



## La enfermedad de Parkinson: diez signos de alerta temprana

Lic. Olga E. Vega  
Escuela Ciencias del Envejecimiento - Universidad Maimónides

El Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa que fue descubierta en 1817 por médico inglés James Parkinson y desde el año 1997 la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció el 11 de abril como Día Mundial del Parkinson. Esta declaración tiene por objetivo concientizar a la población sobre la importancia de la detección temprana de esta enfermedad, y trabajar en contra de la estigmatización de quienes la padecen.

El diagnóstico precoz y el tratamiento multidisciplinario son dos aspectos centrales que ayudan a mejorar y preservar la calidad de vida de los pacientes con la Enfermedad de Parkinson, un padecimiento neurológico crónico y progresivo que produce un impacto fuerte en la persona y su entorno. Cada vez hay más gente que la padece.

Esta enfermedad se caracteriza por la falta de producción de una sustancia química en el cerebro llamada dopamina, la cual es responsable de ayudar a los movimientos del cuerpo y de regular el estado de ánimo de una persona. Temblor, lentitud del movimiento, rigidez son los síntomas característicos, pero actualmente la enfermedad se caracteriza también por los llamados síntomas no motores: depresión, trastornos del sueño, constipación, apatía, trastornos del olfato.

El aumento de la expectativa de vida mundial hará que la incidencia del Parkinson aumente en los próximos años y se estima que el número de pacientes se duplicará en los próximos 30 años. Una de cada diez personas es diagnosticada antes de los 50 años.

"Me está pisando los talones pero les aseguro que no me voy a bajar tan fácil de un escenario", dijo el Indio Solari, el ex líder de los Redonditos de Ricota, en marzo del año pasado y ante 150 mil fans expresó que padecía la Enfermedad de Parkinson; aunque sintetizó a su vez toda su bronca al definirla como "enfermedad malvada".

### **Compartimos con ustedes algunas recomendaciones y un autotest de la National Parkinson Foundation, de los Estados Unidos.**

Existen algunos signos y síntomas tempranos que pueden ayudar a reconocer la enfermedad. Si usted presenta cualquiera de los siguientes diez signos y síntomas más frecuentes del mal de Parkinson, anote cualquier pregunta o inquietud que tenga acerca de ellos y consulte con su médico.



## 1) Temblor

¿Ha notado temblor en sus dedos, manos, mentón o labios? ¿Le tiembla la pierna cuando se sienta o se relaja? Los temblores o contracciones en las extremidades son síntomas tempranos y comunes de la enfermedad de Parkinson.

**¿Qué es normal?** El temblor puede ser normal después de mucho ejercicio, si usted ha sufrido una herida, o también si usted ha tomado algún medicamento que cause temblor.

## 2) Letra pequeña

¿Ha notado que su escritura es más pequeña que en el pasado? ¿Ha notado que la forma en que usted escribe las palabras ha cambiado? ¿Ha disminuido el tamaño de su escritura y junta más las palabras? El cambio radical y repentino en la forma o el tamaño en que usted escribe es un síntoma temprano de la enfermedad de Parkinson.

**¿Qué es normal?** Algunas veces la forma en que escribimos cambia a medida que envejecemos, o también si nuestras manos o dedos se ponen rígidos o si perdemos la visión, sin embargo, estos cambios suceden a lo largo de un periodo de tiempo largo y no repentinamente.

## 3) Pérdida del olfato

¿Ha notado que ya no puede oler ciertos alimentos igual que antes? Si usted tiene problemas al oler ciertos alimentos como los plátanos (bananos), pepinillos en vinagre, o canela, usted debe consultar con su médico acerca de la enfermedad de Parkinson.

**¿Qué es normal?** El sentido del olfato puede cambiar si usted tiene un resfriado o gripe o si su nariz esta congestionada. Sin embargo, los olores deben regresar una vez que usted se mejore de dicho resfriado o congestión.

## 4) Problemas con el sueño

¿Ha notado que usted se mueve mucho en la cama, pateo o da puñetazos mientras se encuentra profundamente dormido? ¿Ha notado que ha empezado a caerse de la cama mientras duerme? Puede ser que su esposa(o) lo note, y tenga que cambiarse de cama. Los movimientos repentinos durante el sueño profundo pueden ser signos tempranos de la enfermedad de Parkinson.

**¿Qué es normal?** Es normal tener una "mala" noche en la que usted no pueda acomodarse en su cama y no pueda dormir.



## 5) Dificultad al caminar o moverse

¿Siente rigidez en su cuerpo, brazos o piernas? Algunas veces la rigidez desaparece cuando usted se mueve pero si no es así, puede ser una señal temprana de Parkinson. Si usted nota que sus brazos no se mueven al caminar, si siente que sus pies se "pegan" al piso, si hay dolor en la cadera u hombros, o si la gente comenta que usted se ve tieso, debería hablar con su médico acerca de la enfermedad de Parkinson.

**¿Qué es normal?** Puede ser que usted tenga dificultad al usar sus manos o sus hombros si usted se los ha lastimado. Otras enfermedades como la artritis pueden causar síntomas parecidos.

## 6) Estreñimiento

¿Sufre usted de estreñimiento frecuente? Hacer mucho esfuerzo para poder defecar puede ser un signo temprano de la enfermedad de Parkinson y usted debe consultar a su médico.

**¿Qué es normal?** La falta de agua o fibra en su cuerpo puede causar problemas de estreñimiento. Es posible también que alguna medicina que esté tomando le cause problemas para ir al baño. Si no hay otra razón evidente como una dieta o una medicina usted debe consultar con su doctor.

## 7) Voz baja

¿Le han dicho que su voz es baja o que usted suena ronco cuando habla? Si ha habido cambios en el volumen de su voz usted debe consultar con su médico para identificar la causa pues puede ser un signo de la enfermedad de Parkinson. Algunas veces usted puede pensar que las personas a su alrededor se están volviendo sordas cuando realmente es su voz la que está cambiando.

**¿Qué es normal?** Un resfriado, gripe u otro virus pueden causar que su voz suene diferente; sin embargo, su voz debe regresar a la normalidad una vez que usted se haya mejorado.

## 8) Falta de expresión facial (aspecto de máscara)

¿Le han comentado que usted se ve enojado, serio o deprimido, aun cuando usted no está de mal humor? Este tipo de expresiones faciales es llamado aspecto de máscara y es, al igual que la falta de parpadeo, un signo muy común de la enfermedad de Parkinson.

**¿Qué es normal?** Algunos medicamentos pueden causar este tipo de expresión facial, sin embargo, una vez que usted suspenda los medicamentos, estos síntomas deben desaparecer.



# SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

## 9) Mareo o desmayo

¿Siente usted que se marea cuando se levanta de una silla o de su cama? El mareo o el desmayo pueden ser síntomas de presión arterial baja la cual puede estar relacionada con la enfermedad de Parkinson.

**¿Qué es normal?** Todos hemos tenido un momento en el que nos hemos levantado y nos sentimos mareados, pero si esto sucede con frecuencia usted debe consultar con su doctor.

## 10) Encorvamiento de la espalda

¿Ha notado que su postura al pararse ya no es igual? Si usted, su familia o sus amigos notan que usted se está encorvando al estar de pie puede ser un signo temprano de la enfermedad de Parkinson.

**¿Qué es normal?** Si usted tiene dolor debido a una lesión en la espalda, o si usted está enfermo, es normal algunas veces que usted se encorve un poco. También algún problema con sus huesos puede provocarle este cambio.

**Ninguno de estos signos o síntomas por separado deben preocuparlo, sin embargo, si usted tiene más de uno, debe consultar con su médico sobre la enfermedad de Parkinson.**

## ¿Qué puede hacer si usted tiene la enfermedad de Parkinson?

Hable con su médico para desarrollar un plan de cuidado, el cual puede incluir lo siguiente:

- ✓ Evaluación de un neurólogo, médico especializado en el cerebro, para que le haga una evaluación completa sobre sus síntomas.
- ✓ Evaluación y atención de un terapeuta ocupacional, terapeuta físico y/o terapeuta de lenguaje.
- ✓ Comience una rutina de ejercicio para retardar el avance de síntomas más severos.
- ✓ Hable con sus familiares y amigos quien le pueden brindar el apoyo que usted necesita.

Fuente: National Parkinson Foundation