

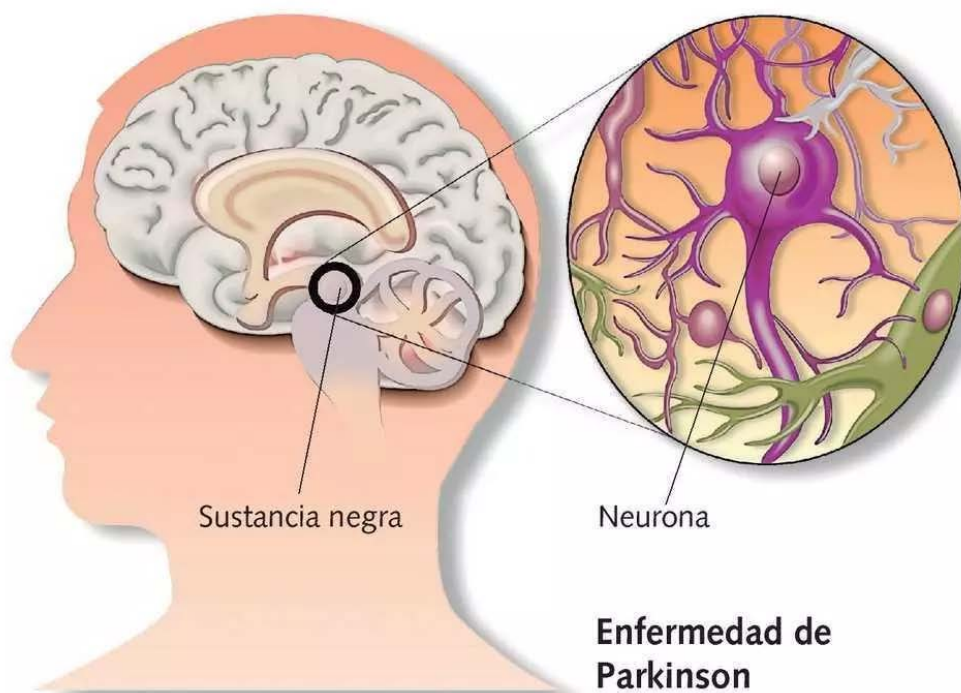


# Guía de Promoción de la Salud

Familiar y comunitaria

## 14 Parkinson

La enfermedad de Parkinson es un trastorno progresivo que afecta el sistema nervioso y las partes del cuerpo controladas por los nervios. Los síntomas aparecen lentamente. El primero puede ser un temblor apenas perceptible en una sola mano. Los temblores son habituales, aunque el trastorno también puede causar rigidez o una disminución del movimiento.



En las etapas iniciales de la enfermedad de Parkinson, el rostro puede tener una expresión leve o nula. Es posible que los brazos no se balanceen cuando caminas. El habla puede volverse suave o incomprensible. Los síntomas de la enfermedad de Parkinson se agravan a medida que la afección evoluciona.

A pesar de que la enfermedad de Parkinson no tiene cura, los medicamentos podrían mejorar notablemente los síntomas. En ocasiones, el proveedor de atención médica puede sugerir una cirugía para regular determinadas zonas del cerebro y mejorar los síntomas.

### 14.1. Síntomas

Los síntomas de la enfermedad de Parkinson varían según la persona. Los primeros síntomas pueden ser leves y pasar desapercibidos. Por lo general, los síntomas se manifiestan en un lado del cuerpo y continúan empeorando en ese lado, incluso cuando comienzan a afectar las extremidades de ambos lados. Las alteraciones cerebrales pueden producir rasgos de personalidad tipo rigidez, tozudez, apatía, inhibición social. Suelen descuidar tareas o cosas a las que antes daban importancia.



# Guía de Promoción de la Salud

## Familiar y comunitaria

Algunos de los síntomas de la enfermedad de Parkinson son:

**Temblores.** Las sacudidas rítmicas, llamadas temblores, generalmente comienzan en una extremidad, a menudo la mano o los dedos. Es posible que frotes el pulgar y el índice de un lado a otro, lo que se conoce como "temblor de rodamiento de la píldora". Puede que te tiemble la mano mientras estás en reposo y que el temblor disminuya cuando lleves a cabo alguna tarea.

**Lentitud en los movimientos, también llamado bradicinesia.** Con el tiempo, la enfermedad de Parkinson puede ralentizar tus movimientos, y hacer que las tareas simples te resulten complicadas y te lleven más tiempo. También es posible que des pasos más cortos cuando camines o que te resulte más difícil levantarte de una silla. Además, puede que arrastres los pies al intentar caminar.

**Rigidez muscular.** La rigidez muscular puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo. Los músculos rígidos pueden causarte dolor y limitar tu amplitud de movimiento.

**Deterioro de la postura y el equilibrio.** Es posible que adoptes una postura encorvada. Además, podrías caerte o tener problemas de equilibrio como consecuencia de la enfermedad de Parkinson.

**Pérdida de los movimientos automáticos.** Es posible que se reduzca tu capacidad para realizar movimientos inconscientes, como parpadear, sonreír o mover los brazos al caminar.

**Cambios en el habla.** Es posible que hables a un volumen muy bajo o muy rápido, insultes o dudes antes de hablar. Además, tu discurso puede volverse más monótono en lugar de seguir los patrones del habla habituales.

**Cambios en la escritura.** Puede que te resulte difícil escribir y tu letra puede parecer pequeña.

### 14.2. Causas

En la enfermedad de Parkinson, algunas células nerviosas del cerebro llamadas neuronas se degradan o mueren progresivamente. Muchos de los síntomas del Parkinson obedecen a una pérdida de las neuronas que producen dopamina, un tipo de neurotransmisor del cerebro. El descenso de los niveles causa una actividad cerebral irregular, lo que provoca problemas de movilidad y otros síntomas de la enfermedad de Parkinson.

Se desconoce la causa de la enfermedad de Parkinson, pero hay varios factores que parecen influir, como los siguientes:

**Genes.** Los investigadores han identificado cambios genéticos específicos que pueden causar la enfermedad de Parkinson. Sin embargo, son poco comunes salvo en algunos casos en los que muchos miembros de la familia tienen enfermedad de Parkinson.



# Guía de Promoción de la Salud

## Familiar y comunitaria

No obstante, ciertas variaciones genéticas parecen aumentar el riesgo de tener enfermedad de Parkinson, pero con un riesgo relativamente menor de la enfermedad para cada uno de estos marcadores genéticos.

**Desencadenantes ambientales.** La exposición a ciertas toxinas o factores ambientales puede aumentar el riesgo de desarrollar la enfermedad de Parkinson en el futuro, pero el riesgo es pequeño.

### 14.3. Factores de riesgo

Los factores de riesgo de la enfermedad de Parkinson incluyen los siguientes:

**Edad.** Es poco frecuente que los adultos jóvenes tengan la enfermedad de Parkinson. Por lo general, comienza en la segunda mitad de la vida o en edad avanzada, y el riesgo aumenta a medida que envejecemos. Las personas suelen contraer la enfermedad aproximadamente a partir de los 60 años. Si una persona joven tiene enfermedad de Parkinson, la consejería genética podría ser útil para tomar decisiones de planificación familiar. El trabajo, las situaciones sociales y los efectos secundarios de los medicamentos también son diferentes de los de una persona mayor con enfermedad de Parkinson, por lo que requieren consideraciones especiales.

**Herencia.** Tener un familiar cercano con la enfermedad de Parkinson aumenta las posibilidades de padecer este trastorno. Sin embargo, el riesgo sigue siendo bajo, a menos que tengas muchos familiares con dicha enfermedad.

**Sexo.** Los hombres tienen mayor probabilidad de desarrollar la enfermedad de Parkinson que las mujeres. Aunque incorporamos en un apartado más adelante de esta guía, factores diferenciales de la enfermedad por sexos. El parkinson en mujeres debe ser investigado en mayor profundidad.

**Exposición a toxinas.** La exposición continua a herbicidas y pesticidas puede aumentar ligeramente el riesgo de tener la enfermedad de Parkinson.

### 14.4. Complicaciones

La enfermedad de Parkinson suele estar acompañada de estos problemas adicionales (que pueden tratarse):

**Dificultad para pensar.** Es posible que tengas problemas cognitivos como demencia y dificultad para pensar. Esto suele suceder en las etapas más avanzadas de la enfermedad de Parkinson. Por lo general, no resulta útil tomar medicamentos para tratar estos problemas cognitivos.

**Depresión y cambios emocionales.** Es posible que tengas depresión, a veces en las primeras etapas. El tratamiento para la depresión puede hacer que te resulte más fácil lidiar con otras dificultades que ocasiona la enfermedad de Parkinson.

También es posible que experimentes otros cambios emocionales, como miedo, ansiedad o pérdida de la motivación. El equipo de atención médica puede recetarte medicamentos para aliviar estos síntomas.



# Guía de Promoción de la Salud

## Familiar y comunitaria

**Problemas de deglución.** Es posible que tengas dificultades para tragar a medida que la enfermedad avanza. Puede que se te acumule saliva en la boca porque tragas lento, lo que hará que babeas.

**Problemas para masticar y comer.** La enfermedad de Parkinson en etapa avanzada afecta a los músculos de la boca, lo que dificulta la masticación. Esto puede derivar en atragantamiento y mala nutrición.

**Problemas para dormir y trastornos del sueño.** Las personas con enfermedad de Parkinson suelen tener problemas para dormir, lo que incluye despertarse frecuentemente durante la noche, despertarse temprano o quedarse dormido durante el día.

También es posible que presenten trastorno de conducta del sueño en fase de movimientos oculares rápidos y tengan sueños vívidos. Los medicamentos pueden ayudar a dormir mejor.

**Problemas con la vejiga.** La enfermedad de Parkinson puede ocasionar problemas en la vejiga, como incapacidad para contener la orina o dificultad para orinar.

**Estreñimiento.** Muchas personas con enfermedad de Parkinson manifiestan estreñimiento, principalmente porque el sistema digestivo funciona más lento. Es posible que también sufras lo siguiente:

Cambios en la presión arterial. Quizás te sientas mareado o aturdido al ponerte de pie debido a una disminución repentina de la presión arterial (hipotensión ortostática).

Disfunción del olfato. Es posible que tengas problemas con el sentido del olfato. Quizás tengas problemas para identificar o diferenciar algunos olores.

Cansancio. Muchas personas con enfermedad de Parkinson pierden energía y sienten fatiga, en especial al final del día. En muchos casos, se desconoce el motivo.

Dolor. Algunos pacientes con enfermedad de Parkinson sienten dolor, ya sea en áreas específicas o en todo el cuerpo.

Disfunción sexual. En algunos casos, los pacientes con enfermedad de Parkinson notan una disminución del deseo o el rendimiento sexual.

### 14.5. Diferencias entre mujeres y hombres en el desarrollo de la enfermedad

Existen diferencias en la forma en que los hombres y las mujeres experimentan el Parkinson. Si bien las mujeres no están suficientemente representadas en la investigación del Parkinson, los estudios han mostrado que las mujeres con Parkinson: Son diagnosticadas menos a menudo y enfrentan mayores retos para obtener un diagnóstico acertado. Presentan síntomas diferentes en comparación con los hombres que padecen la enfermedad y se manifiestan más como efectos secundarios y cambios en los síntomas durante el día.

Las mujeres por lo general, suelen minimizar sus síntomas

Reciben menor calidad de atención médica que los hombres



# Guía de Promoción de la Salud

## Familiar y comunitaria

Por razones culturales, educativas, no suelen buscar tratamiento de un especialista en la Enfermedad de Parkinson, como un neurólogo o especialista en trastornos del movimiento

Podemos encontrarnos con diferentes factores de riesgo genéticos, moleculares, neuroendocrinos y hormonales parecen ser los causantes de la diferencia por sexo. Gracias a ello se ha comprobado que el riesgo de padecer párkinson es entre 1,5 y 2 veces mayor en hombres que en mujeres. El inicio de la enfermedad en ellas es ligeramente más tardío.

Entre los síntomas que presentan las mujeres en el caso del Parkinson, ellas, padecen más frecuentemente depresión, fatiga y dolor, mientras que los hombres sufren más problemas del habla, rigidez, hipersexualidad y problemas con la expresión facial. Los hombres, además, muestran mayor tendencia a desarrollar una mayor discapacidad respecto a los síntomas no motores, mientras que las mujeres ven más afectada su capacidad funcional en actividades diarias.

Fuentes:

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/parkinsons-disease/symptoms-causes/syc-20376055>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000755.htm>

<https://www.parkinson.org/espanol/blog/mujeres>

### **14.6. Algunos aspectos dedicados a la sobrecarga del/la cuidador/a de personas con la enfermedad de Parkinson**

Fuente:

<https://conoceelparkinson.org/cuidados/sobrecarga-cuidadores-parkinson-recomendaciones/>

A medida que la enfermedad de Parkinson progresa, la necesidad de atención es más intensa. Por lo general, las personas que cuidan tienen que hacer frente a las deficiencias motoras (temblor, rigidez, etc) y a las no motoras (trastornos del sueño, síntomas de depresión...), que pueden tener un mayor impacto en la calidad de vida del paciente y del propio cuidador. Una de las prioridades del cuidado en este caso es conseguir que la persona conserve su autonomía el mayor tiempo posible, tanto a nivel motor como intelectual. Si le hacemos todas las tareas o le evitamos que se mueva, estamos haciendo justo lo contrario: limitar cada vez más su capacidad autónoma.

Es imprescindible que la persona cuidadora, se cuide. Es su derecho y su obligación para poder dar toda su energía en el cuidado. Sería adecuado, en la medida de lo posible que mantuviera sus obligaciones laborales, sus espacios de esparcimiento y redes sociales. Estos aspectos son los que le permitirán la recarga emocional. Además de dormir lo suficiente y alimentarse de manera adecuada también le permitirá mantenerse con energía y en buen estado de salud.

Asimismo, disponer de espacios, preferiblemente profesionales, en los que poder expresar cómo se siente a lo largo de la enfermedad y hablar de sus preocupaciones.



# Guía de Promoción de la Salud

## Familiar y comunitaria

Esto le ayudará a reducir la carga emocional que supone ser cuidador de párkinson. Igual de importante es que tanto la persona cuidadora como el resto de la familia valore y reconozca el esfuerzo y el cariño que se pone en cuidar de su pariente con párkinson. Por último, otro consejo útil para los cuidadores de párkinson es que tomen conciencia de sus límites, hagan descansos diarios y semanales apoyándose en el resto del núcleo familiar. No hay que sentir miedo a pedir ayuda incluso externa a la familia.



### 14.6. Signos de alarma y el síndrome del cuidador quemado

Sin embargo, hay veces que las personas cuidadoras de párkinson son reacias a recibir ayuda o simplemente no se dan cuenta de que sufren la sobrecarga del cuidador. Por ello, familia, amistades y profesionales deben prestar atención a los signos de alarma:

- Agotamiento físico y fatiga crónica.
- Irritabilidad y nerviosismo.
- Alteraciones del sueño: insomnio o somnolencia.
- Somatizaciones múltiples como palpitaciones, dolor...
- Trastornos alimentarios: inapetencia, bulimia...
- Problemas de atención, memoria y concentración.
- Negación de estos síntomas y de la sobrecarga del cuidador que sufre.
- Pérdida de interés por sus aficiones y el resto de personas de su alrededor.
- Aislamiento social.
- Consumo excesivo de bebidas excitantes y/o de fármacos psicotrópicos.

Si se dan estos síntomas, se puede estar frente al denominado 'síndrome del cuidador quemado', una situación grave de estrés, fatiga y claudicación. Una persona se quema



# Guía de Promoción de la Salud

## Familiar y comunitaria

cuando las cargas de trabajo que realiza sobrepasan ampliamente sus posibilidades. Entonces, se requiere que la persona cuidadora reciba la atención médica y la ayuda psicológica oportuna.

Ante la sospecha de sobrecarga del cuidador de párkinson, lo recomendable es poner en marcha estrategias para mejorar su situación e impedir la claudicación. La prevención siempre es primordial. Los grupos de ayuda mutua son un buen recurso para cuidadores y que puede encontrarse en asociaciones de familiares.



Puedes informarte mejor en: Asociación de Parkinson de Sevilla

Fuente: <https://parkinsonsevilla.org/>

Tfnos: 954 90 70 61 / 618 05 94 24

Correo de contacto: [contacto@parkinsonsevilla.org](mailto:contacto@parkinsonsevilla.org)