



### ¿PUEDE LA ENFERMEDAD DE PARKINSON AFECTAR A SU SALUD DIGESTIVA?

Sí. La enfermedad de Parkinson puede causar una variedad de síntomas gastrointestinales (GI). Si bien a veces los medicamentos pueden jugar un papel; habitualmente es la enfermedad la que causa un daño a las fibras nerviosas que controlan los movimientos de sus intestinos.

### ¿SON FRECUENTES LOS SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES EN LA ENFERMEDAD DE PARKINSON?

- El **estreñimiento** es uno de los síntomas no motores más frecuentes en la enfermedad de Parkinson y puede ser uno de los primeros síntomas en aparecer. Éste puede ser una consecuencia directa de la enfermedad, pero también existen otras circunstancias que pueden empeorarlo, entre las que se incluyen:

- Reducción de la ingesta de líquidos
- Cambios en la dieta
- Reducción de la movilidad
- Algunos medicamentos

- La sensación de **hinchazón abdominal** suele estar causada por un retraso en el vaciado del estómago, y ésta a su vez puede causar náuseas y dolor abdominal.

- Las náuseas a veces pueden ser un efecto secundario de los medicamentos para la enfermedad de Parkinson.

### ¿AFECTAN LOS PROBLEMAS GI A LA MEDICACIÓN PARA LA ENFERMEDAD DE PARKINSON?

Los problemas GI pueden afectar a su medicación, incluyendo a la levodopa, que es el medicamento más utilizado para la enfermedad de Parkinson.

- El retraso en el vaciado del estómago puede afectar a la absorción, lo que ocurre habitualmente después de las comidas.
- La ingesta de alimentos también puede interferir en la absorción de la levodopa. Hable con su médico sobre cuándo comer y cuándo tomar su medicación.

### ¿CÓMO PUEDE LA DIETA AYUDAR A MEJORAR LOS SÍNTOMAS GI EN LA ENFERMEDAD DE PARKINSON?

Si necesita ayuda para controlar el estreñimiento, puede intentar las siguientes estrategias:

- Aumentar la ingesta de alimentos ricos en fibra, como, por ejemplo:

- Salvado de trigo
- Productos de trigo integral
- Ciruelas
- Lentejas
- Judías
- Albaricoques

- Beber más líquidos.

- Incluir en su dieta productos lácteos fermentados con probióticos, como el yogur.

- Aumentar la actividad física y el ejercicio.

Si su problema es el retraso del vaciado del estómago, puede intentar lo siguiente:

- Limitar el queso, los dulces y los alimentos grasos.

- Evitar las comidas pesadas.

- Hacer tres comidas principales al día.

- Evitar la siesta o dormir justo después de comer.

- Comer más alimentos que le resulten fáciles de digerir

### ¿AYUDAN LOS PRODUCTOS NATURALES O LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS?

Mucha gente cree que los productos y los suplementos

“naturales” son mejores, pero actualmente no hay evidencia de que sean útiles en la enfermedad de Parkinson. Además, deben tenerse en cuenta varios aspectos:

- En algunas personas, los fármacos para la enfermedad de Parkinson pueden reducir los niveles de vitamina B. El déficit de vitamina B12 puede empeorar algunos de los síntomas de su enfermedad. En muchos casos, un simple suplemento multivitamínico podría ser suficiente.

- La vitamina D es importante para la salud de los huesos ya que ayuda a prevenir la osteoporosis, un problema común que puede provocar más fracturas en aquellas personas propensas a las caídas. La exposición regular al sol es la forma más natural de obtener vitamina D.

- Asegúrese de hablar con su médico si tiene dudas sobre los productos o los suplementos naturales.