



## Alteraciones de la marcha y congelación en la enfermedad de Parkinson: Datos de interés para pacientes

# ANEXOS

### ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE TRASTORNOS DE LA MARCHA QUE PUEDEN EXPERIMENTAR LOS PACIENTES CON LA ENFERMEDAD DE PARKINSON (EP)?

La aparición de estas alteraciones de la marcha puede dividirse en 2 categorías de forma general:

Continúa

- Lentitud de la marcha con pequeños pasos y arrastre de pies. El balanceo de los brazos puede estar reducido o ausente durante la marcha. Episódica

- Congelación: común en el 50% de los pacientes. Los pacientes

sienten que sus pies están pegados al suelo y puede conllevarles caídas. Festinación

- Los pacientes parecen perseguirse hacia delante de forma inesperada, y puede dar lugar a caídas debido a su imprevisibilidad.

### ¿POR QUÉ SE PRODUCEN LAS ALTERACIONES DE LA MARCHA Y LA CONGELACIÓN?

Igual que la mayoría de los síntomas motores que pueden aparecer en los pacientes con EP (por ejemplo, lentitud, rigidez muscular y temblor), las alteraciones de la marcha y la congelación están causadas por la pérdida de control en las regiones cerebrales responsables de producir movimientos con propósito y de forma fluida.

### ¿CUÁNDO SE PRODUCE EL CONGELAMIENTO?

PSP is diagnosed based on medical history • Cuando se prepara para dar el primer paso para caminar después de haber descansado durante un periodo de tiempo (inicio de la marcha).

- Durante la marcha (especialmente al cruzar los marcos de las puertas, entrar en un ascensor o en una escalera mecánica, o al girar en otra dirección)

- Durante una situación de ansiedad

- Puede estar relacionado con los efectos de la medicación que recibe para tratar sus síntomas motores

### ¿CÓMO EVALÚA EL MÉDICO LA MARCHA Y EL CONGELAMIENTO?

Para evaluar la marcha, el médico debe preguntarle sobre su historial clínico y puede

ser necesaria una exploración neurológica detallada. El médico puede evaluar si tiene problemas para dar el primer paso, así como la reducción del balanceo de los brazos, la velocidad de la marcha, la longitud del paso, los problemas para hacer giros y la distancia entre los pies. Para ello también pueden utilizarse algunas pruebas cronometradas y el médico puede intentar provocar la congelación de la marcha pidiéndole que camine por espacios estrechos, que gire o que haga dos cosas a la vez. El médico puede recomendarle que acuda al fisioterapeuta para que le haga una evaluación y un tratamiento más detallados.

### ¿CÓMO PUEDO CONTROLAR ESTAS ALTERACIONES DE LA MARCHA POR MÍ MISMO?

¿Cómo puedo Controlar estas alteraciones de la marcha por mí mismo?

- Para reducir el congelamiento de la marcha Concepto ABCDE

Los pacientes, junto con sus cuidadores, pueden mejorar su marcha cuando entienden el concepto ABCDE. También pueden practicar y aplicar los componentes B y E en sus actividades diarias. Por ello, los pacientes pueden ayudar a reducir la aparición de alteraciones en la marcha manteniendo su ritmo/longitud de paso.

Asignar el tiempo suficiente: Planificar el movimiento antes de realizarlo.

Busque dividir de la tarea: Divida una tarea compleja, como caminar, en pasos más pequeños. Esto puede ayudar a realizar la tarea más fácilmente. Por ejemplo, bajar el talón y luego la punta del pie.

Conciencie su esfuerzo: Utilice toda su concentración al intentar realizar cada paso con éxito.

Doble tarea a evitar: Hacer solo una cosa a la vez. Concentrarse en una tarea a la vez puede ayudar a conseguir un movimiento más rápido y suave. Por ejemplo, evite hablar por teléfono mientras camina.

Claves Externas: las señales como las instrucciones vocales y las líneas visuales pueden ayudar a mantener el ritmo de la marcha y la longitud de los pasos. Por ejemplo, mantener el ritmo de la marcha con los golpes del metrónomo, pisar las siguientes líneas del suelo y contar 1, para que encuentre las señales externas más eficaces para ayudarle a descongelar.



## Alteraciones de la marcha y congelación en la enfermedad de Parkinson: Datos de interés para pacientes

# ANEXOS

eficaces para ayudarle a descongelar.

- Para seguir caminando después de que haya ocurrido la congelación de la marcha o la festinación:

Los cuidadores y los pacientes pueden seguir los siguientes pasos:

1. Mantenga la calma.
2. Respire profundamente.
3. Utilice la forma más eficaz de volver a dar un paso, por ejemplo, contando izquierda-derecha-izquierda-derecha, desplazando las

caderas hacia los lados para imitar el cambio de peso durante la marcha, o dando un paso hacia atrás/al lado.

4. Cada paso que se inicia hacia adelante debe haber comenzado colocando primero el talón en el suelo.

5. Si alguien quiere ayudar, es mejor proporcionar apoyo desde el lado, contar rítmicamente y dar espacio para caminar. Tirar de los brazos puede empeorar el congelamiento de la marcha.