

10 consejos desde la farmacia para pacientes con párkinson

La incidencia de la enfermedad de Parkinson ha aumentado en las últimas décadas. La oficina de farmacia puede dar consejos para facilitar la vida del paciente que la padece.



En España

- 1 **150.000** personas tienen **párkinson**¹
- 2 Se diagnostican **10.000 personas** cada año
- 3 La media de edad es de **60 años**²

Principales síntomas del párkinson²

- ✓ **Temblores** en reposo
- ✓ **Rigidez**
- ✓ **Inestabilidad y desequilibrio**
- ✓ **Deterioro cognitivo**
- ✓ **Bradicinesia**, disminución del movimiento espontáneo

Principales problemas²

- ✓ **Dificultad para acciones cotidianas:** levantarse de la cama, cocinar, asearse...
- ✓ **Alteraciones** en la **deglución**
- ✓ Problemas en la **piel**
- ✓ **Cambios emocionales**, depresión
- ✓ **Demencia**

10 consejos para pacientes con párkinson³



Comer recto y con los brazos apoyados, **masticando bien e hidratándose** continuamente⁴



Rehabilitación: logopedia, fisioterapia...



Suplementos **vitamínicos**⁵



Relacionarse con otras **personas con párkinson**⁴



Cuidarse la **piel**



Adaptar **prendas de vestir**⁶



Practicar **ejercicio físico**



Adaptar el **hogar**



Realizar técnicas de **relajación** y control de la respiración



Uso de soporte para caminar: **bastones o andadores**

1. En España se diagnostican unos 10.000 casos de Parkinson al año (2019). Infosalus. Disponible en: <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-espana-diagnostican-10000-casos-parkinson-ano-20190410132351.html> [Acceso: 28/02/2020] **2.** *Enfermedad de Parkinson: Esperanza en la investigación*. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. Disponible en: https://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/parkinson_disease_spanish.htm [Acceso: 28/02/2020] **3.** *30 consejos para pacientes con párkinson que querrás apuntar*. Conoce El Parkinson. Disponible en: <https://conoceelparkinson.org/cuidados/30-consejos-para-pacientes-con-parkinson-que-querras-apuntar/> [Acceso: 28/02/2020] **4.** *Diez consejos para aprender a vivir con Parkinson* (2016) CuidatePlus. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/neurologicas/parkinson/2016/04/11/diez-consejos-aprender-vivir-parkinson-112301.html> [Acceso: 28/02/2020] **5.** Evatt ML, DeLong MR, Khazai N, Rosen A, Triche S, Tangpricha V. *Prevalence of vitamin d insufficiency in patients with Parkinson disease and Alzheimer disease* (2008). PubMed. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18852350> [Acceso: 28/02/2020] **6.** *Consejos Prácticos Para la Enfermedad de Parkinson*. National Parkinson Foundation. Disponible en: https://www.parkinson.org/sites/default/files/Consejos_Practicos.pdf [Acceso: 28/02/2020]



www.TevaFarmacia.es



@TevaFarmacia



Facebook.com/TevaFarmacia