



Bloqueos

Incapacidad temporal, involuntaria e inesperada para moverse

¿Me he quedado parado sin poder moverme al querer cruzar una puerta? ¿O al querer cruzar la calle? ¿He querido iniciar la marcha, pero mis piernas no me respondían y he tardado en comenzar a caminar?



Temblor

Sutil o muy exagerado que desaparece o disminuye cuando se realiza algún movimiento con decisión

¿He notado que cuando estoy sentado sin hacer nada, me tiemblan los dedos? ¿O una mano? ¿La barbilla? ¿El pie?



Problemas de equilibrio e inestabilidad postural

Balancesos hacia los lados. La postura se inclina hacia los lados o se encorva hacia delante

¿He tenido caídas últimamente? ¿Me han comentado que cuando estoy sentado me inclino poco a poco hacia un lado?

Hay otros síntomas que en ocasiones no se relacionan con la Enfermedad de Parkinson, como:

- ✓ Tener caídas
- ✓ Visión borrosa
- ✓ Babeo
- ✓ Sudar en exceso
- ✓ Problemas para tragar
- ✓ Incontinencia
- ✓ Hablar cada vez más bajo
- ✓ Molestias abdominales
- ✓ Dificultad para articular palabras
- ✓ Insomnio
- ✓ Fatiga o debilidad
- ✓ Náuseas
- ✓ Hormigueo
- ✓ Poca expresión facial
- ✓ Dificultad para levantarse de la silla
- ✓ Sensaciones de frío y calor
- ✓ Disminución del parpadeo
- ✓ Dolor o molestias dolorosas
- ✓ Calambres musculares
- ✓ Somnolencia

• Berardelli A et al. Eur J Neurol. 2013;20:16-34.
 • Kalia LV, Lang AE. Parkinson's disease. Lancet. 2015 Aug 29;386(9996):896-912.
 • Chou KL, Stacy M, Simuni T, Miyasaki J, Oertel WH, Sethi K, Fernandez HH, Stocchi F. The spectrum of "off" in Parkinson's disease: What have we learned over 40 years? Parkinsonism Relat Disord. 2018 Jun;51:9-16.

¿Estoy experimentando

síntomas de
párkinson?

Mini guía
para detectar
episodios OFF
en la enfermedad
de Parkinson



Lentitud de movimiento o bradicinesia

Quando se quiere hacer un movimiento se hace más despacio de lo esperado y es más difícil iniciarlo o finalizarlo

¿Tardo en vestirme más de lo habitual? ¿Camino más despacio y con pasos cortos? ¿Hago la letra cada vez más pequeña cuando escribo? ¿Necesito más tiempo que antes para darme una ducha?



Rigidez

Músculos tensos y contraídos constantemente

¿He perdido movilidad o me cuesta doblar el codo o la muñeca? ¿Si pido a alguien que me ayude a estirar el codo, me comenta que es difícil, aunque yo no esté haciendo fuerza?



Ansiedad/ataques de pánico

Nerviosismo y preocupación continua, a veces con crisis o ataques de pánico. Se viven con un intenso malestar físico y emocional, como si algo malo fuese a ocurrir

¿Estoy preocupado en exceso por cosas que antes no me preocupaban? ¿Estoy nervioso, tenso o inquieto la mayor parte del tiempo? ¿Tengo la sensación de que voy a perder el control? ¿Noto que me cuesta respirar, tengo mucha angustia, palpitaciones o sensación de desmayo?



Cambios de humor

Tristeza, irritabilidad, nerviosismo o apatía sin una causa justificada

¿Siento que mi estado de ánimo varía sin motivo? ¿Noto que tengo menos ganas de hacer cosas que antes o desinterés ante cosas que antes me gustaban? ¿Tengo momentos en los que me siento más triste, más nervioso o más irritable de lo normal?



Mente nublada o bradipsiquia

Lentitud de pensamiento o del procesamiento mental. Aparecen dificultades para centrar la atención

¿Cuándo me preguntan algo, tardo más en dar una respuesta y en ocasiones me lo tienen que repetir? ¿Me cuesta participar en una conversación que va rápida o están implicadas varias personas? ¿Me resulta complicado seguir el hilo argumental de las películas?



Destreza manual reducida

Pérdida de coordinación o de la habilidad para realizar movimientos pequeños con los dedos de las manos

¿A veces me cuesta abrocharme los botones? ¿Me cuesta coger cosas pequeñas con una sola mano? ¿En ocasiones no he podido utilizar una pinza de la ropa? ¿Mi letra ha cambiado, es más pequeña e ilegible?