

GUÍA PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD DE PARKINSON

Frente a la situación ocasionada por el COVID-19, nuestro **PROGRAMA PARA EL TRATAMIENTO QUIRÚRGICO DE LA ENFERMEDAD DE PARKINSON Y OTROS TRASTORNOS DEL MOVIMIENTO** brinda la siguiente información dirigida a sus pacientes.

Desde el Programa sostienen que durante la contingencia actual esta enfermedad no constituye por sí sola un factor de riesgo para desarrollar cuadros graves de COVID-19. Sin embargo, la mayoría de nuestros pacientes tienen más de 60 años y otras enfermedades concomitantes que sugieren que sea conveniente quedarse en casa.

Cabe destacar que el tratamiento de la enfermedad implica medidas farmacológicas y no farmacológicas así como también actualmente contamos con técnicas de estimulación cerebral para determinados casos cuando la enfermedad avanza.

Sin embargo, el cierre de los espacios públicos, gimnasios, centros de rehabilitación, centros educativos terapéuticos, escuelas de artes y oficios puede impactar en el tratamiento no farmacológico de los pacientes.

Por tal razón, y en relación a los siguientes aspectos, se aconseja:

- **Atención médica**

- No perder controles ni consultas médicas pese al aislamiento.
 - Recordar que hemos tomado todas las medidas necesarias en pos de la seguridad de pacientes y profesionales, tanto para su circulación como permanencia en el establecimiento.
 - También está disponible el servicio de Telemedicina, con consultas telefónicas y videollamadas.
- Pacientes con Enfermedad de Parkinson y otro factor de riesgo (mayor de 60 años o con enfermedades como Diabetes, Enfermedad Pulmonar o Cardíaca crónica, inmunosupresión):
 - Si la consulta médica que no requiere la presencia física, optar por el servicio de Telemedicina.

- **Tratamientos y medicaciones**

- No realizar cambios en la medicación sin previa consulta médica.
- Los tratamientos psicológicos o psiquiátricos y de rehabilitación cognitiva pueden realizarse y continuarse a través de Telemedicina.

- **Actividades diarias**

- Si no se tiene una actividad programa o agendada, preferentemente quedarse en casa.
- Tener una rutina diaria para la estadía en el hogar que incluya:
 - Horarios pactados de comidas, sin saltar ninguna.

- Actividad física de al menos 45 minutos por día en el domicilio. Esto puede incluir:
 - Bicileta fija.
 - Caminata:
 - Cinta caminadora.
 - Circuito dentro del hogar.
 - Con bastones de tracking en ambas manos (caminata noruega).
 - Baile.
 - Clases aeróbicas guiadas, por televisión o computadora.
 - Ejercicios de fortalecimiento muscular por grupos musculares.
- Actividades recreativas:
 - Lectura.
 - Música.
 - Cine.
 - Pintura.
 - Manualidades.
- Evitar el exceso de consumo de noticias (no más de 2 horas diarias).
- Conversar con la persona que se convive, de forma permanente.