



## Enfermedad de Parkinson Hacer vida normal

# Sobrellevar la enfermedad de Parkinson – lidiar con el estrés, las emociones y la depresión

*“A veces me desanimo y todavía es peor”*

- El bienestar de los enfermos de Parkinson y su capacidad de sobrellevar la enfermedad se ve enormemente influido por su reacción psicológica ante su estado. Es fundamental tener una actitud positiva para mantener la autoestima, estar de buen humor y aprovechar al máximo la vida.
- Un profundo conocimiento de la naturaleza de la EP y de sus efectos le ayudará a mantener su autoestima, a disipar sus temores infundados, a reducir su estrés y a fomentar su independencia. Su implicación en todas las decisiones sobre el tratamiento de su EP le ayudarán a controlarse mejor y a tener una mayor confianza en el futuro.
- Las personas con la enfermedad de Parkinson (EP) son especialmente vulnerables al estrés y puede que lo soporten con más dificultad que otras. Esto puede manifestarse en emociones desagradables tales como tensión, enfado, miedo o irritabilidad; en síntomas físicos tales como sudores, dolores de cabeza, palpitaciones y tensión muscular; en unos comportamientos atípicos tales como intentar evitar las situaciones o reaccionar exageradamente; y en el deterioro en las relaciones y en cómo enfocar las situaciones sociales.
- Incluso las situaciones cotidianas pueden resultar estresantes para las personas con EP; por ejemplo, cuando deben firmar rápidamente en presencia de otros, cuando van a pagar al supermercado, o cuando descienden del transporte público. Cuanto más estresado esté, peores serán sus síntomas de temblor, rigidez e inestabilidad y más difícil le resultará sobreponerse a ellos.

Esta información ha sido elaborada por profesionales y miembros no profesionales del Proyecto Infopark

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

▪ Hay muchas maneras de reducir el estrés. Es importante que se conceda a sí mismo mucho tiempo y que no tenga que ir con prisas. Intente priorizar las actividades y establézcase unos objetivos realistas. También le irá bien mantenerse en forma y hacer ejercicio de manera regular. A muchos les resultará de gran utilidad aprender técnicas de relajación y respiración así como el yoga y la meditación. A muchas personas quizás les beneficie acudir a un psicólogo o asistente social.

▪ Los sentimientos de humor bajo y ansiedad son habituales en personas con EP. Pueden desarrollarse en cualquier fase y parecen estar más relacionados con los cambios químicos que padecen en el cerebro que con una reacción ante los problemas que pueden causar. La depresión puede tratarse mediante un tratamiento médico y psicológico adecuado. Hablar sobre sus miedos y preocupaciones con un profesional puede ayudarle a saber cómo sobrellevarlos y a desarrollar una actitud más positiva. Los antidepresivos, aunque no tienen una eficacia inmediata, pueden resultar útiles en muchos casos.

▪ Los problemas en el habla, el reducido lenguaje corporal y el pensamiento más lento relacionados con la EP pueden suponer un enorme impacto en su vida social y llevarle a la soledad y el aislamiento. Debe intentar mantener una red social activa y sustituir los contactos sociales perdidos por otros nuevos.

▪ Las relaciones sexuales y familiares también pueden verse afectadas. No dude en hablar abiertamente de sus preocupaciones sobre el cambio en las relaciones personales con los más allegados. Ambas partes deberán proceder a los ajustes necesarios para garantizar una relación continuada y satisfactoria.

## MÁS INFORMACIÓN

Expresé sus sentimientos y preocupaciones con sus médicos y otros profesionales, los cuales le remitirán, si es necesario, al especialista que precise.

The Parkinson's Disease Society (teléfono +44 (0)20 7931 8080; <http://www.parkinsons.org.uk>) también puede ofrecerle ayuda y consejos.

### ***Páginas web útiles:***

National Association for Mental Health <http://www.mind.org.uk>



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