



DAVIS PHINNEY

Foundation For Parkinson's

every victory counts®

PARKINSON: GUÍA DE RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD EN EL HOGAR



Iluminación y enchufes eléctricos

pág. 9



Dormitorios

págs. 12-14

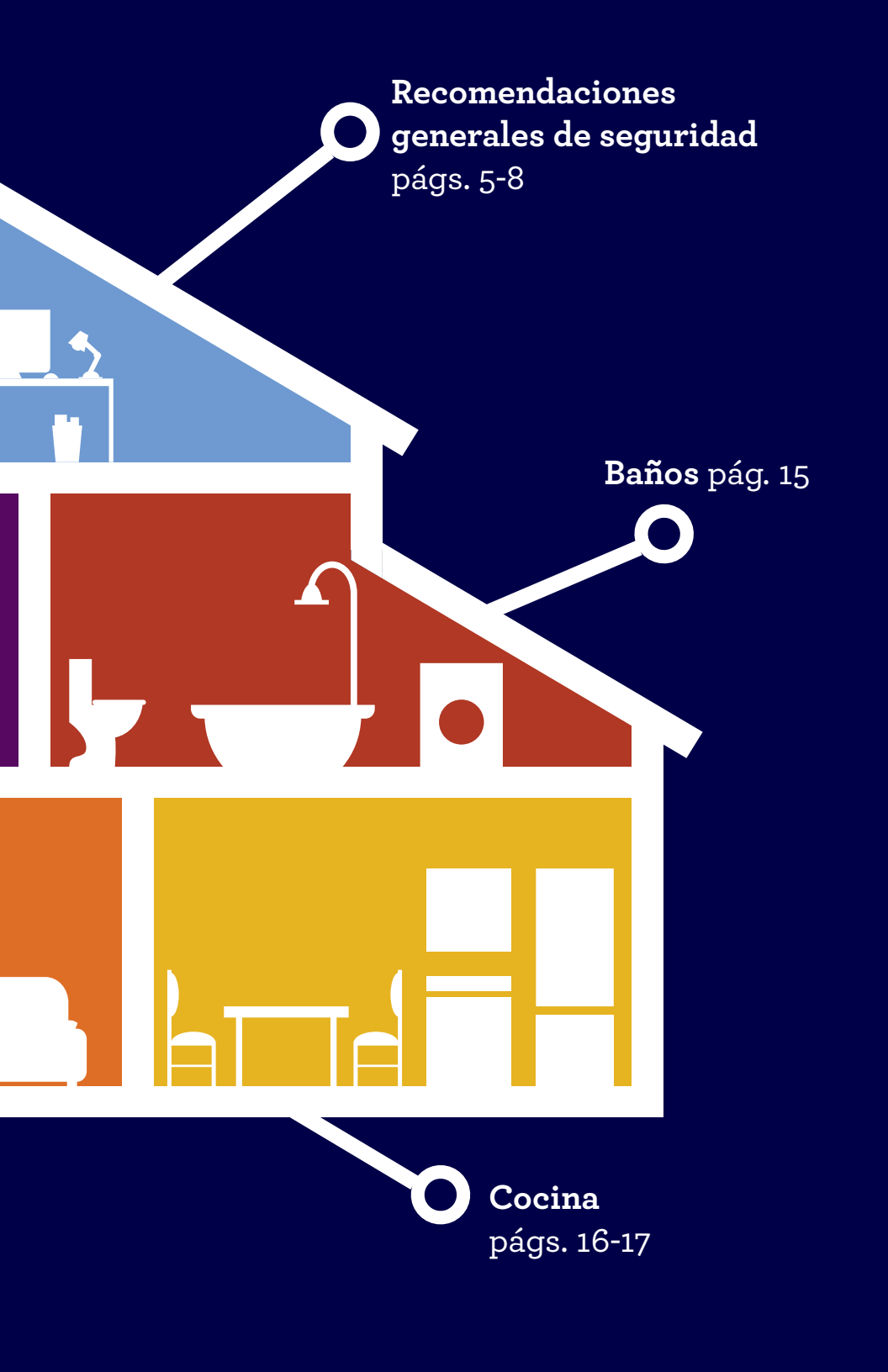


Entradas y Escaleras pág. 11



Pisos pág. 10



A stylized cutaway diagram of a house with three levels. The top level is blue and contains a desk with a computer monitor and a lamp. The middle level is red and contains a toilet, a sink with a faucet, and a window. The bottom level is yellow and contains a dining table with two chairs and a kitchen area. Three white lines with circular ends point from text labels to specific parts of the house: one to the top level, one to the middle level, and one to the bottom level.

**Recomendaciones
generales de seguridad**
págs. 5-8

Baños pág. 15

Cocina
págs. 16-17

NOTA DE ACLARACIÓN

Desde el 2004, la Davis Phinney Foundation se ha esforzado por brindarle a la comunidad de Parkinson recursos educativos e información de utilidad para ayudar a las personas que viven con esta condición, y sus familiares, a Vivir Bien Hoy. Es así que esta guía se enfoca en sugerirle a usted que vive con Parkinson, que es aliado de bienestar de una persona con Parkinson, o que trabaja sirviendo a esta comunidad y sus familias, una serie de modificaciones y adaptaciones en el hogar con el objetivo de aumentar la seguridad de todos.

Estas recomendaciones no aplican para todas las personas con Parkinson ni necesitan hacerse al mismo tiempo. Nuestra sugerencia es que usted que vive con Parkinson o es aliado de una persona con Parkinson, evalúe estas medidas detenidamente, junto con su familia y su equipo de salud, para determinar si algunas de ellas pudieran ser de utilidad en el momento presente o más adelante, según la evolución del Parkinson de cada persona. Así mismo, somos conscientes de que algunas de estas modificaciones o adaptaciones sugeridas no aplican a todos los países fuera de los EE.UU., pero otras sí pueden ponerse en práctica más fácilmente y vale la pena considerarlas.

Reiteramos que las recomendaciones que encontrará aquí buscan ayudar a la seguridad de las personas con Parkinson en el hogar y, con ello, acompañarlo en su camino hacia el bienestar y una buena calidad de vida.

RECOMENDACIONES GENERALES DE SEGURIDAD

Ponga en práctica estas sugerencias en su casa.

□ **Evite el desorden.** Acomode u organice sus muebles de forma que haya suficiente espacio para caminar y moverse libremente y sin riesgo de tropezar. Mantener las áreas comunes ordenadas y libres de obstáculos no sólo reduce el riesgo de caídas, sino que también disminuye el estrés y las distracciones, creando un ambiente de calma que favorece la concentración.

□ **Instale manillas o pomos** en lugar de manillas circulares para que sea más fácil abrir las puertas.

□ **Coloque barras dentro de la casa para sujetarse.** Si usted ha experimentado caídas o enfrenta problemas de equilibrio, le recomendamos instalar barras metálicas en áreas de alto riesgo, como baños, esquinas o entradas. Es vital asegurarse de que estas barras estén firmemente fijadas a la pared para soportar adecuadamente el peso. **Evite usar barras de succión que pueden resultar inestables.** También sería beneficioso consultar a un terapeuta ocupacional o a un profesional con experiencia trabajando con personas con Parkinson. Este terapeuta puede proporcionarle asesoramiento sobre los lugares más adecuados para la instalación de barras y las técnicas más seguras para su colocación. **Asegúrese de que haya pasamanos a ambos lados de todas las escaleras,** u otras áreas con múltiples escalones, y que recorran toda la longitud de las escaleras. Considere poner un aviso que le recuerde usar el pasamanos.

□ **Asegúrese de que las sillas de su casa sean estables** (sin ruedas), tengan apoyabrazos y estén ajustadas a una altura adecuada que facilite sentarse y levantarse. Para

RECOMENDACIONES

GENERALES DE SEGURIDAD

CONT.

levantarse con mayor facilidad, es necesario que sus pies toquen el piso y que sus caderas estén en un ángulo de 90 grados.

- **Si usa una silla de ruedas o una andadera (o caminador)**, acostúmbrese a bloquear los frenos después de cada uso.
- **Organice o acomode sus muebles de forma que no haga falta hacer muchas maniobras y vueltas** para llegar a las áreas en las que pasa el mayor tiempo cada día, ya que así es menos probable que sufra una caída.
- **Utilice algún sistema de comunicación** que sea fácil de acceder en cada área de la casa. Puede ser un teléfono celular o inalámbrico, botón de alarma o un collar o brazaletes de alerta médica. Esto es de particular importancia para las personas que están en etapas avanzadas de Parkinson.
- **Entregue una copia de las llaves de su casa a 2 ó 3 personas de confianza** en caso de que necesite que vengan a ayudarle. Adicionalmente, pida autorización para intercambiar la información de contacto entre estas personas. Otras opciones disponibles en algunos países incluyen instalar una caja de seguridad para llaves, usar un código de entrada en la puerta del garaje o colocar una cerradura electrónica inteligente.
- **Piense en la posibilidad de usar un timbre con cámara**, que le permita ver quién está en la puerta sin tener que desplazarse.



- **Considere instalar un detector de gas en su hogar.** Esto puede salvarle la vida si ha tenido deterioro de su sentido del olfato debido a su condición de Parkinson.
- **Coloque en un lugar visible dentro de su casa, por ejemplo, en la puerta de su refrigerador (o una versión más compacta para llevar en su billetera o cartera) una hoja con su información médica y con la información de contacto de personas previamente asignadas por usted para expresar sus decisiones médicas en su nombre.** Esto le comunica al personal de respuesta inmediata y paramédicos la información necesaria para respetar sus decisiones en casos de emergencia. Averigüe si en su país algunos de estos documentos mencionados, conocidos como directivas anticipadas, necesitan estar firmados y notariados. En los Estados Unidos y Canadá, por ejemplo, existe el “Archivo de Vida” (*file of life*). Este documento consiste en una tarjeta con datos médicos personales, disponible en inglés en la página thefileoflife.org.
- **Considere hablar con su médico y su familia sobre la posibilidad de tener un perro de servicio entrenado** que lo ayude en los momentos en que se congela o bloquea su marcha, si este problema se presenta con frecuencia. El congelamiento o bloqueo de la marcha se siente como si tuviera los pies pegados al suelo y no los puede mover.
- **Piense en la posibilidad de tener equipos y accesorios para hacer ejercicio en su casa.** Esto resulta muy conveniente, principalmente en esos días en que el clima no se presta para salir de casa. Hacer ejercicio le puede

RECOMENDACIONES GENERALES DE SEGURIDAD CONT.

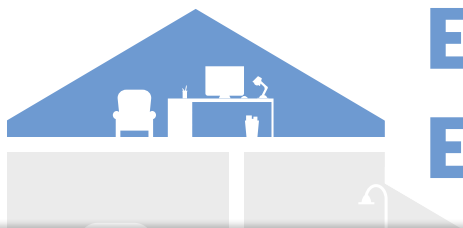
ayudar a mejorar la marcha, la capacidad de movimiento y la claridad mental durante el transcurso del día. Incluso las sesiones cortas, de 10 a 15 minutos, le pueden aportar beneficios.

□ **Si hace ejercicio en casa**, asegúrese de tener suficiente espacio a su alrededor para evitar tropezarse.

□ **Solicite una consulta con un terapeuta físico o un terapeuta ocupacional** con conocimiento sobre el Parkinson para que le ayuden con sus necesidades específicas.

□ **Utilice aparatos electrónicos de música activados por voz** (Ej.: Alexa, Google Home, etc.) para ayudarse a superar un momento de congelamiento en su marcha al seguir el ritmo de la música. También puede programar el asistente personal de su teléfono celular para que se active con su voz y pueda pedirle que toque la música a la que usted tiene acceso desde su celular.

ILUMINACIÓN &



ENCHUFES ELÉCTRICOS

- **Coloque las luces de forma que sean fáciles de acceder.**
- **Asegúrese de que los pasillos y las escaleras estén bien iluminados** y, si es necesario, utilice iluminación adicional para reducir las sombras en los escalones.
- **Use placas de colores contrastantes o con luces LED nocturnas incorporadas** a los interruptores de luz y los enchufes para poder encontrarlos fácilmente en la oscuridad.
- **Coloque una luz nocturna** en los enchufes de los pasillos que conectan su dormitorio y el baño.
- **Use lámparas que pueda encender y apagar con sólo tocarlas o con sonido.** De no estar disponibles, prefiera lámparas con interruptores fáciles de encender y apagar.
- **De ser posible, instale todos los enchufes eléctricos a la altura de la cintura** para que no tenga que agacharse para usarlos. Si esto no es posible, coloque una extensión con varios enchufes en un lugar que le permita fácil acceso.
- **Coloque todos los cables eléctricos, de extensión y telefónicos fuera de las áreas comunes** para reducir el riesgo de tropezar.



□ **Considere la posibilidad de instalar pisos de madera o baldosas** en toda su casa. Si remodela sus pisos, considere un estilo que incluya líneas horizontales y que el material que une las baldosas sea de un color contrastante, ya que esto sirve como ayuda visual en los momentos de congelamiento de la marcha.

□ **Cambie el color de la pintura en las habitaciones a un color claro.** Esto hace ver el espacio más amplio y ayuda con el congelamiento de la marcha.

□ **Elimine los cambios repentinos en las superficies** (como de alfombra a piso de madera). O bien, retire los tapetes o alfombras de área, ya que podrían aumentar el riesgo de tropezarse. Además, si tiene escalones dentro de su hogar, asegúrese de que el área esté iluminada adecuadamente y que los bordes de los escalones estén claramente demarcados con cinta de contraste, para prevenir accidentes por tropiezos al pasar de un área a otra.



ENTRADAS & ESCALERAS

- **Instale interruptores de luz o sensores de movimiento** en la parte superior e inferior de las escaleras y en la entrada hacia cada área de la casa.
- **Coloque en el borde de cada escalón un pedazo de cinta adhesiva de un color contrastante y que sea fácil de ver** para ayudar con la percepción de la profundidad. En lo posible, demarque los bordes de los escalones con cinta antideslizante para que pueda ver claramente el inicio y fin del escalón y prevenir resbalar.
- **Evite distracciones mientras sube o baja escaleras**, tal como conversar o cargar múltiples objetos. Siempre mantenga una mano en el pasamanos.
- **Use cinta adhesiva de contraste, como la que usan los pintores, para marcar la posición correcta de los pies** durante actividades rutinarias o para guiar sus pasos cuando cruza una puerta o da vuelta en una esquina. La cinta adhesiva sirve como ayuda visual para evitar el congelamiento o bloqueo de la marcha.

DORMITORIOS

- **Considere ajustar la altura de la cama** para que, cuando se siente, sus pies toquen completamente el piso. Esto le ayudará a levantarse de la cama con más facilidad.
- **Considere poner una barandilla de apoyo, una mesita de noche resistente o una cuerda bien sujeta, arriba de la cama** que le ayude a voltearse cuando esté acostado y al levantarse de la cama.
- **Coloque un inodoro portátil** al lado de su cama. Esto es una solución ideal si le resulta difícil moverse apenas se despierta.
- **Tenga siempre una botella de agua cerca de su cama** para ayudar a subir la presión sanguínea en las mañanas, si es necesario.
- **Coloque de forma segura un par de bloques, ladrillos u otros objetos que ayuden a elevar la cabecera de la cama y que disminuyan el ángulo necesario para levantarse de la cama.** Esto puede ayudar a las personas que sufren de mareos / caída de la presión arterial / pérdida del equilibrio, a reducir las bajas drásticas de la presión arterial cuando pasan de estar acostados a estar sentados.



□ **Si padece de Trastorno de Conducta del Sueño REM, la persona con Parkinson puede actuar sus sueños y moverse bruscamente (lanzar puños, gritar, patear, etc.)** Reduzca la presencia de objetos que puedan representar un peligro de caerse de la cama o lastimar a alguien. Fije las lámparas contra una superficie que no se pueda mover, ponga bajo llave todo tipo de arma y mantenga el área lo más despejada posible. De ser necesario, las parejas deben considerar dormir en camas separadas.

□ **Piense en la posibilidad de poner en el dormitorio un sensor de movimiento** con una alarma o con una luz que se active, para alertarle a la otra persona si usted se levanta durante la noche.

□ **Considere utilizar una sábana de seda (o satín) para cubrir el colchón.** Esto le ayudará a darse vuelta en la cama con mayor facilidad. Por otra parte, el uso de almohadas largas, colocadas a los lados de la cama, puede ayudarlo a prevenir caídas.

□ **Use sábanas sueltas y ligeras** que se puedan quitar y volver a poner fácilmente, según la temperatura.

DORMITORIOS

CONT.



O, simplemente, use una manta ligera en lugar de combinar sábanas y cobijas, para reducir la probabilidad de enredarse con ellas. No use mantas eléctricas.

- Coloque una linterna en la mesita de noche** o cerca de la cama, en caso de que se vaya la luz.
- Tenga un teléfono al alcance**, cerca de la cama.

BAÑOS



- **Instale barras fijas para sujetarse** cerca del inodoro, en la bañera y en la ducha. No se recomienda usar las barras de succión removibles, ya que no ofrecen la misma seguridad que las barras fijas profesionalmente instaladas. Si es posible, asesórese con un terapeuta físico o un terapeuta ocupacional sobre cómo es mejor instalarlas.
- **Asegúrese de que la altura del inodoro sea adecuada** para que no se haga difícil sentarse y levantarse. Si no desea reemplazarlo, puede usar un dispositivo que se coloca encima de la taza del inodoro para elevar su altura.
- **Use un asiento estable para ducharse sentado.** Mejor aún si es un asiento especialmente diseñado para la ducha.
- **Asegúrese de que la base de todas las bañeras, el piso de todas las duchas y el suelo al salir de ellas no sea resbaladizo.** Haga uso de cinta antideslizante para baño, en lugar de tapetes de succión, y así evitar tropiezos. Use calzado o calcetines antideslizantes en las duchas públicas.
- **Instale llaves de agua que se activen con sólo tocarlas.**
- **Verifique que la temperatura del agua** se mantenga consistente y que no sea muy caliente.
- **Asegúrese de que haya un teléfono o un botón de alerta** cerca de la ducha, la bañera o el inodoro, en caso de emergencia. Mejor aún, considere usar **un dispositivo de alerta médica resistente al agua** en la ducha o la bañera.

COCINA

- **Instale llaves de agua que se activen con sólo tocarlas** y que puedan cambiar la temperatura de caliente a frío.
- **Considere aparatos eléctricos que se apaguen automáticamente tras cierto tiempo** o utilizar temporizadores de apagado automático en esos mismos aparatos.
- **Coloque en lugares de fácil acceso todos los utensilios y objetos que use con mayor frecuencia**, para evitar tener que agacharse o estirarse para alcanzarlos. Para prevenir caídas o lesiones, evite al máximo usar taburetes o escaleras plegables para alcanzar las cosas.
- **Organice las áreas de trabajo** poniendo al alcance todo lo necesario para completar una actividad (Ej.: área para hacer café).
- **Considere cambiar sus platos de cerámica y vidrio por platos de plástico o melamina**, un material más duradero que rara vez se rompe cuando se cae.
- **Cambie los botes de basura grandes por otros más pequeños o con ruedas** para que sea más fácil sacar



la basura. **Trate de mover los dedos a menudo** (por ejemplo, chasquear o extender los dedos), para ayudar con el temblor mientras esté haciendo cosas en la cocina o mientras esté comiendo.

□ **Compre alimentos que ya estén cortados y lavados** para agilizar las actividades en la cocina y para minimizar el uso de cuchillos afilados.

□ **Facilite la apertura de frascos** usando un abridor de frascos eléctrico o un abridor de tarros hecho de goma.

□ **Ponga una esterilla de goma antideslizante** debajo de las tablas de cortar, los tazones para mezclar o la vajilla, para evitar que se muevan mientras los está usando. Un paño de cocina ligeramente mojado o una toallita de papel humedecida cumplen la misma función.

¿DESEA MÁS INFORMACIÓN DE LA DAVIS PHINNEY FOUNDATION EN ESPAÑOL?

Visite nuestra página en español donde constantemente estamos compartiendo información, material educativo, videos y testimonios valiosos de nuestra comunidad de Parkinson de habla hispana: [**dpf.org/en-espanol**](https://www.dpf.org/en-espanol)

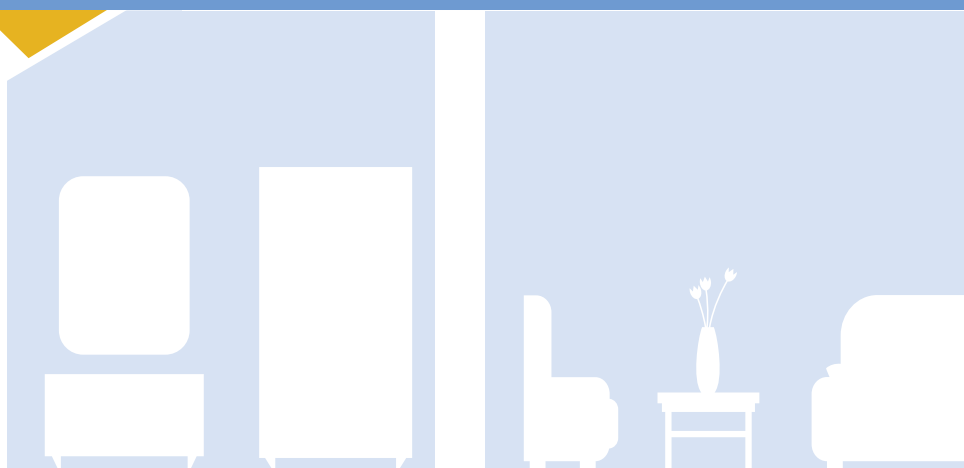
Esperamos que esta guía haya sido de utilidad. Si, en su experiencia con el Parkinson, descubre algo que considera que deberíamos incluir en la información que compartimos, háganoslo saber escribiéndonos un correo electrónico a: [**micomunidad@dpf.org**](mailto:micomunidad@dpf.org)

Con el fin de servir a la comunidad de la mejor manera posible, nuestro material está en continua revisión y actualización. Por lo tanto, no dude en contactarnos.



ACERCA DE LA DAVIS PHINNEY FOUNDATION

Nuestra misión en la Davis Phinney Foundation es ayudar a las personas con Parkinson a Vivir Bien Hoy. Para respaldar esta misión, proporcionamos información esencial, herramientas prácticas e inspiración a las personas que viven con Parkinson y a sus aliados de bienestar o cuidadores. Además, ofrecemos eventos educativos, transmisiones en línea y conectamos a las personas con Parkinson con líderes comunitarios dispuestos a interactuar y brindar su ayuda, todo ello con la finalidad de crear Comunidades de Parkinson Saludables™.





DAVIS PHINNEY
Foundation For Parkinson's

every victory counts®



PO Box 270948 | Louisville, CO | 80027
www.davisphinneyfoundation.org