

Parkinson's Disease

Parkinson's disease affects the part of the brain that controls muscle movement. 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
- Muscle stiffness
- Slowed movement
- Problems with balance and movement

As these signs worsen, you may have trouble walking, talking, or doing simple tasks such as bathing or dressing.

Your Care

When the signs cause you to have problems, your doctor may order medicine or physical therapy to help manage your signs. As your signs get worse, surgery may be an option to reduce tremors.

Things You Can Do to Manage Your Signs

- Walk slowly with a straight posture and with your legs further apart.
- 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.

Enfermedad de Parkinson

La enfermedad de Parkinson afecta la parte del cerebro que controla el movimiento muscular. El Parkinson no tiene cura; sin embargo, a menudo avanza lentamente y los síntomas se pueden controlar.

Síntomas

Los 4 síntomas más comunes del Parkinson son:

- temblores;
- rigidez muscular;
- movimientos lentos;
- problemas con el equilibrio y el movimiento.

A medida que estos síntomas empeoran, usted puede tener problemas para caminar, hablar o realizar tareas simples como bañarse o vestirse.

Su atención

Cuando los síntomas le causan problemas, su médico le puede indicar medicamentos o fisioterapia para ayudar a controlarlos. A medida que sus síntomas empeoran, la cirugía puede ser una opción para disminuir los temblores.

Cosas que puede hacer para controlar sus síntomas

- Camine lentamente con una postura erguida y con las piernas separadas.
- 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.

- Install an elevated toilet seat to make standing up easier after using the toilet.
- Shave with an electric razor.
- Wear loafers or shoes with Velcro.
- Wear simple dresses or pants with elastic waistbands such as sweatpants.

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.

- Instale un asiento de inodoro elevado para que le cueste menos ponerse de pie.
- Aféitese con una rasuradora eléctrica.
- Use mocasines o zapatos con Velcro.
- Use vestidos o pantalones sencillos con cintura elástica como los pantalones deportivos.

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

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Parkinsons Disease. Spanish