



# CONSEJOS PARA LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA DE PACIENTES CON ENFERMEDAD DE PARKINSON



Alegria Holthoefter Margalef  
Terapeuta Ocupacional

Àngels Bayés Rusiñol  
Neuróloga

Unidad de Parkinson  
Centro Médico Teknon





# Índice

1.	Principales síntomas motores en la enfermedad de Parkinson.....	3
2.	Clasificación de las actividades de la vida diaria .....	5
3.	Objetivos de la terapia ocupacional en la enfermedad de Parkinson.....	6
4.	Trastornos de la coordinación motora gruesa .....	7
	● Ejercicios para mantener la coordinación motora gruesa de las extremidades superiores .....	17
5.	Trastornos de la coordinación motora fina .....	19
	● Ejercicios para mantener la coordinación motora fina, destreza, prensiones y agarres de las extremidades superiores .....	27
6.	Principales trastornos de la coordinación de las dos manos .....	29
	● Ejercicios para mantener la coordinación de las dos manos .....	30

---

7.	La escritura a mano .....	31
8.	Información general sobre distintas ayudas técnicas y adaptaciones .....	33
9.	Glosario .....	37
10.	Asociaciones .....	38



En la enfermedad de Parkinson se produce una pérdida gradual de las habilidades motoras, cognitivas y comunicativas que pueden variar mucho de un paciente a otro. Estas limitaciones se ven reflejadas en las [Actividades de la Vida Diaria](#), repercutiendo en la calidad de vida de los afectados y de sus familiares.

Con esta guía se van a potenciar las habilidades que más se ven afectadas durante la enfermedad mediante la aplicación de estrategias determinadas, con el fin de mantener el máximo tiempo posible la autonomía del paciente.

## I. PRINCIPALES SÍNTOMAS MOTORES EN LA ENFERMEDAD DE PARKINSON

Las alteraciones a nivel motor que más repercuten en la vida diaria del paciente con enfermedad de Parkinson son el temblor, la rigidez muscular, la bradicinesia (enlentecimiento del movimiento), la acinesia (dificultad para iniciar el movimiento), la discinesia (movimientos involuntarios relacionados con la medicación), el trastorno del equilibrio y de la postura y la hipomimia (disminución de la expresividad de la cara).



---

## Estos síntomas motores provocan una serie de cambios a nivel musculoesquelético

- Pérdida de la movilidad de las extremidades y de los movimientos rotatorios del tronco.
- Tendencia a la flexión y rotación interna de los hombros que provoca cambios de postura.
- Extensión y rigidez en las muñecas.
- Flexión de las articulaciones de la mano.
- Extensión de las falanges.



Todas las alteraciones propias de la enfermedad de Parkinson repercuten directamente en las habilidades funcionales provocando:

- Dificultad para realizar actividades con las dos manos.
- Dificultad para realizar movimientos repetitivos.
- Dificultad en la comunicación escrita a mano.
- Dificultad en la realización de actividades que precisen coordinación motora gruesa.
- Dificultad en la realización de actividades que precisen coordinación motora fina y destreza.
- Dificultad en las prensiones y agarres.

## 2. CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

Las habilidades funcionales afectadas hacen que se dificulte la realización de las actividades de la vida diaria.

La Terapia Ocupacional divide las actividades de la vida diaria en:

AUTOMANTENIMIENTO	PRODUCTIVIDAD	OCIO
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Higiene Personal</li> <li>— Higiene Oral</li> <li>— Bañarse/Ducharse</li> <li>— Higiene W.C.</li> <li>— Cuidado de dispositivos personales</li> <li>— Vestirse</li> <li>— Alimentarse</li> <li>— Medicarse</li> <li>— Cuidado de la salud</li> <li>— Socialización</li> <li>— Comunicación funcional</li> <li>— Movilidad funcional y en la comunidad</li> <li>— Respuestas a situaciones urgentes</li> <li>— Expresiones sexuales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Profesión</li> <li>— Manejo del hogar</li> <li>— Cuidado de la ropa</li> <li>— Limpiar</li> <li>— Preparar la comida</li> <li>— Hacer la compra</li> <li>— Manejo del dinero</li> <li>— Mantenimiento de la casa</li> <li>— Control del riesgo</li> <li>— Cuidar de otros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Hobbies y deportes</li> </ul>

---

### 3. OBJETIVOS DE LA TERAPIA OCUPACIONAL EN LA ENFERMEDAD DE PARKINSON

- El objetivo general de la Terapia Ocupacional es mantener al máximo la independencia del paciente en la realización de las actividades de la vida diaria, es decir, que el enfermo sea capaz de valerse por sí mismo, de ser productivo y de disfrutar del ocio.
- Los objetivos específicos son:
  - Mantener la máxima independencia en las actividades funcionales para prevenir limitaciones articulares debido a la rigidez o el temblor.
  - Mantener el movimiento articular y prevenir contracturas musculares.
  - Estimular el aumento de la velocidad y la coordinación de los movimientos.
  - Adaptar los objetos de uso cotidiano cuando sea necesario.
  - Asesorar, orientar y entrenar sobre las ayudas técnicas cuando sea necesario.
  - Favorecer la realización de movimientos amplios y rítmicos.
  - Ayudar a evitar los movimientos en bloque.
  - Mantener las capacidades que aún conserva.
  - Mejorar y/ o mantener la destreza y habilidades manuales.
  - Mejorar y/ o mantener las habilidades cognitivas.
  - Entrenar y/ o adaptar la comunicación escrita.





## 4. TRASTORNOS DE LA COORDINACIÓN MOTORA GRUESA

### I. Automantenimiento

- **Vestirse:** alcanzar la ropa del armario, colocarse la ropa y desvestirse. Calzarse y descalzarse.

#### RECOMENDACIONES:

- Prepare previamente toda la ropa que va a ponerse, así se ahorrará viajes innecesarios al armario.
- Coloque la ropa en el orden en que va a ponérsela.
- **Vístase sentado en una silla estable.** Evitar hacerlo de pie y perder el equilibrio.
- Recite en voz alta los sucesivos pasos mientras se va colocando las prendas; por ejemplo: "primero meto el pie derecho hasta la rodilla (siempre empezaremos a vestirnos por el lado que más nos cuesta) en el pantalón, después el pie izquierdo hasta la rodilla, ahora agarro por los laterales del pantalón y lo subo hasta el máximo, me levanto de la silla y me subo el pantalón hasta la cintura y me lo abrocho..."
- Es recomendable usar **zapatos sin cordones** o bien usar cordones elásticos (éstos permiten calzarse sin tener que desabrocharlos).
- Para ponerse los calcetines o medias, apoyar el pie en una banqueta baja.



- **Baño:** entrar en la bañera (ya que están limitadas las articulaciones de las extremidades inferiores), secarse con la toalla, uso de la esponja, lavarse la cabeza, peinarse, cuidado de la piel, aplicarse desodorante...

### RECOMENDACIONES:

- Para facilitar el lavarse las manos, los dientes, la cara, maquillarse o el afeitado, **coloque un taburete frente al lavabo**. Así podrá apoyar los brazos evitando el cansancio.
- Para afeitarse es mejor usar **máquina eléctrica de afeitado**.
- Para cepillarse los dientes se precisa de movimientos repetitivos, como cuesta mucho realizarlo, es mejor usar un **cepillo eléctrico**.
- Use un **albornoz**, así podrá secarse más fácilmente la espalda.
- Para impedir caídas es aconsejable colocar una **alfombra antideslizante** en el suelo de la bañera o de la ducha.



- **Alimentación:** servir la comida, llevarse la bebida y la comida a la boca, lavarse las manos...

#### RECOMENDACIONES:

- Apoyar los **brazos encima de la mesa**, sentarse de forma adecuada, con la espalda recta.
- Usar **cubiertos ligeros** (de poco peso y con mangos anchos).
- Usar **vasos con asas** para facilitar el agarre.
- Utilizar tejido antideslizante o una bayeta húmeda debajo del plato en el caso de que se mueva al cortar los alimentos.
- Si hay dificultad para llevarse el vaso a la boca, utilizar una **paja flexible**.
- Usar vasos y platos irrompibles.



- **Movilidad funcional:** trasladarse de un lugar, cambiar de posición, movilidad en la cama, realizar las transferencias de la cama, silla, inodoro, bañera/ducha y coche...

### RECOMENDACIONES:

- Uso de una cama con un **somier y colchón duro** para evitar hundirse en él y debido a ello dificultar la movilidad en la cama.
- La altura de la cama debe ser de 80 cm.
- Duerma en una **cama de tamaño pequeño**, le facilitará la movilidad y los giros.
- Utilice **sábanas o pijama de raso, seda o satén**, al ser tejidos resbalosos le permitirán moverse con más facilidad.
- Use un nórdico o **edredón** en lugar de mantas, ya que pesan menos.
- Siéntase en **sillas altas, con apoya-brazos**.
- El **sofá** debe ser **alto y duro** para facilitar el levantarse y sentarse.
- Para sentarse en una silla de forma segura, hay que seguir los siguientes pasos:
  1. Colóquese de espaldas a la silla.
  2. Retroceda hasta que toque con las zonas traseras de las dos rodillas el borde de la silla.
  3. Inclínese hacia adelante y con las manos busque y agárrese a los apoya brazos de la silla.
  4. Termine de inclinar la espalda y simultáneamente doble las rodillas, hasta sentarse en ella.



- **Movilidad en la calle:** moverse por la calle, usar transporte público y/o privado...

### RECOMENDACIONES:

- Transporte privado:
  1. Conducir en fase *on*.
  2. Pensar en todos los movimientos que hay que realizar e ir con cuidado.
  3. Realizar cursos de conducción (para refrescar habilidades).
  4. Utilizar coche con dirección asistida.
  5. Utilizar un coche con cambio de marchas automático.
  6. Se puede usar las zonas de aparcamiento especial.
  7. Aceptar el momento que sea necesario dejar de conducir.
- Transporte público:
  1. Evitar las horas puntas.
  2. Usar los transportes especiales.
  3. Tener en cuenta los accesos de las estaciones y de los propios transportes.
  4. No dudar en pedir ayuda siempre que sea necesario.
  5. **Ir sentado** para evitar caídas
  6. Si somos usuarios del autobús público, usar tarjeta-bono, o bien llevar un monedero con el dinero justo para pagar, ya que es difícil coger las monedas del monedero.



## II. Productividad

- **Cuidado de la ropa:** seleccionar, lavar, tender, recoger, doblar, planchar, guardar...

**RECOMENDACIONES:** realizar estas actividades sentado y pedir ayuda si es necesario.

- **Limpieza:** recoger, pasar la aspiradora, barrer, limpiar el polvo, fregar, pasar la bayeta, hacer las camas, limpiar los cristales, sacar la basura...

**RECOMENDACIONES:** realizar estas actividades, descansando cuando se sienta cansado. Cuando sea difícil realizarlas pedir ayuda.



- **Preparar la comida:** cocinar y servir la comida, abrir y cerrar envases, abrir y cerrar armarios y cajones, usar electrodomésticos, limpiar y guardar la comida, los utensilios de cocina y la vajilla...

**RECOMENDACIONES:** nos podemos ayudar con “Ayudas Técnicas” para la comida, reorganizar la cocina de tal forma que los utensilios más usados estén en lugares de fácil acceso, usar electrodomésticos que nos faciliten el cocinar.

- **Hacer la compra:** coger los productos de los estantes, colocar los productos en el carro, colocarlos encima de la cinta transportadora de la caja y, finalmente, colocarlos en las bolsas o en el carro de la compra.

**RECOMENDACIONES:** usar un carro para transportar la compra.



- **Mantenimiento de la casa:** tener cuidado de la casa, del jardín y patios, de los electrodomésticos...

**RECOMENDACIONES:** realizar estas actividades, descansando cuando se sienta cansado. Cuando sea difícil realizarlas pedir ayuda. Si nos es dificultoso realizar estas tareas, contratar una asistenta.

- **Trabajo fuera de casa:** estar seguro de ser capaz de poder realizar todos los movimientos que implique nuestro trabajo.

**RECOMENDACIONES:** utilizar “Ayudas Técnicas” si es necesario, para adaptar las tareas que implica nuestro trabajo.





### III. Ocio

- Ser capaz de realizar todos los movimientos necesarios para poder llevar a cabo las actividades en nuestro tiempo libre, también entran en esta categoría los deportes.

#### RECOMENDACIONES:

- Detenernos siempre que estemos cansados al realizar cualquier actividad, sobre todo las que implican esfuerzo.
- Intentar no dejar de realizar las actividades de ocio por las dificultades para ejecutarlas. Si es necesario pedir una visita con un terapeuta ocupacional para que pueda adaptar la actividad a nuestras posibilidades.



---

## IV. Recomendaciones dentro de la casa

- Eliminar todos los peligros.
- Eliminar los obstáculos de las zonas transitables.
- Retirar las alfombras o bien fijarlas al suelo.
- Fijar los muebles.
- Buena iluminación.
- Retirar cables eléctricos del suelo.
- Colocar pasamanos en las escaleras.
- Lavadora de carga frontal para no cargar con el peso de la ropa mojada; es mejor sentarse delante de la lavadora para cargarla y descargarla.
- Para el transporte de la ropa mojada utilizar un barreño con ruedas, de esta forma no cargamos con el peso de la ropa.



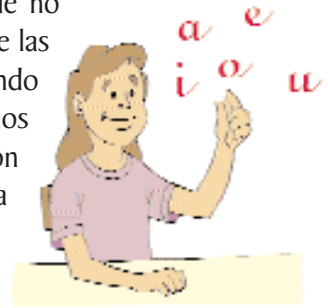
Cuando empieza a tener limitaciones que le dificultan el poder realizar algunas actividades de la vida diaria, hay que saber que a veces sólo es necesario cambiar la forma de hacer la actividad, y también que en el mercado existe una gran variedad de productos diseñados para ayudar y facilitar su realización, son las llamadas “Ayudas Técnicas”.

## V. Ejercicios para mantener la coordinación motora gruesa de las extremidades superiores

Es importante tener en cuenta las fluctuaciones *on-off*, para poder realizar las actividades que precisen de más esfuerzo, complejidad y duración en la fase *on*.

### ● Dibujar las vocales en el aire

Colocarse de pie, (si se siente inseguro, coloque una silla delante de usted, y agarre el respaldo con la mano que no esté usando). Con la mano libre, dibuje en el aire las 5 vocales (a, e, i, o, u), debe dibujarlas levantando todo lo que pueda el brazo, de esta manera nos aseguramos de que está trabajando la articulación del hombro. Cuando lo haya realizado con una mano, cambie y hágalo con la otra.



### ● Limpiar la mesa

Colocarse sentado, con la espalda recta delante de una mesa, en una mano tenemos un trapo:

- Tenemos el codo en flexión, la mano sobre la mesa sujetando el trapo. El ejercicio consiste en extender el codo de tal manera que llevaremos la mano hacia adelante y después hacia atrás, doblando otra vez el codo. Esto lo repetiremos 10 veces con cada mano (primero realizaremos la actividad con una mano y después con la otra).
- Continuamos sentados delante de la mesa y con un trapo en la mano, esta vez, el brazo lo tenemos colocado en extensión tocando el borde de la mesa y lo que haremos es mover el brazo dibujando un semicírculo.

Siempre el brazo está en máxima extensión y se mueve por encima de la mesa. Repetimos el ejercicio 10 veces con cada brazo.

- **Hacer canasta**

Como su propio nombre indica, lo que se pretende con este ejercicio es simular que estamos encestando. Para ello, debemos comenzar el ejercicio de pie, a no ser que tenga dificultad para realizar el ejercicio y prefiera hacerlo sentado. Coloque en el suelo una caja de cartón (o cualquier recipiente que pueda servir de canasta) a 3 metros de distancia (entre la caja y usted).

Con una pelota (puede ser de cualquier tamaño y material), intente encestarla dentro de la caja. Realice 10 tiros con cada mano.

A continuación, manteniendo siempre la misma distancia, coloque la caja encima de una silla y vuelva a lanzar 10 tiros con cada mano. Por último, realice otros 10 tiros con cada mano, esta vez con la caja colocada encima de una mesa. De esta forma ensayará su puntería con diferentes alturas.



- **Actividades de la vida cotidiana**

En el día a día, se realizan muchas tareas que implican movimientos, que precisan de coordinación motora gruesa. Así, otra forma de trabajarla es realizando tareas habituales como: vestirse, asearse, poner la mesa, tender la ropa, etc... También, son igual de recomendables todas las actividades relacionadas con el ocio, como bailar, pescar, nadar, jugar a los bolos, a la petanca, hacer barbacoas, etcétera.

## 5. TRASTORNOS DE LA COORDINACIÓN MOTORA FINA

En este apartado trataremos los principales trastornos de la coordinación motora fina, destreza, prensiones y agarres y daremos una serie de recomendaciones para poder realizar las actividades de la vida diaria que precisen de esta coordinación motora fina.

### I. Automantenimiento

- **Vestido:** abrocharse y desabrocharse los botones, atarse y desatarse los cordones, ponerse la corbata y quitársela, arreglarse la ropa, colocarse complementos (pendientes, collares, gemelos...).

#### RECOMENDACIONES:

- Sustituir los botones por velcros.
- Sustituir los botones de las mangas por gomas elásticas.
- Usar *panties* y no medias.
- Colocar anillas en las cremalleras.
- Usar ropa ancha.
- Faldas con cintura elástica
- Calzarse con la ayuda de un calzador de mango largo o apoyar el pie sobre un banquillo.



## ■ Baño:

- **Higiene personal:** afeitarse, maquillarse y desmaquillarse, cuidado de las uñas, depilarse...
- **Higiene oral:** abrir el tubo de la pasta dental, presionarla y aplicarla encima las cerdas del cepillo, sujetar el cepillo, limpiar la dentadura postiza...
- **Baño/Ducha:** alcanzar la botella de jabón, abrirla, presionarla para que salga el jabón, sujetar la esponja...
- **Higiene WC:** limpiarse, colocarse la ropa...

## RECOMENDACIONES:

### Higiene personal:

- Usar máquina eléctrica para el afeitado.
- Uso de mangos engrosados en los peines, en la brocha para maquillarse...

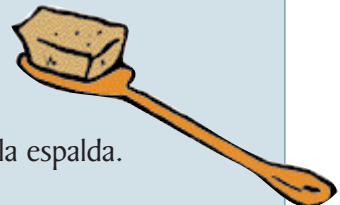
### Higiene oral:

- Uso de cepillo eléctrico.
- Uso de pasta dentífrica con tapón abre fácil.
- Uso de pinza especial para apretar el tubo de la pasta dentífrica.



### Baño/Ducha:

- Uso de esponja con mango largo.
- Uso de dosificador para el jabón.
- Uso de albornoz para facilitar el secado de la espalda.



### Higiene WC:

- Usar compresas especiales para la incontinencia

- **Cuidado de los objetos personales:** cuidar y limpiar objetos tales como: audífonos, lentes de contacto, gafas, órtesis, prótesis...

#### RECOMENDACIONES:

- Uso de pastillas efervescentes para la limpieza de las prótesis dentales.



- **Alimentación:** uso de los utensilios para cortar, abrir y cerrar los envases, para condimentar la comida...

#### RECOMENDACIONES:

- Usar cubiertos de mango ancho y livianos.
- Usar vasos con asas.
- Usar "pajita" para las bebidas.
- Usar cubiertos y platos de plástico
- Uso de abridores eléctricos para las latas.
- Abridores fáciles para los envases de cristal.
- Comprar tetrabriks con abre fácil.

- **Medicación:** abrir y cerrar los envases que contienen las medicaciones.

#### RECOMENDACIONES:

- Uso de pastilleros de fácil dosificación.

- **Comunicación funcional:** agarre necesario para sujetar el lápiz y poder escribir a mano, teclear en un teclado del ordenador o de otra máquina que sirva para la escritura.

#### RECOMENDACIONES:

- Ordenador o uso de la máquina de escribir.
- Engrosador para el bolígrafo y otros objetos.
- Escribir en mayúsculas





- **Movilidad funcional:** transportar objetos pesados o voluminosos.

**RECOMENDACIONES:** usar carrito con ruedas para transportar objetos.

- Usar carro con ruedas.
- Usar cubiertos de mango ancho y livianos.
- Usar vasos con asas.
- Usar “pajita” para beber.
- Usar cubiertos y platos de plástico (que no se rompan).



## II. Productividad

- **Cuidado de la ropa:** tender la ropa, coger una aguja, enhebrarla, cortar el hilo y coser...

### RECOMENDACIONES:

- Uso de pinzar para tender la ropa, de fácil manejo (que sean largas y no cueste abrirlas)
- Mejor tender en un tendedero desplegable que en cuerdas.
- Pedir ayuda cuando sea dificultoso realizar la tarea.

- **Limpieza:** realizar todo tipo de prensiones y agarres necesarias para poder realizar todas las tareas implicadas en la limpieza.

### RECOMENDACIONES:

- Usar aspiradora en vez de barrer.
- Utilizar lavaplatos.



- **Preparación de la comida:** abrir y cerrar envases, cortar alimentos, salpimentar los alimentos, abrir latas...

#### RECOMENDACIONES:

- Utilizar abridor de latas automático.
- Usar cuchillo eléctrico.
- Utilizar batidora.
- Usar exprimidor eléctrico.
- Usar comida congelada ya troceada y cocinada.



- **Hacer la compra:** abrir las bolsas de plástico, pagar la compra ya sea en metálico o con tarjeta...

#### RECOMENDACIONES:

- Pagar con tarjeta (cuando cuesta mucho poder coger las monedas con los dedos).
- Usar un carro doméstico de la compra para colocar dentro la compra (cuando nos es dificultoso abrir las bolsas de plástico del supermercado).
- Pedir que nos lleven la compra a casa.
- Hacer la compra acompañados y pedir ayuda cuando sea preciso.
- Hacer la compra por Internet.

- **Actividad laboral:** según el tipo de trabajo, implicará ciertos movimientos que precisan de una coordinación motriz fina y destreza.

#### RECOMENDACIONES:

- Sustituir por maquinaria eléctrica lo que nos sea posible dentro de nuestro trabajo.
- Usar ordenador o máquina de escribir eléctrica.



### III. Ocio

- **Ocio:** según las aficiones que tenga cada persona, implicarán unos movimientos que precisen de coordinación motriz fina y destreza.

#### RECOMENDACIONES:

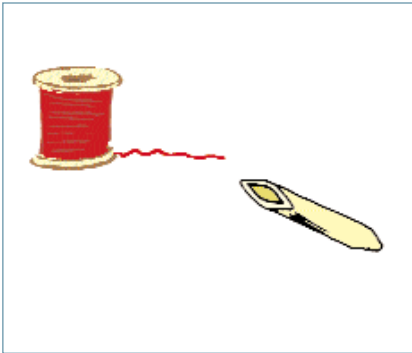
- Dependiendo de cual sea la afición, se podrá adaptar de distintas formas; por ejemplo, si le gusta leer, podrá usar un atril para que le sea más cómodo.

## IV. Ejercicios para mantener la coordinación motora fina, destreza, prensiones y agarres de las extremidades superiores

- Hacer collares con pasta

Sentado delante de una mesa, haga un collar de macarrones. Para ello use un cordel de lana fina o un hilo doble de un metro de largo, en uno de los extremos pase un macarrón y anude el cordel, de tal forma que haga de tope y el resto de macarrones que vaya por el otro extremo del cordel no salgan.

Cuando haya montado el collar, desmóntelo sacando los macarrones con la mano contraria a la que utilizó para hacer el collar.



---

## ● Garbanzos

Dentro de un plato, coloque medio paquete de garbanzos secos.

La actividad consiste en sacar los garbanzos del plato, de uno en uno, haciendo oposición de dedos, es decir, con el dedo pulgar y alternando el resto (pulgar y índice, pulgar y corazón, pulgar y anular, pulgar y meñique). Repita este ejercicio hasta sacar todos los garbanzos.

Cuando los garbanzos estén fuera del plato, póngalos de nuevo en el plato de la siguiente forma: coja el mayor número de garbanzos que pueda con los dedos y almacénelos dentro de la palma de la mano. Cuando ya no le quepan más, abra la mano y suelte los garbanzos dentro del plato.



## ● Plastilina

Sentado delante de la mesa, trabaje la coordinación fina usando plastilina.

— Amase con la mano derecha la plastilina.

— Con la mano derecha haga un "churro" de unos 60 cm. A su vez, con los dedos de la mano izquierda, pellizque todo el "churro" de plastilina (usando el dedo pulgar, el índice y el corazón).

Después, vuelva a realizar el ejercicio cambiando las manos (con la izquierda amase el churro y con la derecha pellizquelo).



— Parta la plastilina por la mitad. Con una mitad haga 4 trozos pequeños de plastilina, y utilizando sólo los dedos de la mano derecha, haga una bolita con cada trozo; de esta manera obtendrá 4 bolitas. Repita lo mismo cambiando de mano y así sucesivamente, alternando las manos hasta que se acabe la plastilina.

## 6. PRINCIPALES TRASTORNOS DE LA COORDINACIÓN DE LAS DOS MANOS

En la vida cotidiana se realizan constantemente actividades que precisan de la coordinación de las dos manos, como por ejemplo: colocarse un abrigo, abrir una botella, doblar la ropa, lavar los platos, secarse con la toalla después de asearse, colocarse unos pendientes, pelar fruta y/o verdura, cortar la carne, etc... Por ello, las propias actividades cotidianas sirven para potenciar el mantenimiento de esta coordinación.



---

## I. Ejercicios para mantener la coordinación de las dos manos

- Collar de clips

Sentado delante de la mesa, use clips de escritorio para hacer una cadena de clips, entrelazando uno con otro. Haga la cadena con los clips de una caja de 50 piezas. Cuando esté acabada, la desmontará.



- Hacer nudos

Para este ejercicio necesitará una cuerda de cordel, de 1,5 metros. Empiece el ejercicio sosteniendo la cuerda por uno de los dos extremos, y haga nudos simples (que no estén muy duros, ya que después deberá desatarlos) lo más cerca uno del otro, hasta completar toda la cuerda. Finalmente, desate todos los nudos.



## 7. LA ESCRITURA A MANO

La alteración de la escritura es característica en la enfermedad de Parkinson.

Características de la escritura:

- Deformación de la base de la letra.
- Pérdida de la altura de las letras.
- Letra ilegible.
- Escritura temblorosa.
- Lentitud al escribir.
- Aumento/disminución de la presión sobre el bolígrafo y sobre la hoja.
- Acúmulo de tinta en los bucles de las letras.



Los ejercicios anteriores, de coordinación motora gruesa, fina, destreza, prensiones y agarres, también ayudan a mantener las habilidades necesarias para poder escribir.

- **Redacción de un tema libre**

Hacer una redacción sobre qué hemos hecho el fin de semana, durante las vacaciones, etcétera.

- **Escribir un diario**

Cada día escribir en forma de redacción o pensamientos sueltos nuestras percepciones, pensamientos o sentimientos.

- **Copiar un poema**

- **Hacer la lista de la compra**

Cada persona que la escriba según su costumbre (hay quien va apuntando cada día algo que le falta, y hay quien lo escribe justo antes de ir al supermercado...).

## I. Ayudas técnicas, adaptaciones y estrategias para realizar la escritura a mano

- Ordenador o uso de la máquina de escribir.
- Engrosador de bolígrafo.
- Escribir en mayúscula.

AGENDA DE ACTIVIDADES					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>COORDINACIÓN MOTORA GRUESA</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibujar vocales en el aire</li> <li>- Intervenir en las actividades cotidianas</li> <li>- Limpiar la mesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibujar vocales en el aire</li> <li>- Hacer canasta</li> <li>- Intervenir en las actividades cotidianas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibujar vocales en el aire</li> <li>- Intervenir en las actividades cotidianas</li> <li>- Limpiar la mesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibujar vocales en el aire</li> <li>- Hacer canasta</li> <li>- Intervenir en las actividades cotidianas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibujar vocales en el aire</li> <li>- Intervenir en las actividades cotidianas</li> <li>- Limpiar la mesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dibujar vocales en el aire</li> <li>- Hacer canasta</li> <li>- Intervenir en las actividades cotidianas</li> </ul>
<b>COORDINACIÓN MOTORA FINA, DESTREZA, PRENSIONES Y AGARRES</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer collares con pasta</li> <li>- Plastilina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer collares con pasta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plastilina</li> <li>- Garbanzos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer collares con pasta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos</li> </ul>
<b>COORDINACIÓN DE LAS DOS MANOS</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Collar de clips</li> <li>- Intervenir en las actividades cotidianas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer nudos</li> <li>- Intervenir en las actividades cotidianas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Collar de clips</li> <li>- Intervenir en las actividades cotidianas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer nudos</li> <li>- Intervenir en las actividades cotidianas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Collar de clips</li> <li>- Intervenir en las actividades cotidianas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer nudos</li> <li>- Intervenir en las actividades cotidianas</li> </ul>
<b>ESCRITURA</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Redacción tema libre</li> <li>- Escribir el diario</li> <li>- (*) Hacer la lista de la compra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escribir el diario</li> <li>- Ejercicios de pre-escritura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Copiar un poema</li> <li>- Escribir el diario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escribir el diario</li> <li>- Ejercicios de pre-escritura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escribir el diario</li> <li>- Ejercicios de pre-escritura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escribir el diario</li> <li>- Ejercicios de pre-escritura</li> </ul>

(\*) Se hará el día de la semana que cada persona tenga costumbre de hacerla

## 8. INFORMACIÓN GENERAL SOBRE DISTINTAS AYUDAS TÉCNICAS Y ADAPTACIONES

Estas herramientas se utilizarán si el deterioro de las habilidades dificulta mucho o imposibilita la realización de las actividades de la vida diaria.

### Actividades de autocuidado

- Ayudas Técnicas en el vestido
  - Usar calzador de mango largo.
  - Usar calzador con ayuda para colocar calcetín y medias.
  - Usar abotonador.
  - Usar pinzas.
- Ayudas Técnicas para el baño e higiene
  - Esponja con mango.
  - Cepillo con mango.
  - Engrosadores de mangos.
  - Tijeras para las uñas.
  - Adaptación para los grifos.
  - Elevador de inodoro.
  - Barra.
  - Tabla de bañera.
  - Asiento giratorio.
  - Sillas de ducha y WC.
- Ayudas Técnicas para la alimentación
  - Abre tapones antideslizante.
  - Utensilios para la alimentación.
  - Cuchillo-tenedor.
  - Cubiertos con velcro.



- 
- Cubiertos flexibles.
  - Tabla para la preparación de los alimentos.
  - Reborde para platos.
  - Engrosador para cubiertos.
  - Tapete antideslizante.
  - Mango para abrir botones del gas.
- **Ayudas Técnicas para la medicación**
    - Partidor y triturador de pastillas.
    - Pastillero.
  - **Ayudas Técnicas para la comunicación funcional**
    - Uso de ordenador.
    - Uso de máquina de escribir.
    - Sistema de comunicadores aumentativos.
    - Llamadores.
    - Ayuda para teclear.
    - Bolígrafos engrosados.
  - **Ayudas Técnicas para la movilidad funcional**
    - Andador con ruedas.
    - Andador con asiento y cesta.
    - Andador.
    - Muletas diversas.
    - Bastón plegable.
    - Grúas.
    - Tablas de transferencia.
    - Disco giratorio.
    - Somier y colchón duros.
    - Triángulo.
    - Escalera.



## Actividad de productividad

---

- Ayudas Técnicas para el cuidado de la ropa
  - Enhebrador de agujas de coser.
  - Tijeras.
- Ayudas Técnicas para la preparación de la comida
  - Abre tapones antideslizante.
  - Tabla para la preparación de los alimentos.
  - Engrosador para mangos.
  - Tapete antideslizante.
  - Mango para abrir botones del gas.

## Actividades de ocio

---

- Ayudas Técnicas para el ocio
  - Atriles para la lectura.
  - Atriles para otras actividades.
  - Lupa.
  - Pasa páginas.



Existen muchas más ayudas técnicas muy específicas, con el objetivo de facilitar la realización de las diversas tareas. Para un buen asesoramiento y entrenamiento de las mismas, consulte con un terapeuta ocupacional antes de ir a tiendas especializadas u ortopedias.

## CONVIENE RECORDAR

- **Programar las actividades:** la persona con enfermedad de Parkinson puede tener más dificultades o realizar las actividades con mayor lentitud. Le cuesta más esfuerzo realizar cualquier actividad. Querer realizar la actividad de forma rápida produce un empeoramiento de los síntomas.

Siendo conscientes de ello, deberá invertir más tiempo en cada actividad, y planificar los tiempos que necesita para realizarlas.

- **Escoger las fases *on*:** para realizar las actividades complejas, que precisen de más esfuerzo y más tiempo, es necesario que se realicen en los momentos que la persona esté en *on*.
- **Uso de ayudas técnicas y adaptaciones:** los objetos de la vida cotidiana se pueden adaptar para facilitar la realización de las tareas. En el mercado existen utensilios para ayudar a realizar las tareas de forma fácil y segura. Estos utensilios están pensados tanto para el uso por parte de la persona con la enfermedad de Parkinson, como para su cuidador.

Es importante conocer que el profesional especializado en asesoramiento y entrenamiento de ayudas técnicas y adaptaciones es el **Terapeuta Ocupacional**.

- Simplificar las acciones:
  - Repasar y ensayar los movimientos antes de hacerlos, sobretudo con los que se tiene más problemas.
  - Poner mucha atención en cada movimiento mientras se está haciendo y recitar la acción en voz alta mientras se realiza, de esta forma se centra la atención en lo que se está haciendo.
  - No hacer dos cosas a la vez; por ejemplo, no ande por la habitación mientras se está abrochando la camisa.

## 9. GLOSARIO



**Acinesia:** Dificultad para iniciar el movimiento.

**Actividades de automantenimiento:** Todas las actividades que se refieren al cuidado de uno mismo.

**Actividades de ocio:** Actividades que realizamos en nuestro tiempo libre.

**Ayudas Técnicas:** Diferentes dispositivos (objetos) que nos facilitarán la realización de tareas en las que ya no es posible realizarlas de forma independiente.

**Bradicinesia:** Enlentecimiento del movimiento.

**Coordinación motora fina:** Movimientos de las articulaciones más pequeñas de los brazos (los dedos).

**Coordinación motora gruesa:** Movimientos de las articulaciones más grandes de los brazos (hombros y codos).

**Discinesia:** Movimientos involuntarios relacionados con la medicación.

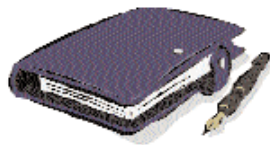
**Hipomímia:** Disminución de la expresividad de la cara.

**Prensiones y agarres:** Movimientos que necesitamos de los dedos para poder agarrar objetos.

**Rigidez muscular:** Afecta sobre todo a los músculos flexores de las articulaciones.

**Temblor:** En reposo y unilateral, se inhibe con la realización de movimientos voluntarios.

## 10. ASOCIACIONES



### FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PARKINSON

c/ Padilla 235, 1º-1ª  
08013 Barcelona  
Tel./Fax: 93 232 91 94

### PARKINSON ÁLAVA

Centro Asoc.  
c/ Pintor Vicente Abreu, 7 local nº9  
01008 Vitoria  
ÁLAVA  
Tel.: 945 22 11 74

### PARKINSON ALCOI

Cronista Jordán, 22  
03802 Alcoi  
ALICANTE  
Tel.: 96 633 37 78

### PARKINSON ALGECIRAS

Barcelona, 22  
11203 Algeciras  
CÁDIZ

### PARKINSON ALICANTE

Avda. Orihuela, 1 1ª esc 5º B-2  
03007 Alicante  
ALICANTE  
Tel.: 96 510 29 98

### PARKINSON ALMERÍA

Centro, 20  
4600 Huerca-Overa  
ALMERÍA  
Tel.: 950 13 46 24

### PARKINSON ARAGÓN

c/ General Gutiérrez Mellado, 15-17  
50009 ZARAGOZA  
parkinsonaragon@mixmail.com  
Tel.: 976 56 45 83  
Fax: 976 56 45 83

### PARKINSON ARANJUEZ

Manuel Serrano, 23  
28300 Aranjuez  
MADRID  
Tel.: 91 801 14 65

### PARKINSON ASTORGA

c/ Pío Gullón, 20 1º izda  
24700 Astorga  
LEÓN  
Tel.: 987 61 57 32

### PARKINSON ASTURIAS

c/ Mariscal Solís, 5 bajos  
33012 OVIEDO  
aparkas@hotmail.com  
Tel.: 98 523 75 31  
Fax: 98 523 75 31

### PARKINSON ÁVILA

Av. de Juan Pablo II, 20  
05003 Ávila  
ÁVILA  
Tel.: 920 25 20 69

### PARKINSON BALEAR

c/ De la Rosa, 3 1º  
07003 PALMA DE MALLORCA  
info@parkinsonbalears.org  
www.parkinsonbalear.org  
Tel.: 971 72 05 14  
Fax: 971 72 28 19

### PARKINSON BIZKAIA

c/ General Concha 25 - 4º - 3ª  
48010 BILBAO  
<http://www.euskalnet.net/asparki>  
asparki@euskalnet.net  
Tel.: 94 443 53 35  
Fax: 94 443 53 35



#### PARKINSON BURGOS

c/ Aranda de Duero, 7, bajo  
09002 BURGOS  
asoparbur@teleline.es  
Tel.: 947 27 97 50  
Fax: 947 27 97 50

#### PARKINSON CASTELLÓN

Miguel Ángel, 1 bajo  
12530 Burriana  
CASTELLÓN  
Tel.: 964 05 58 08

#### PARKINSON CATALUÑA

c/ Padilla 235 - 1º  
08013 BARCELONA  
<http://www.terra.es/personal/acpark>  
associacio@catparkinson.org  
Tel.: 93 245 43 96 - 93 247 25 64  
Fax: 93 246 16 33

#### PARKINSON CÓRDOBA

Pasaje Aguilar de la Frontera, 3 bajo 2ª  
14013 Córdoba  
CÓRDOBA

#### PARKINSON EXTREMADURA

Sta. Lucia, 21  
06800 Merida  
BADAJOZ  
Tel.: 699 44 07 56

#### PARKINSON EL FERROL

c/ Breogán 37-39, bajo izq.  
15401 El Ferrol  
Tel.: 981 35 95 93

#### PARKINSON GALICIA

Plaza Esteban Lareo, B1 17-sótano  
Centro Gª Sabell  
15008 A CORUÑA  
PARKORU@telefonica.net  
Tel.: 981 24 11 00  
Fax: 981 24 10 01

#### PARKINSON GANDÍA

Ciutat de Barcelona, 28 - 5ºB  
46700 Gandía  
VALENCIA  
Tel.: 96 287 81 30

#### PARKINSON GRANADA

Camino de Ronda, 90 1ºD  
18004 GRANADA  
parkinsongranada@wanadoo.es  
Tel.: 958 52 25 47  
Fax: 958 52 25 47

#### PARKINSON GUIPÚZCOA

Paseo de Zarategui, 100. Edificio Txara  
20015 SAN SEBASTIÁN  
aspargui@aspargui.org  
Tel.: 943 48 26 15

#### PARKINSON HUELVA

c/ Helice, 6 - 2º  
21006 Huelva  
HUELVA  
Tel.: 959 22 12 57

#### PARKINSON JOVELLANOS

c/ Sta. Teresa, 11 bajo  
33208 GIJÓN  
parkins@igijon.com  
Tel.: 98 515 09 76  
Fax: 98 515 09 76

#### PARKINSON LA RIOJA

Av. Portugal, 1 entreplanta 4ª  
26001 Logroño  
LA RIOJA  
Tel.: 941 20 32 02

#### PARKINSON LA RODA

Av. Juan García y González, 2  
02630 LA RODA  
parkinson\_laroda@castillalamancha.es  
Tel.: 96 744 04 04  
Fax: 96 744 04 04

#### PARKINSON LEÓN

Av. Reino de León, 4 6ºD  
24006 León  
LEÓN

#### PARKINSON MADRID

c/ Andrés Torrejón, 18, Bajo  
28014 MADRID  
<http://www.parkinsonmadrid.org>  
[parkinson@parkinsonmadrid.org](mailto:parkinson@parkinsonmadrid.org)  
Tel.: 91 434 04 06  
Fax: 91 434 04 07

#### PARKINSON MÁLAGA

c/ San Pablo 11  
29009 MÁLAGA  
[parkinsonmalaga@wanadoo.es](mailto:parkinsonmalaga@wanadoo.es)  
Tel.: 95 210 30 27  
Fax: 95 261 39 60

#### PARKINSON MÓSTOLES

c/ Azorín, 32-34  
Centro Social "Ramon Rubial"  
28935 MÓSTOLES  
[parkmostoles@wanadoo.es](mailto:parkmostoles@wanadoo.es)  
Tel.: 91 614 49 08  
Fax: 91 614 49 08

#### PARKINSON NAVARRA

c/ Aralar, 17 bajo  
31004 PAMPLONA  
[ANAPAR2@terra.es](mailto:ANAPAR2@terra.es)  
Tel.: 948 23 23 55  
Fax: 948 23 23 55

#### PARKINSON *ON-OFF* MURCIA

c/ Arquitecto Emilio Piñero, 1 1ªA  
30007 MURCIA  
[onoffparkinson@terra.es](mailto:onoffparkinson@terra.es)  
Tel.: 968 24 98 83  
Fax: 968 24 31 36

#### PARKINSON SALAMANCA

c/ Espoz y Minam, 19-21  
37002 Salamanca  
SALAMANCA  
Tel.: 923 26 27 07

#### PARKINSON SEGOVIA

c/ Andrés Reguera Antón s/n  
Centro Integral de Servicios Sociales  
de la Albuera  
40004 SEGOVIA  
[aparkinss@yahoo.es](mailto:aparkinss@yahoo.es)  
Tel.: 921 44 34 00

Fax: 921 43 16 78

#### PARKINSON SEVILLA

c/ Fray Isidoro de Sevilla  
Hogar Virgen de los Reyes  
41009 SEVILLA  
[cgd@arrakis.es](mailto:cgd@arrakis.es)  
Tel.: 95 490 70 61  
Fax: 95 459 11 28

#### PARKINSON SORIA

c/ Diputación, 1  
Fundación Científica Caja Rural  
42002 Soria  
SORIA  
Tel.: 98 941 95 12

#### PARKINSON TARRAGONA

Dr. J. Peyri Rocamora, 14 (CAP St Pere)  
43202 Reus  
TARRAGONA  
Tel.: 977 31 23 10 - Ext. 208

#### PARKINSON TENERIFE

La Palma, 36  
Santa Cruz  
TENERIFE  
Tel.: 922 62 53 90

#### PARKINSON VALENCIA

c/ Chiva 10 bajo  
46018 VALENCIA  
[parkinsonvalenc@terra.es](mailto:parkinsonvalenc@terra.es)  
Tel.: 96 382 46 14  
Fax: 96 384 18 29

#### PARKINSON VALLADOLID

Rastro, 4 locales CAJA CIRCULO  
47001 Valladolid  
VALLADOLID  
Tel.: 983 29 23 84

#### PARKINSON VILLAROBLEDO

c/ Luis de Góngora, 2A  
02600 VILLAROBLEDO  
[parkinsonvdo@wanadoo.es](mailto:parkinsonvdo@wanadoo.es)  
Tel.: 967 14 72 73  
Fax: 967 14 72 73



---

"Esta obra se presenta como un servicio a la profesión médica. El contenido de la misma refleja las opiniones, criterios, conclusiones y/o hallazgos propios de sus autores, los cuales pueden no coincidir necesariamente con los del Grupo Bristol-Myers Squibb."

Con el aval de:



the Parkinson's Society of Australia

DEPARTMENT OF NEUROLOGY AND NEUROSCIENCE



Bristol-Myers Squibb