

Índice

Introducción	11
CAPÍTULO 1	
ETAPAS DE AFRONTAMIENTO Y FASES DE LA ENFERMEDAD	17
1. Impacto emocional	17
2. Enfermedad progresiva	18
CAPÍTULO 2	
CONSEJOS GENERALES PARA FAMILIARES Y CUIDADORES	19
CAPÍTULO 3	
CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA FAMILIARES Y CUIDADORES	23
1. Ayuda para ir al baño	23
2. Ayuda para vestirse	24
3. Ayuda para dormir/moverse	24
4. Ayuda para comer	24
5. Ayuda para los cambios de posición	25
6. Ayuda para el traslado desde la silla de ruedas al automóvil	25
7. Ayuda para el ejercicio físico.....	26
CAPÍTULO 4	
TERAPIAS REHABILITADORAS	27
1. Fisioterapia	27
1.1. Técnicas en fisioterapia	28
1.2. Ejercicios prácticos	28
1.2.1. Ejercicios para mejorar la respiración	29

1.2.2. Ejercicios para disminuir la rigidez	30
1.2.3. Ejercicios para mejorar la postura	34
1.2.4. Ejercicios para mejorar el equilibrio	35
1.2.5. Ejercicios para mejorar la coordinación	35
1.2.6. Ejercicios para facilitar la marcha	36
2. Logoterapia	38
2.1. Ejercicios prácticos	38
2.1.1. Ejercicios para relajar la musculatura que interviene en la fonación	38
2.1.2. Ejercicios para controlar la tensión y el movimiento de las cuerdas vocales	39
2.1.3. Ejercicios para controlar y movilizar el velo del paladar para eliminar la voz muy nasal	41
2.1.4. Ejercicios para trabajar los músculos que intervienen en la fonación	42
2.1.5. Ejercicios para prestar atención a las características melódicas del habla	43
2.1.6. Ejercicios para prestar atención a la acentuación	45
2.2. Estrategias para mejorar la comunicación	48
2.2.1. La persona afectada de párkinson debe... ..	48
2.2.2. Los familiares y cuidadores deben... ..	49
3. Ocupacional	50
3.1. Actividades de la vida diaria	50
3.1.1. Automantenimiento	51
3.1.2. Productividad	54
3.1.3. Ocio	55
3.2. Ayudas técnicas y adaptaciones	55
3.2.1. Actividades de autocuidado	55
3.2.2. Actividades de productividad	57
3.2.3. Actividades de ocio	57
4. Psicológica	58
4.1. Estrategias para prevenir/controlar los problemas emocionales	58

4.2. Depresión y ansiedad	59
4.2.1. Sobre la depresión	59
4.2.2. Sobre la ansiedad	60
4.3. Sueño	60
4.4. Cuidador	61
4.5. Recomendaciones para el cuidador principal y los familiares	62
4.6. Cosas que el cuidador principal debe tener en cuenta	63
5. Estimulación cognitiva	64
5.1. Consejos para ayudar a prevenir/retrasar la aparición de déficits cognitivos	64
5.2. Recomendaciones para la realización de los ejercicios	65
5.3. Ejercicios para trabajar la atención	66
5.4. Ejercicios para trabajar el lenguaje	72
5.5. Ejercicios para trabajar las funciones ejecutivas	75
5.6. Ejercicios para trabajar la memoria	83
 CAPÍTULO 5	
CALENDARIO MENSUAL DE ACTIVIDADES	93
 CAPÍTULO 6	
TERAPIAS ALTERNATIVAS	99
1. Musicoterapia	99
2. Hidroterapia	100
3. Taichí	100
4. Pilates	101
5. Risoterapia	101
 Asociaciones	103
Soluciones	111
Bibliografía y referencias de interés	121