** La rigidez muscular puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo. Los músculos rígidos pueden causarte dolor y limitar tu amplitud de movimiento.

**Deterioro de la postura y el equilibrio.** Es posible que adoptes una postura encorvada. Además, podrías caerte o tener problemas de equilibrio como consecuencia de la enfermedad de Parkinson.

**Pérdida de los movimientos automáticos.** Es posible que se reduzca tu capacidad para realizar movimientos inconscientes, como parpadear, sonreír o mover los brazos al caminar.

**Cambios en el habla.** Es posible que hables suavemente o rápidamente, insultes o dudes antes de hablar. Además, tu discurso puede volverse más monótono en lugar de seguir los patrones del habla habituales.

**Cambios en la escritura.** Es posible que te resulte difícil escribir y tu letra puede parecer pequeña.

## **Causas**

Las causas de la enfermedad de Parkinson son desconocidas, pero probablemente influyen factores de predisposición genética y factores ambientales.

Si bien todavía hay mucho por descubrir acerca del motivo que inicia la enfermedad de Parkinson en una persona, los avances sobre este conocimiento han sido muchísimos, así como la cantidad de investigaciones y tratamientos que se estudian con el objetivo de mejorar la condiciones de quienes viven con esta enfermedad.

## **Complicaciones**

La enfermedad de Parkinson suele estar acompañada de estos problemas adicionales (que pueden tratarse):

- ❖ Dificultad para pensar
- ❖ Depresión y cambios emocionales
- ❖ Problemas de deglución
- ❖ Problemas para masticar y comer
- ❖ Problemas para dormir y trastornos del sueño
- ❖ Estreñimiento

## **Es posible que también sufras lo siguiente**

- ❖ Cambios en la presión arterial
- ❖ Disfunción del olfato
- ❖ Fatiga
- ❖ Dolor
- ❖ Disfunción sexual

## **Factores de riesgo**

**Los factores de riesgo de la enfermedad de Parkinson incluyen los siguientes:**

**Edad.** Es poco frecuente que los adultos jóvenes tengan la enfermedad, el riesgo aumenta a medida que envejecemos. Las personas suelen contraer la enfermedad aproximadamente a partir de los 60 años.

**Herencia.** Tener un familiar cercano con la enfermedad de Parkinson, Sin embargo, el riesgo sigue siendo bajo, a menos que tengas muchos familiares con dicha enfermedad.

**Sexo.** Los hombres son más propensos a tener la enfermedad de Parkinson

**Exposición a toxinas.** La exposición continua a herbicidas y pesticidas puede aumentar ligeramente el riesgo de tener la enfermedad de Parkinson.

### *Consejos prácticos para pacientes y cuidadores*



### ***Ciertos cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a hacerle frente al mal de Parkinson:***

- ❖ Manténgase sano consumiendo una dieta saludable y no fumando.
- ❖ Haga cambios en lo que come o lo que bebe si tiene problemas para tragar.
- ❖ Use la terapia del habla para ayudarle a adaptarse a los cambios en la deglución y el habla.
- ❖ Manténgase activo tanto como sea posible cuando se sienta bien. No se exceda cuando su energía esté baja.
- ❖ Descanse cuando sea necesario durante el día y evite el estrés.
- ❖ Utilice la fisioterapia y la terapia ocupacional para ayudarle a ser independiente y reducir el riesgo de caídas.

- ❖ Coloque pasamanos en toda la casa para ayudar a prevenir caídas. Póngalos en baños y a lo largo de las escaleras.
- ❖ Cuando sea necesario, utilice dispositivos de ayuda para facilitar el desplazamiento. Esto puede incluir utensilios especiales, sillas de ruedas, elevadores de camas, sillas para ducha y caminadores.
- ❖ Hable con trabajadores sociales u otros servicios de asesoría para que le ayuden a usted y a su familia a manejar el trastorno. También pueden ayudarle a conseguir ayuda externa.

### ***Algunos Datos y cifras***

- ❖ A nivel mundial, la discapacidad y las defunciones debidas a la enfermedad de Parkinson están aumentando más rápidamente que las debidas a cualquier otro trastorno neurológico.
- ❖ La prevalencia de la enfermedad de Parkinson se ha duplicado en los últimos 25 años.
- ❖ Las estimaciones mundiales en 2019 mostraban una cifra superior a 8,5 millones de personas con esta enfermedad
- ❖ La enfermedad de Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa progresiva más prevalente en el mundo y afecta a más del 1 por ciento de la población mayor de 65 años



## Apuntes históricos de la Enfermedad de Parkinson



Dr. James Parkinson

El médico británico James Parkinson fue el primero en describir la enfermedad en 1817, llevando así el apellido de su descubridor



Uno de los datos más antiguos se encuentra en papiros egipcios correspondientes a la Dinastía XIX (1500-1200 a. C.), donde se evoca la sialorrea de los pacientes con esta enfermedad al detallar a un rey al cual “la edad había aflojado su boca” y “escupía continuamente”.



En el Antiguo Testamento de la Biblia existen algunas citas interesantes, ejemplo de ello es Eclesiastés 12:3 que dice: “Un día temblarán los guardianes de la casa, y se encorvarán los hombres de batalla; se detendrán las molenderas por ser tan pocas, y se apagarán los que miran a través de las ventanas”, describiéndose la postura y el temblor que podría hacer referencia a la Enfermedad de Parkinson (EP).



*El 11 de abril se celebra el Día Mundial del Parkinson, para concienciar a la población acerca de esta enfermedad neurodegenerativa que afecta a millones de personas en el mundo.*

*En el año 1997 la Organización Mundial de la Salud proclamó el 11 de abril como el Día Mundial del Parkinson.*

*Esta fecha coincide con el aniversario del nacimiento de James Parkinson, un neurólogo británico que en 1817 descubrió lo que en aquel tiempo denominó parálisis agitante y que hoy conocemos como enfermedad de Parkinson.*

## **Bibliografía**

- 1.- Rotondo J, Toro M, Bolívar M, Seijas ME, Carrillo C. Dolor en la enfermedad de Parkinson. Una mirada a un aspecto poco conocido de esta patología. Rev. Soc. Esp. Dolor [Internet]. 2019 Jun [citado 2023 Abr 05] ; 26( 3 ): 184-198. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-80462019000300008&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462019000300008&lng=es). Epub 23-Mar-2020. <https://dx.doi.org/10.20986/resed.2019.3733/2019>.
- 2.- Mayo Clinic [Internet]. Enfermedad de Parkinson. [actualizado feb 17, 2021]; [citado 5 abr 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/parkinsons-disease/symptoms-causes/syc-20376055>
- 3.- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) . Enfermedad de Parkinson; [actualizado 6 ene 2022]; [citado 5 abr 2023]; [aprox. 4 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000755.htm>
- 4.- OMS. Organización Mundial de la Salud [Internet] Suiza. Enfermedad de Parkinson [actualizado 13 jun, 2022; citado 5 abr 2023]. [aprox. 7 pantallas]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/parkinson-disease>
- 5.- Cófreces P, Ofman SD, Estay JA, Hermida PD. Enfermedad de Parkinson: una actualización bibliográfica de los aspectos psicosociales [Internet]. Rev Fac Cien Med Univ Nac Cordoba. 2022 Jun [citado 2023 Abr 05] 6;79(2):181-187. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9426325/>
- 6.- Vázquez-Gómez LA, Madrigal-Mora L, Mederos-Herrera AM, Valdés-Morales Y. Caracterización de los pacientes con enfermedad de Parkinson. Acta méd centro [Internet]. 2021 sep [citado 2023 Abr 05] ; 15( 3 ): 401-412. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2709-79272021000300401](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2709-79272021000300401)