



## El cuidado de las personas con la enfermedad de Parkinson Lo qué deben saber los cuidadores

# Ayuda para levantar y mover a las personas con la enfermedad de Parkinson

*“Es la parte física del cuidado la que me resulta más difícil – me tuvieron que enseñar a levantarle correctamente”*

- Cuidar de alguien que sufre la enfermedad de Parkinson (EP) puede conllevar a menudo el moverles. Es importante que esté preparado y lo haga correctamente. Mover a alguien que es inestable o está inmóvil puede resultar peligroso para ambos.

- Es muy importante asegurarse de que lo coge y lo levanta correctamente. Unas técnicas inadecuadas de levantamiento pueden fácilmente ocasionar un esguince en la espalda, caídas y accidentes. Siempre que sea posible, intente encontrar a alguien que le ayude a mover la persona, antes que hacerlo usted sólo.

- Hay algunas reglas generales que debería siempre seguir:

- Avise siempre a la persona a la que está ayudando de lo qué va a suceder

- Compruebe que el entorno inmediato sea seguro – elimine todos los obstáculos

- Compruebe que la altura a la que está trabajando es adecuada – una silla más alta, o un colchón de más en la cama pueden simplificárselo.

- Anime a la persona a la que está moviendo a hacer ella todo lo que pueda.

- Intente moverla dándole la vuelta, ladeándola o girándola y levantándola lo menos posible.

Esta información ha sido elaborada por profesionales y por miembros legos del Inforpark Project

Última actualización: 07/02/04



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

• Cuando vaya a levantarla, acérquese todo lo que pueda a la persona, separe los pies de manera que se apoye con total estabilidad, y doble las rodillas y/o la cadera y no su espalda y tense los músculos del estómago.

• Las asistentes sociales (que pueden contactarse a través de su médico de cabecera) o el fisioterapeuta pueden enseñarle unas técnicas de levantamiento y de movimiento totalmente seguras y practicarlas con usted.

• Un terapeuta ocupacional podrá aconsejarle sobre las ayudas y los equipos que facilitan el movimiento. Entre ellos las tablas para los traslados y los montacargas.

• En algunas zonas se imparten cursillos para cuidadores en los que se enseñan técnicas de manejo y de levantamiento. Su médico de cabecera o su especialista debería conocerlos.

## MÁS INFORMACIÓN

The Parkinson's Disease Society (teléfono 020 7931 8080) proporciona información y asistencia a los cuidadores (<http://www.parkinsons.org.uk>)

### **Libros útiles:**

Mantenerse cuerdo: sobrellevar el estrés de los cuidados  
Lesley Bell, Tanya Arroba. Age Concern Books, Age Concern England; ISBN: 0862422671

### **Páginas web útiles:**

[The Caregivers handbook](http://www.acsu.buffalo.edu/~drstall/hndbk0.html)  
<http://www.acsu.buffalo.edu/~drstall/hndbk0.html>

Caregiver survival resources  
<http://www.caregiver911.com>

The Princess Royal Trust for Carers  
[www.carers.org/how-we-can-help](http://www.carers.org/how-we-can-help)



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303