

La Unidad de Trastornos del Movimiento ha realizado el primer taller sobre la enfermedad de Parkinson de la Escuela Madrileña de Salud

---

## El Hospital de La Princesa ofrece a los pacientes con párkinson consejos de salud para el verano

- Los cuidadores de los pacientes también son objeto de atención y cuidado por parte del personal especializado
- Los consejos se realizan tanto de manera presencial en la consulta como a través de la web del servicio de Neurología

**3 de agosto de 2017-** El periodo estival y el incremento de las temperaturas traen consigo una serie de cambios en la rutina diaria que, especialmente en aquellas personas que padecen ciertas patologías, requieren adaptación y planificación. En concreto, desde la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Universitario de La Princesa, cuya responsable es la doctora Lidia López, recomiendan a los pacientes de párkinson y sus cuidadores seguir una serie de pautas para garantizar su bienestar y calidad de vida, permitiéndoles disfrutar del verano sin complicaciones inesperadas.

Es fundamental que las personas con párkinson sigan controlando sus síntomas en esta época y mantengan unos hábitos de cuidado similares a los del resto del año, aumentando la hidratación y manteniendo las pautas de la medicación, sobre todo en las fases avanzadas de la enfermedad, en las que, además, es necesario continuar con las terapias de abordaje multidisciplinar de la patología.

La enfermedad de Párkinson es un trastorno neurológico, crónico, degenerativo e invalidante que afecta a más de 150.000 personas en España, de los cuales el 10% presenta la enfermedad en estado avanzado, y a sus familias. Se trata de una patología muy compleja en la que intervienen un amplio abanico de síntomas que abarca desde la rigidez, la lentitud de movimiento y las dificultades en la coordinación hasta el deterioro cognitivo, mermando poco a poco la calidad de vida de las personas afectadas y sus cuidadores.

Por ello, con el objetivo de garantizar el bienestar de los pacientes en estas fechas desde la Unidad de Trastornos del Movimiento se ofrecen tanto presencialmente en la consulta como a través de la página web del servicio de Neurología del centro, una serie de recomendaciones a seguir en estos meses tanto para ellos como para sus cuidadores. Entre ellas destaca la planificación de los viajes con antelación, elaborando un listado previo con todo lo que se

vaya a necesitar durante las vacaciones (medicación, enseres personales) o que pueda ser requerido en caso de asistencia médica (tarjeta sanitaria actualizada o informes). También es importante cuidar la medicación al detalle y se recomienda adaptarse de forma progresiva a los nuevos horarios de comidas o de descanso.

## **HÁBITOS SALUDABLES PARA PACIENTE Y CUIDADOR**

Por otro lado, es aconsejable mantener unos hábitos de vida saludables: aprovechar el verano para hacer más ejercicio (nadar, caminar) y mejorar la vida social y afectiva, tomar una alimentación variada para evitar síntomas como el estreñimiento, aumentar la hidratación, protegerse del sol y evitar las horas de máximo calor para no experimentar cansancio o mareos. También se recomienda el uso de ropa ligera que permita la transpiración, así como el mantenimiento de las normas de higiene y aseo personal básicas.

Además, los cuidadores de estos pacientes también deben seguir ciertas pautas para no sufrir situaciones de estrés, agobio e inseguridad en esta época. En ese sentido, en los casos en los que no se realice ningún viaje, es conveniente dedicar tiempo a otras actividades de ocio, disfrutar del tiempo libre con la familia y fomentar las relaciones sociales.