



Manejo de los temblores de la Enfermedad de Parkinson



Medicamentos

Tomar según la prescripción para mejores resultados



Evitar múltiples actividades

Enfocarse en una tarea



Actividades diarias

Usar objetos como botones, estambres, papeles



Tomar asiento

Para mayor control mientras se realizan actividades



Para reducir el movimiento

Descansa los codos en superficies

Los temblores son síntoma de Parkinson

Los movimientos incontrolables, especialmente en las manos en reposo, pueden ser más que envejecimiento

Si tu o alguien que conoces experimenta temblores, puede ser Enfermedad de Parkinson. Por favor, consulta a tu Doctor.



Una iniciativa de:





Día
Mundial de la
Enfermedad
de Parkinson

Manejo de la **rigidez** de la Enfermedad de Parkinson



Medicamentos

Tomar según la prescripción para mejores resultados



Terapia de conversación

Ejercitarse mejora los músculos faciales, respiración e ingesta



Terapia de masaje

Alivia el dolor y la rigidez muscular



Mantenerse activo

Ejercicios ligeros como yoga y tai chi



Fisioterapia

Estiramientos personalizados reducen la rigidez y previenen caídas

La rigidez es un síntoma de Enfermedad de Parkinson

Músculos rígidos, poco flexibles que se mueven con dificultad
pueden ser más que envejecimiento

Si tu o alguien que conoces experimenta **rigidez**, puede ser Enfermedad de Parkinson. Por favor, consulta a tu Doctor.



Una iniciativa de:





Manejo de la **Aquinesia** de la Enfermedad de Parkinson



Medicamentos

Tomar según la prescripción para mejores resultados



Estimulación cerebral profunda

La ECP ayuda cuando los medicamentos no son suficientes



Terapia Ocupacional

Los consejos y herramientas facilitan las actividades cotidianas



Terapia Física

Ejercicios y grandes movimientos ayudan con la coordinación y el caminar

La Aquinesia es un síntoma de Enfermedad de Parkinson

La dificultad para empezar a moverse, las actividades lentas pueden ser más que envejecimiento

Si tu o alguien que conoces experimenta **Aquinesia**, puede ser Enfermedad de Parkinson. Por favor, consulta a tu Doctor.



Una iniciativa de:





Manejo de la **Postura Inestable** en la Enfermedad de Parkinson



Medicamentos

Tomar según la prescripción para mejores resultados



Usar zapatos con soporte

Para mejor estabilidad



Usar auxiliares para caminar

Bastones o andaderas serán de mucha utilidad



Moverse lento

Evitar movimientos repentinos que pueden causar caídas



Hacer del hogar un lugar seguro

Eliminar obstáculos de tropiezo, mejorar la iluminación e instalar barras de apoyo



Haz ejercicio con regularidad

Concéntrate en el equilibrio y el entrenamiento de fuerza.

La Postura Inestable es un síntoma de Enfermedad de Parkinson

El equilibrio deficiente y las caídas frecuentes pueden ser más que envejecimiento

Si tu o alguien que conoces experimenta **Postura Inestable**, puede ser Enfermedad de Parkinson. Por favor, consulta a tu Doctor.



Una iniciativa de:

