

Cómo afrontar el Parkinson en la vida diaria

2009-04-21 06:18:25



El paciente con Parkinson se enfrenta diariamente a un sinnúmero de situaciones difíciles. A continuación se presentan algunos consejos sobre cómo organizar la casa en la que vive el enfermo de Parkinson y cómo superar con mayor facilidad algunas de las tareas cotidianas más habituales: comer y vestirse.

Cómo organizar el espacio doméstico

La casa

La casa ha de estar organizada de manera que no haya peligro. Son ejemplo de peligro doméstico los suelos pulidos o las alfombras que no están fijadas.

Los muebles han de estar dispuestos de manera que no supongan un obstáculo.

Si hay escaleras, puede ser de utilidad colocar una baranda.

Si se tienen dificultades para levantarse de un sofá convencional, es recomendable utilizar una silla con el respaldo alto. Si, a pesar de todo, aún es un problema, se puede utilizar una silla expulsora.

Son preferibles los teléfonos con teclado para marcar los números, y con amplificadores de sonido.

El dormitorio

Es importante que la cama tenga una altura adecuada para que la persona enferma de Parkinson pueda acceder fácilmente: si la cama es demasiado alta, se pueden cortar las patas unos centímetros; si es demasiado baja añadiremos alguna calza para levantarla.

Si se tiene dificultad para girar dentro de la cama, es recomendable usar unos patucos con que afirmarse y poder girar mejor. También mejoran la movilidad dentro de la cama las sábanas y pijamas de satén, y la utilización de un edredón ligero en lugar de una manta.

El baño

Es aconsejable instalar pasamanos en la taza del váter y en la bañera para que sea más fácil sentarse y levantarse.

Se puede instalar una banqueta dentro de la bañera que permita sentarse y facilitar el baño.

La bañera debe tener una superficie que no resbale.

Se han de evitar las alfombras, ya que pueden causar tropiezos.

Para afeitarse es mejor utilizar una máquina eléctrica.

Para lavarse los dientes, en caso de temblor, se puede utilizar un cepillo con el mango cubierto de espuma.

Si el grado de inmovilidad es elevado, la higiene del paciente deberá realizarse teniendo en cuenta especialmente las nalgas, los codos, los talones y la cabeza.

A la hora de comer

A menudo, la persona que sufre la enfermedad de Parkinson tiene dificultades para realizar los actos manuales necesarios para la alimentación. Otras veces se añaden problemas para deglutir y digerir. En este sentido, pueden ser de utilidad las recomendaciones siguientes:

Utilizar vasos y platos que no se rompan, con un diseño que permita sostenerlos firmemente.

Procurar que los cubiertos pesen poco, ya que así son más fáciles de utilizar.

Sentarse correctamente a la hora de comer.

Tener presente que un sorbo de agua fría suele ayudar a digerir mejor, ya que estimula el reflejo de la digestión.

A la hora de vestirse

Vestirse y desnudarse puede ser un trabajo laborioso para una persona afectada por la enfermedad de Parkinson. Así que es necesario:

Reservar un tiempo adecuado para vestirse y desnudarse.

Sentirse cómodo; si no se está lo bastante seguro de pie, es mejor sentarse.

Colocar la pieza de ropa por delante, e introducir los brazos por las mangas; levantar los dos brazos y pasar la cabeza por el cuello de la camisa o del jersey.

Vestirse cuando la primera dosis del día haya hecho efecto.

Utilizar piezas de ropa de cuello abierto y sin botones, faldas abiertas o con cintura elástica, zapatos sin cordones, etc. El velcro puede sustituir a otros sistemas de ajustar la ropa.

[Medicina XXI](#)