



## Enfermedad de Parkinson Hacer vida normal

# Mantenerse activo y hacer vida normal

*“Acostúmbrese a su Parkinson, pero nunca se rinda ante él”*

- Resulta inevitable que la enfermedad de Parkinson (EP) afecte a su vida cotidiana y haga que algunas rutinas diarias se conviertan en una carga. Sin embargo, tener una actitud positiva ante la vida y mantener una rutina diaria activa es vital para ayudarle a sobrellevar su EP a largo plazo.
- Es importante que se mantenga activo y siga conservando la mayoría de las aficiones y de las actividades de ocio en la medida de lo posible. Si debe abandonar una actividad a causa de su EP, no olvide sustituirla por algo nuevo.
- Manténgase tan sano y activo como pueda, pase mucho tiempo al aire libre, haga ejercicio regularmente y siga una dieta sana. Pida consejo a su médico y a otros profesionales sanitarios sobre el ejercicio que mejor se adapta a sus necesidades. Haga un esfuerzo extraordinario para mantener los contactos sociales con la familia y los amigos para no aislarse y sentirse solo.
- Intente organizar sus actividades con antelación para que tenga mucho tiempo para hacer sus cosas a su propio ritmo y no se sienta agobiado. Lleve siempre consigo su medicación para la EP cuando salga de casa. Esto le ofrecerá la oportunidad de poder cambiar sus planes según las circunstancias.

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



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

▪ Evite ser demasiado rígido/a con su rutina diaria. El ser más flexible le permitirá hacer más cosas cuando se sienta mejor. Busque soluciones antes que recrearse en los problemas.

▪ Programe paros ocasionales en sus actividades y considere hacer una siesta por la tarde regularmente. Muchas personas con EP se sienten más frescas y revigorizadas tras un breve sueño. No obstante, no descanse demasiado durante el día o no dormirá tan bien por la noche.

▪ Poder seguir conduciendo es muy importante para muchas personas con EP. La mayoría siguen conduciendo durante muchos años después del diagnóstico. Sin embargo, informe de su diagnóstico a las autoridades de Tráfico y notifíquelo a su compañía de seguros. La conducción asistida y el cambio de marchas automático le pueden ser de gran utilidad.

▪ Incluso en los momentos en que se sienta deprimido y desanimado, intente que los demás –incluida su familia y sus médicos– no se enteren y decidan por usted. El tomar parte activa en el tratamiento de su EP le ayudará a mantener la mejor calidad de vida.

## MÁS INFORMACIÓN

Es importante que visite a su médico regularmente para que pueda controlar su estado de salud general y para comentar su tratamiento de la EP y acordar los cambios necesarios en su medicación.

### ***Páginas web útiles:***

'Mejor salud en la jubilación', de Anne Roberts, publicado en el 2000 por Age Concern, London. ISBN 0 862 422515

### ***Páginas web útiles:***

Ir de vacaciones

[http://www.parkinsons.org.uk/module\\_images/travelinternational28.txt](http://www.parkinsons.org.uk/module_images/travelinternational28.txt)

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



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