

# No espere a los temblores

## Es importante actuar temprano

### CONOCE LAS SEÑALES

La enfermedad de Parkinson es un trastorno del sistema nervioso que afecta al movimiento. Suele empezar poco a poco. Si tú o un ser querido notan más de una de estas señales, es importante hablar con un profesional de salud.

### ¿ES SOLO ENVEJECIMIENTO O ES PARKINSON?

- **Letra pequeña:** ¿Tu letra se ha vuelto más pequeña o apretada?
- **Pérdida del olfato:** ¿Has dejado de percibir el olor de algunos alimentos como los pepinillos o bananos?
- **Temblor:** ¿Notas un leve temblor en los dedos, el pulgar o la barbilla cuando estás en reposo?
- **Problemas para dormir:** ¿Te mueves mucho en la cama o actúas tus sueños?
- **Rigidez:** ¿Sientes los brazos o las piernas rígidos o que no se mueven al caminar?

**Habla con un profesional de salud si tienes síntomas de Parkinson o si aparecen síntomas nuevos. Esto ayuda a saber qué tienes y descartar otras causas.**



### Hábitos diarios para un cerebro más fuerte

Aún no existe cura para el Parkinson, pero hacer cambios en tu estilo de vida puede ayudar a controlar los síntomas.

#### Muévete Más



Ejercicios como tai chi, boxeo o el baile pueden mejorar el equilibrio y reducir la rigidez.

#### Come Mejor



Una dieta balanceada y con fibra ayuda con problemas digestivos comunes en el Parkinson.

**Prevenir caídas es la mejor manera de mantener tu independencia.** Quita las alfombras sueltas (**pueden hacerte tropezar**), instala barras de apoyo en la ducha y cerca del inodoro, y coloca luces nocturnas para iluminar los pasillos.