

Las caídas y la enfermedad de Parkinson (EP)

¿Por qué se presentan caídas con la EP?

Cambios en sus reflejos de equilibrio, la coordinación e incluso en la fuerza

Usted se mueve más despacio

Puede experimentar lo que se conoce como "congelamiento"

El congelamiento se produce cuando tiene dificultades para iniciar un movimiento o no puede seguir moviéndose. Algunas personas con la enfermedad de Parkinson descubren que se quedan trabadas o "congeladas" cuando intentan doblar una esquina o dar la vuelta. Otros pueden experimentar congelamiento cada vez que cruzan una puerta.

Las caídas en la EP se presentan con mayor frecuencia al girar, sentarse y levantarse de una silla y con el congelamiento.

Otra causa frecuente de caídas en la EP es lo que se conoce como hipotensión ortostática, un descenso brusco de la presión arterial al pasar de estar acostado o sentado a ponerse de pie.

Cuando una persona experimenta hipotensión ortostática, comienza a sentirse mareada y perder el conocimiento varios segundos después de ponerse de pie.

¿Cómo reconozco cuándo necesito terapia física para ayudarme con mis caídas?

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Tropiezos o pérdida del equilibrio al caminar. • Dificultad para girar, doblar esquinas. • Dificultad para levantarse de sillas/sofás. • Dificultad para sentarse y levantarse del inodoro. • Dificultad para controlar qué tan rápido se sienta en una silla/sofá/inodoro. | <ul style="list-style-type: none"> • Ha sufrido una caída. • Experimenta episodios de congelamiento. • Experimenta mareos. • Sensación de ansiedad o haber cambiado la forma de realizar sus actividades por temor a caerse. |
|---|--|

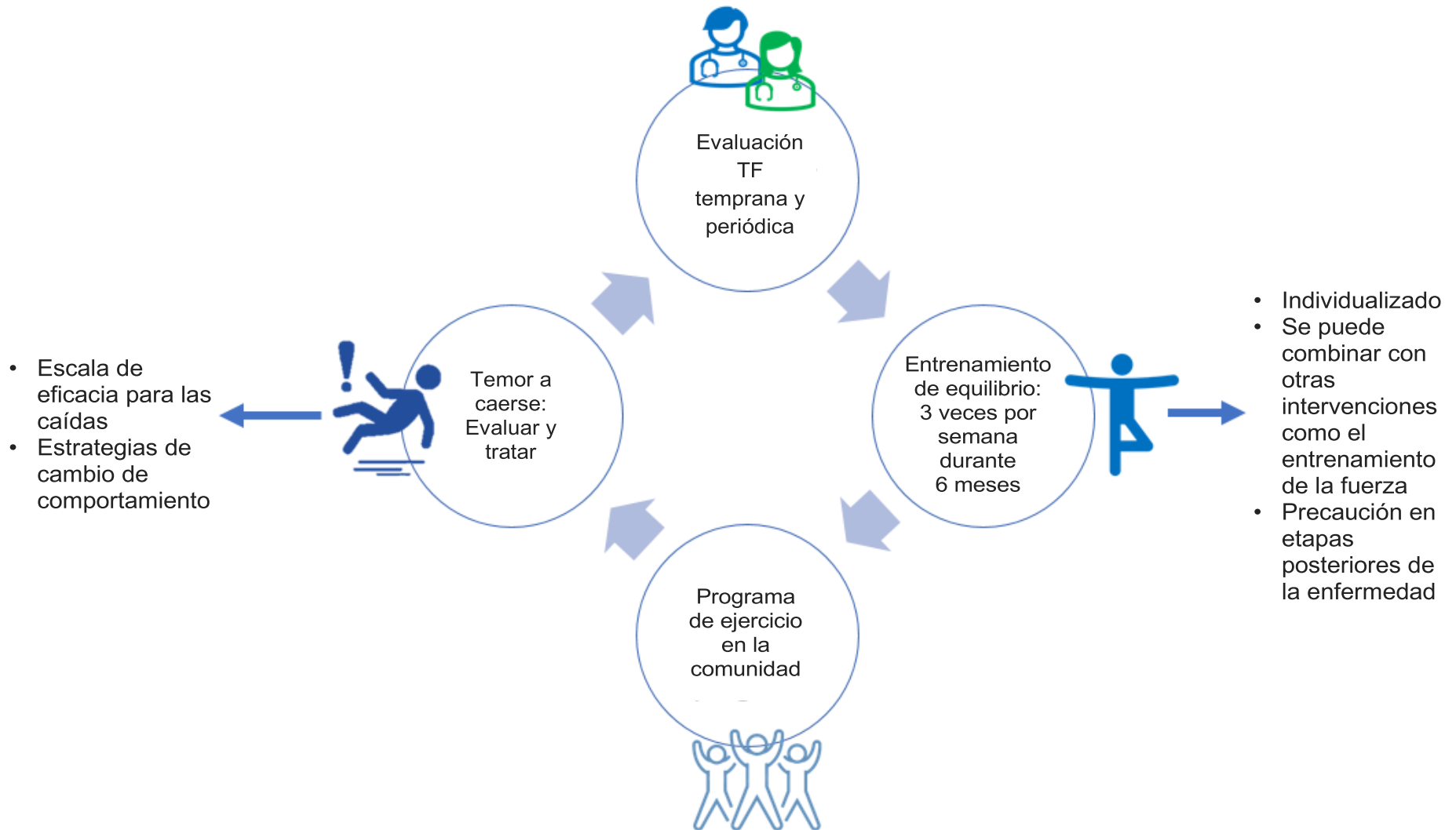
¿Qué debe incluirse en un programa de terapia física para ayudar a abordar las caídas?

- **Entrenamiento del equilibrio.** Esto incluiría hacer cosas como:
 - Pararse con los pies juntos, uno delante del otro, o en un solo pie.
 - Practicar pararse o caminar sobre diferentes superficies, como una alfombra suave, césped, una superficie irregular y pendientes ascendentes y descendentes (p. ej., rampas, colinas).
 - Trabajar el equilibrio con los ojos cerrados o en una habitación oscura.
- **Trabajar la marcha.** Esto puede incluir:
 - Practicar maniobras alrededor de obstáculos.
 - Practicar caminar mientras hace otra cosa, como contar en cuenta regresiva o llevar un vaso de agua.
- **Entrenamiento de la fuerza.** Trabajar para mejorar la fuerza en los músculos débiles y específicamente los músculos de las piernas.

¿Cómo puedo mantener mis logros en la terapia física y evitar caídas en el futuro?

- Asista a un programa de ejercicios en grupo en su comunidad o en línea, ya que se ha demostrado que es una forma eficaz de mantener los logros de la terapia y reducir el riesgo de caídas.
- Realice un programa de ejercicios en casa. Este programa:
 - Debe ser constante.
 - Debe incluir ejercicios para la fuerza y el equilibrio.
 - Se recomienda que haya sido indicado por su terapeuta físico.

Detenga las caídas en la EP



Esta hoja solo tiene fines informativos y educativos. No constituye ni debe utilizarse como sustituto del consejo, el diagnóstico, la rehabilitación o el tratamiento médico. Los pacientes y el público en general siempre deben buscar el consejo de un profesional de la salud calificado con respecto al estado de salud y las afecciones médicas. La APTA, la ANPT y sus colaboradores declinan toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño por errores u omisiones en la presente publicación.