

Vivir con la enfermedad de Parkinson



Descripción general

Si le han diagnosticado la enfermedad de Parkinson, es posible que se pregunte qué es lo que esto significa para usted. Es posible que se sienta preocupado o incierto acerca de su futuro. Pero debe saber que la enfermedad de Parkinson no tiene que robarle su vida. Aunque no existe cura, usted puede manejar sus síntomas. Y estos consejos pueden ayudar.

Haga ejercicios en forma regular

La enfermedad de Parkinson afecta la forma en que usted se mueve. Y el ejercicio regular puede ayudarle a mantenerse en movimiento. Pruebe caminar, nadar, montar bicicleta o bailar. O pruebe con alguna otra actividad que usted disfrute. Un buen plan de ejercicios ayuda con su equilibrio y coordinación.

Consuma una dieta saludable

También debe enfocarse en comer una dieta saludable. Elija alimentos frescos y nutritivos. Beba abundante agua. Trate de consumir suficiente fibra. Los alimentos ricos en antioxidantes pueden ayudarle también. Los arándanos, el té verde, los granos enteros, las verduras de hoja verde oscuro, y el pescado, son todos buenas fuentes de antioxidantes.

Esté atento a la depresión

Es común que las personas que padecen de Parkinson experimenten depresión, también. Por eso, esté al pendiente de sus emociones. Hable si se siente triste o desesperanzado. Cuénteselo a un familiar o a un amigo y dígaselo a su médico, de modo que pueda obtener el apoyo que necesita.

Asuma un rol activo en el cuidado de su salud

Por último, recuerde que usted es una parte importante de su propio equipo de atención. Por eso, participe en su cuidado. Maneje sus medicamentos en forma adecuada. Manténgase al tanto de los avances en la investigación de la enfermedad de Parkinson. Investigue acerca de los ensayos clínicos. Sea siempre abierto y honesto y hágale saber a su equipo si algo no está bien.

Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted podrá aprender a manejar la enfermedad de Parkinson en forma exitosa.