

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADOR/A

- ¡Ten paciencia! Que tarde más tiempo, no significa que no pueda o no deba hacerlo solo/a.
- Camina al lado del enfermo/a y nunca delante o tirando de él/ella.
- Puedes proporcionar estabilidad al enfermo/a sin restarle autonomía: una mano debajo de su axila o rodeando su tronco y la otra sujetando su mano.
- Estimula al enfermo/a dándole instrucciones sencillas para corregir la postura y aplicar las estrategias de desbloqueo.

ASOCIACIÓN PÁRKINSON GALICIA - CORUÑA

C/ Jazmines, 50. Locales 134-137.
A Coruña

981 24 11 00

info@parkinsongaliciacoruna.org

www.parkinsongaliciacoruna.org

Colabora:

Fundación Barrié

TALLER

PREVENCIÓN DE CAÍDAS



RECOMENDACIONES PARA CAMINAR CORRECTAMENTE

- Corrige la postura: tronco erguido, talones bien apoyados y vista al frente.
- Da pasos largos, levanta bien los pies del suelo y apoya siempre primero el talón.
- Trata de exagerar el movimiento de braceo.
- Utiliza un calzado apropiado: tacón ≤ 4 cm, suela flexible y puntera ancha.
- Cuando estés de pie, separa ambos pies para aumentar la base de apoyo.

GIRAR CON SEGURIDAD

- Gira describiendo un semicírculo.
- En sitios estrechos, gira elevando exageradamente los pies y en 4-6 pasos.
- Nunca gires el cuerpo antes que los pies ni cruces un pie por delante del otro.

SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

- Agárrate siempre al pasamanos y concéntrate en la actividad que vas a realizar.
- Apoya siempre el pie más fuerte tanto para subir como para bajar.
- Para subir: levanta mucho las rodillas y apoya toda la planta del pie.
- Para bajar: antes de cargar el peso del cuerpo sobre el pie de apoyo, asegúrate de que ese apoyo es firme.
- Si tienes dificultades, sube y baja solo un escalón con cada paso.



EN CASO DE BLOQUEO

- Corrige la postura y asegúrate de que los talones están bien apoyados en el suelo.
- Imagina diferentes situaciones:
 - Dar una patada a un balón
 - Tocar la nariz con la rodilla
 - Salvar un obstáculo
- Prueba distintas estrategias:
 - Contar siguiendo un ritmo.
 - Balancear el peso del cuerpo a los lados.
 - Pisar las baldosas o las líneas del suelo
 - Tararear una melodía y seguir su ritmo.

EVITA ESTAS MALAS COSTUMBRES

- Caminar mirando hacia el suelo.
- Llevar las manos en los bolsillos o detrás de la espalda.
- Caminar y hablar o mirar el móvil al mismo tiempo.
- Buscar apoyos en mobiliario, paredes, etc.
- Usar de forma incorrecta las distintas ayudas técnicas.
- Utilizar calzado inadecuado (tacones, zapatos estrechos,...)