

Parkinson's Disease

Parkinson's disease affects the part of the brain that controls muscle movement. The exact cause of this disease is not known, but there is a decrease in a chemical called dopamine in the brains of people with Parkinson's. There is no cure for Parkinson's, but it often progresses slowly and the signs can be managed.

Signs

The 4 most common signs of Parkinson's are:

- Tremors or shaking when at rest
- Muscle stiffness
- Slowed movement or problems starting movement
- Problems with balance and movement

As these signs worsen, you may also have trouble walking, talking, swallowing or doing simple tasks such as bathing or dressing. As the disease progresses, other signs such as pain, bowel or bladder problems and sleep problems may occur.

Your Care

When you start to show signs of this disease, your doctor may order medicines or physical therapy to help manage your signs. The physical therapist can help you learn exercises that can help you with movements.

You may need to work with your doctor to make adjustments in your medicines to keep your signs controlled. Over time, many people have side effects from the medicines used to treat Parkinson's disease.

Enfermedad de Parkinson

La enfermedad de Parkinson afecta la parte del cerebro que controla el movimiento muscular. Se desconoce la causa exacta de esta enfermedad, pero existe una menor cantidad de una sustancia química llamada dopamina en el cerebro de las personas que la padecen. El Parkinson no tiene cura; sin embargo, a menudo avanza lentamente y los signos se pueden controlar.

Signos

Los 4 signos más comunes del Parkinson son:

- temblores cuando una persona está en reposo;
- rigidez muscular;
- movimientos lentos o problemas para iniciar los movimientos;
- problemas con el equilibrio y el movimiento.

A medida que estos signos empeoran, también puede tener problemas para caminar, hablar, tragar o realizar tareas simples como bañarse o vestirse. A medida que la enfermedad avanza, pueden aparecer otros signos como dolor, problemas de vejiga o dificultades para dormir.

Su cuidado

Cuando comience a evidenciar signos de esta enfermedad, su médico puede indicarle medicamentos o fisioterapia para ayudar a controlarlos. El fisioterapeuta puede enseñarle ejercicios que le ayudarán con los movimientos.

Es posible que deba trabajar junto a su médico para realizar ajustes en sus medicamentos con el fin de mantener sus signos bajo control. Con el tiempo, muchas personas padecen efectos secundarios a causa de los medicamentos utilizados para tratar la enfermedad de Parkinson.

You may also need occupational therapy or speech therapy to deal with signs as the disease progresses. As your signs get worse, surgery may be an option to reduce tremors.

Things You Can Do to Manage Your Signs

When walking

- Walk slowly with a straight posture and with your legs further apart. Think about taking big steps to help keep your steps more normal.
- Use a 4-prong cane or a walker if needed.
- If you become stuck or freeze in one place, rock gently from side to side or pretend to step over an object on the floor.
- Place tape strips on the floor to guide you through your house. Remove area rugs and furniture from your walking path.
- Stand up from a chair or bed slowly to avoid feeling dizzy or lightheaded.

When using the bathroom

- Install grab bars on the walls beside toilets and inside showers and bathtubs to help you stand up.
- Use a shower chair inside the shower.
- Install an elevated toilet seat to make standing up easier after using the toilet.
- Shave with an electric razor.

When dressing

- Wear loafers or shoes with Velcro.
- Wear simple dresses or pants with elastic waistbands such as sweatpants.

A medida que avanza la enfermedad, también es posible que necesite terapia ocupacional o del habla para controlar los signos. A medida que sus signos empeoran, la cirugía puede ser una opción para disminuir los temblores.

Cosas que puede hacer para controlar sus signos

Al caminar

- Camine lentamente con una postura erguida y con las piernas separadas. Piense en dar pasos largos para ayudar a que sus pasos sean más normales.
- Use un bastón con 4 puntas o un andador de ser necesario.
- Si se paraliza o congela en un lugar, mézase suavemente de un lado a otro o haga como si fuera a pasar el pie por encima de un objeto en el piso.
- Coloque tiras de cinta adhesiva en el piso para guiarse en su casa. Retire las alfombras y muebles del área por donde camina.
- Levántese lentamente de una silla o cama para evitar sentirse mareado o aturdido.

Al usar el baño

- Instale asideros en las paredes junto al inodoro y dentro de la ducha y la bañera para ayudarse al ponerse de pie.
- Use una silla dentro de la ducha.
- Instale un asiento de inodoro elevado para que le cueste menos ponerse de pie después de usar el inodoro.
- Aféitese con una rasuradora eléctrica.

Al vestirse

- Use mocasines o zapatos con Velcro.
- Use vestidos o pantalones sencillos con cintura elástica como los pantalones deportivos

When eating or drinking

- Use a cup with a large handle to make it easier to hold.
- Use a bowl instead of a plate to limit spills and make it easier to scoop up food.

Work closely with your health care team to manage your signs of Parkinson's. **Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

Al comer o beber

- Use una taza de manija grande que sea más fácil de sujetar.
- Use un bol en lugar de un plato para limitar los derrames y que sea más fácil levantar la comida.

Trabaje directamente con su equipo de atención de salud para controlar sus signos del Parkinson. **Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.**

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Parkinson's Disease. Spanish.