

CONSEJOS PARA SALIR, DE LOS BLOQUEOS EN PÁRKINSON

El congelamiento en la marcha (freezing o bloqueo) es un episodio transitorio en el que la persona con párkinson tiene la sensación de tener los pies "pegados al suelo" durante unos segundos y no puede continuar o comenzar a caminar.

Afecta a más de un tercio de los afectados y es más habitual en etapas avanzadas de la enfermedad.

Frecuentemente se desencadena al intentar iniciar y/o continuar la marcha, al cruzar el umbral de una puerta, al pasar por pasillos estrechos o al intentar cambiar el ritmo.

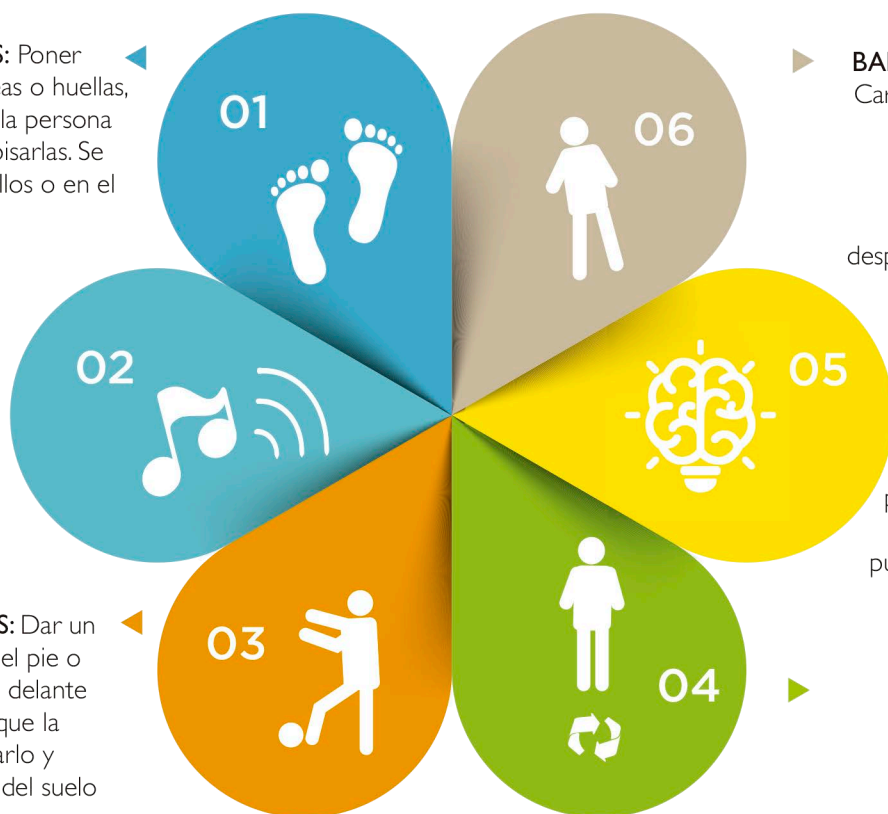
LOS 6 CONSEJOS DE LA FEP

CONSEJOS PARA SALIR DE UN BLOQUEO:

ESTÍMULOS VISUALES: Poner marcas en el suelo (líneas o huellas, por ejemplo) para que la persona con párkinson intente pisarlas. Se pueden colocar en pasillos o en el umbral de la puerta.

ESTÍMULOS AUDITIVOS: El sonido de un metrónomo, el tic-tac del reloj o una melodía, puede servir para que la persona reanude la marcha al intentar seguir el ritmo.

ESTÍMULOS TÁCTILES: Dar un toquecito en la punta del pie o colocar un pie u objeto delante sirve de estímulo para que la persona intente esquivarlo y pueda levantar los pies del suelo reanudando la marcha.



BALANCEO DEL CUERPO: Cargar el peso en una pierna y en la otra, balanceando el cuerpo de izquierda a derecha, ayuda a iniciar la marcha en el sitio para después continuar haciéndolo en la dirección deseada.

CUENTA MENTAL: Ir contando mentalmente a un ritmo determinado acompañándolo con los pasos o pensar en la típica marcha militar; también puede ser útil para prevenir y salir del congelamiento de la marcha.

GIROS: Evitar los giros pivotando sobre un pie, hacer un círculo amplio para cambiar de dirección.

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADOR:

Tener paciencia, los bloqueos se resuelven espontáneamente.



Facilitar el orden en la casa, retirar muebles que estrechen los espacios y colocar marcas en las puertas y pasillos que sirvan de estímulos visuales.



No empujar, apremiar o tirar de la persona, ya que podría caer.



Pasear con la persona e incitarle a que permanezca activo y realice ejercicio.



Si tienes alguna duda relacionada con estos consejos puedes ponerte en contacto con la Federación Española de Párkinson en el **914 345 371** o en el correo electrónico

info@sparkinson.es

Con la colaboración de: