

## **¿Cómo son las caídas relacionadas con el Parkinson?**

Cerca de dos tercios de las personas con Parkinson pueden presentar caídas. La mala visión y los síntomas tales como debilidad muscular, postura encorvada, y problemas de equilibrio pueden hacerles vulnerables a una caída. Otra razón de las caídas pueden ser los medicamentos tales como antidepresivos, medicamentos para dormir y medicamentos recetados para la presión arterial alta.

## **¿Cuáles son las consecuencias de las caídas?**

Lesiones físicas como hematomas, cortes, fracturas de huesos y contusiones pueden ser el resultado de las caídas. Estas lesiones dan como resultado la disminución de la independencia

## **¿Cómo puedo prevenir las caídas en casa?**

Es importante asegurarse de que su casa es segura para evitar caídas. La residencia debe estar lo suficientemente iluminada. Puede instalar luces de noche que puede guiarlo al baño si necesita levantarse por la noche.

Si tiene alguna alfombra suelta, debe ser eliminada y reemplazado. La alfombra puede actuar como un amortiguador en caso de caídas. Además, no debería haber objetos sueltos en el suelo con los que se puede tropezar. Del mismo modo, los animales domésticos tales como perros o gatos puede estar en el suelo, causando más de un accidente. Si usted vive en una casa, asegúrese de que su camino y los pasos están en buenas condiciones.

El mobiliario dentro de su casa debe ser lo suficientemente fuerte para aguantar su peso, por lo que le puede ayudar en caso de que usted pierda el equilibrio. Además, evitar los muebles con tapas de vidrio, ya que pueden convertirse en un peligro. Los muebles no deben ser cambiados de sitio con frecuencia. De esta forma, usted estará familiarizado con su entorno y será capaz de encontrar apoyo en caso de una emergencia.

Debe considerar la instalación de pasamanos en el pasillo y el baño. También son útiles pasamanos a ambos lados de la escalera. También puede marcar el comienzo y el final de las escaleras con pintura. En los hogares con varios pisos, debe tener un teléfono en cada nivel. Los teléfonos

móviles también pueden ser muy útiles para usted. No cierre la puerta del baño. No usar antideslizante en la bañera, usar preferentemente banco de baño, ducharse, vestirse y desvestirse, mientras se encuentra sentado, Además, una "Evaluación de Seguridad en el hogar" por un terapeuta ocupacional le puede dar más consejos sobre cómo hacer su hogar más seguro.

## **¿Cómo puedo mejorar mi equilibrio?**

Al tener un buen equilibrio, puede evitar las caídas. Usted debe asegurarse de que sus zapatos se encuentran en buen estado y son cómodos. Deberían darle un buen apoyo y adaptarse bien. Evite los zapatos de tacón alto.

En la enfermedad de Parkinson, sus reflejos automáticos se encuentran disminuidos. Por lo tanto, está en riesgo de perder su equilibrio, si se intenta llevar a cabo múltiples tareas a la vez.

Mantenga una mano libre en todo momento. Esto le permitirá encontrar rápidamente apoyo.

## **¿Qué sucede si se produce una caída?**

Usted debe mantener un teléfono o una alarma en el suelo y usar una pulsera con alarma.

Esto hará más fácil para usted obtener ayuda.

También puede pedirle a un familiar o amigo que compruebe diariamente si esta bien mediante una llamada de teléfono o visita.

---

Consulte con su médico antes de solicitar esta información.  
This information should not be used as a substitute of  
medical advice of your physician.

World Parkinson's Education Program

Toronto, Canada



[www.parkinsonseducation.org](http://www.parkinsonseducation.org)

Copyrights © 2008. World Parkinson's Education Program. Copying without any changes in the contents of this document is permitted.

World Parkinson's Education Program

PROGRAMA DE EDUCACIÓN  
DEL PARKINSON



[www.parkinsonseducation.org](http://www.parkinsonseducation.org)

Preguntas más frecuentes acerca de,  
La enfermedad de Parkinson

**enfermedad de Parkinson**

Y

**PREVENCIÓN DE CAIDAS**

6

Español/ Spanish

**Parkinson's disease and Fall  
Prevention**

**A. Q. Rana, MD, FRCPC**  
Neurólogo

World Parkinson's Education Program  
Toronto, Canada

PROGRAMA DE EDUCACIÓN  
DEL PARKINSON



[www.parkinsonseducation.org](http://www.parkinsonseducation.org)

*Those who fight Parkinson's with knowledge  
always find solutions – Dr. Rana*