

# Puesta al Día

---

## Que es la Enfermedad de ParKinson ?



La enfermedad de Parkinson es un tipo de trastorno del movimiento. Ocurre cuando las células nerviosas (neuronas) no producen suficiente cantidad de una sustancia química importante en el cerebro conocida como dopamina. Algunos casos son genéticos pero la mayoría no parece darse entre miembros de una misma familia.

La enfermedad de Parkinson suele comenzar alrededor de los 60 años, pero puede aparecer antes. Es mucho más común entre los hombres que entre las mujeres. Existen diversas medicinas que a veces ayudan a mejorar enormemente los síntomas

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas comienzan lentamente, en general, en un lado del cuerpo. Luego afectan ambos lados.

- ⦿ Temblor en las manos, los brazos, las piernas, la mandíbula y la cara.
- ⦿ Rigidez en los brazos, las piernas y el tronco
- ⦿ Lentitud de los movimientos.
- ⦿ Problemas de equilibrio y coordinación.
- ⦿ Dificultades en la marcha y una disminución de las expresiones faciales, debido a la misma perturbación de los movimientos que provocan el conocido temblor y la lentitud

- ⊙ Disminución de la capacidad para realizar varias tareas y/o concentrarse y posible reducción del funcionamiento intelectual
- ⊙ Trastornos del estado de ánimo: depresión y ansiedad
- ⊙ Problemas para dormir: trastorno del sueño desincronizado, en el que los pacientes representan lo que ocurre en sus sueños
- ⊙ Presión arterial baja al estar de pie
- ⊙ Estreñimiento
- ⊙ Dificultades en el habla y para tragar
- ⊙ Dolores de origen desconocido, babeo y pérdida del olfato

## *Causas*

Las neuronas utilizan un químico cerebral, llamado **dopamina**, para ayudar a controlar el movimiento muscular. Cuando se presenta el mal de Parkinson, las neuronas que producen dopamina mueren lentamente. Sin la dopamina, las células que controlan el movimiento no pueden enviar mensajes a los músculos. Esto hace que sea difícil controlarlos. Este daño empeora lentamente con el tiempo. Nadie sabe qué causa el desgaste de estas neuronas.

## *Pruebas y exámenes*

La Enfermedad de Parkinson es una enfermedad de diagnóstico clínico. Esto significa que es el neurólogo quien, con los datos aportados por el paciente y su familia y los hallazgos de la exploración física, diagnostica la existencia de una Enfermedad de Parkinson.

No es estrictamente necesaria la realización de pruebas complementarias, si bien en determinados pacientes puede ayudar a aumentar la certeza diagnóstica y diferenciar la enfermedad de Parkinson de otros procesos que comparten características clínicas comunes.

## *Tratamiento*

Todavía no hay una cura específica para el mal de Parkinson, pero el tratamiento puede ayudar a controlar los síntomas de temblores y movimientos así como el estado de ánimo, el alivio del dolor, los problemas para dormir, la salivación, etc.

El tratamiento se adecua a cada paciente dependiendo de su sintomatología.

- ⊙ Medicación: el tratamiento fundamental es la reposición de dopamina cerebral mediante la administración farmacológica de su precursor (levo dopa).



- ① Cirugía: puede ser una opción para algunas personas. No cura el mal de Parkinson, pero puede ayudar a aliviar los síntomas. Los tipos de cirugía incluyen:
  - Estimulación cerebral profunda. Esto implica la colocación de estimuladores eléctricos en zonas del cerebro que controlan el movimiento.
  - Cirugía para destruir el tejido cerebral que causa los síntomas del Parkinson.
  
- ② Se están estudiando los trasplantes de células madre y otros procedimientos que se encuentra todavía en fase de experimentación en modelos animales.






### *Cambios en el estilo de vida*

Ciertos cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a hacerle frente al mal de Parkinson:









- ✓ Manténgase sano consumiendo una dieta saludable y no fumando.
- ✓ Haga cambios en lo que come o lo que bebe si tiene problemas de deglución.
- ✓ Use la terapia del habla para ayudarle a adaptarse a los cambios en la deglución y el habla.
- ✓ Manténgase activo tanto como sea posible cuando se sienta bien. No exagere cuando su energía esté baja.
- ✓ Descanse cuando sea necesario durante el día y evite el estrés.
- ✓ Utilice la fisioterapia y la terapia ocupacional para ayudarle a ser independiente y reducir el riesgo de caídas.
- ✓ Coloque pasamanos en toda la casa para ayudar a prevenir caídas. Póngalos en baños y a lo largo de las escaleras.
- ✓ Cuando sea necesario, utilice dispositivos de ayuda para facilitar el desplazamiento. Esto puede incluir utensilios especiales, sillas de ruedas, elevadores de camas, sillas para ducha y caminadores.
- ✓ Hable con trabajadores sociales u otros servicios de asesoría para que le ayuden a usted y a su familia a manejar el trastorno. También pueden ayudarle a conseguir ayuda externa, como servicios de comidas a domicilio.

- ✓ Los **grupos de apoyo para el mal de Parkinson** pueden ayudarle a hacerle frente a los cambios provocados por la enfermedad.

### **Cuándo consultar con su médico?**

-  Presenta síntomas del mal de Parkinson.
-  Los síntomas empeoran.
-  Aparecen síntomas nuevos.

Si toma medicamentos para el mal de Parkinson, informe a su médico sobre la presencia de efectos secundarios, que pueden incluir:

-  Cambios en la lucidez mental, el comportamiento o el estado anímico
-  Comportamiento delirante
-  Mareos
-  Alucinaciones
-  Movimientos involuntarios
-  Pérdida de las funciones mentales
-  Náuseas y vómitos
-  Confusión o desorientación graves

**Recuerde:** la enfermedad de Parkinson no es frecuente. Aun si responde de forma afirmativa a varias de estas preguntas, hay más probabilidades de que no tenga la enfermedad de Parkinson. La medida más importante que puede adoptar es ver a su médico y obtener información sobre las causas de sus síntomas.

1. ¿Siente que es más lento al realizar sus actividades cotidianas habituales?
2. ¿Escribe a mano con una letra más pequeña?
3. ¿Balbucea o habla de forma más suave?
4. ¿Tiene dificultades para levantarse de una silla?
5. ¿Le tiemblan los labios, las manos, los brazos o las piernas?
6. ¿Ha observado una mayor rigidez?
7. ¿Tiene dificultades para abrochar botones o para vestirse?
8. Cuando camina, ¿arrastra los pies o da pasos más pequeños?
9. ¿Siente que los pies quedan adheridos al piso cuando camina o gira?
10. ¿Han observado usted u otras personas que no balancea un brazo al caminar?
11. ¿Tiene problemas de equilibrio?
12. ¿Han observado usted u otras personas que se encorva o tiene una postura anormal?





**11 de abril**

DÍA MUNDIAL DEL  
PARKINSON



DRA LETICIA PEES LABORY MEDICA DE FAMILIA