

ALIMENTACIÓN

INFORMACIÓN A PACIENTES

01 ¿CÓMO PUEDE AFECTAR EL PARKINSON A MI ALIMENTACIÓN?

La enfermedad de Parkinson puede alterar nuestra forma de comer y nuestra dieta ya que puede provocar:

- Dificultad para masticar
- Dificultad para tragar
- Tos y atragantamientos
- Dificultad para el paso de los alimentos a la faringe y al esófago
- Dificultad para cerrar los labios y la mandíbula
- Alteraciones en la habilidad manual y en la postura, equilibrio y coordinación de movimientos para comer.
- Dificultad para llevar la comida del plato a la boca.
- Pérdida de apetito.
- Comer de forma acelerada o de forma impulsiva e incontrolada
- Interferencias de algunos alimentos en la absorción de los fármacos.
- Náuseas.
- Estreñimiento.
- Pérdida de peso

02 ¿CÓMO DEBO CUIDAR MI ALIMENTACIÓN? Algunos consejos

DIETA SANA: Mantener una dieta variada y saludable.

Nuestra **dieta mediterránea** es la mejor opción: consumo de verduras, frutas, legumbres, pescado, aceite de oliva, reducir el consumo de sal y grasas saturadas (bollos, embutido, fritos), carne roja con moderación, consumo bajo de alcohol.

PARA FAVORECER LA DEGLUCIÓN (el paso de los alimentos desde la boca a la faringe y luego hasta el esófago) **y ALIVIA NÁUSEAS, EVITAR ATRAGANTAMIENTOS y ESTREÑIMIENTO:**

- Si es posible, **comer en fase ON**, cuando se presenta mejor movilidad y coordinación motora.
- Tomar **alimentos de fácil masticación, homogéneos, sin tropezones.**
- Tomar **cantidades pequeñas.**
- Si hay dificultad para tragar los líquidos se recomienda **esesarlos.**
- Evitar sólidos muy duros y secos.** Son mejores los alimentos blandos y mojados.

Evitar los zumos muy ácidos porque pueden producir náuseas.

No mezclar alimentos calientes y fríos.

Comer alimentos fríos a temperatura ambiente para evitar náuseas.

Si tiene estreñimiento es recomendable tomar alimentos con fibra (verduras, frutas, legumbres y cereales integrales) y beber mucha agua (2 litros al día), así como realizar ejercicio físico.

Si no tolera tomar la medicación en ayunas puede tomarla con un vaso de zumo, infusión o agua.

EN LA FORMA DE COMER:

Comer bien sentado: con los pies apoyados en el suelo, con la espalda lo más recta posible.

Inclinar la cabeza hacia abajo en el momento de tragar para evitar atragantamientos.

Utilizar cubiertos fáciles de sostener.

Disminuir la **distancia del plato a la boca.**

Introducir **la comida en la boca una vez que esté vacía.**

Mantener horarios regulares de comidas: es mejor comer poco y a menudo.

Beber los líquidos a pequeños sorbos y despacio.

Masticar despacio y con la boca cerrada.

Mantenerse **sentado alrededor de 30 minutos después de comer.**

No realizar ejercicio físico intenso inmediatamente después de comer.

Evitar todo aquello que pueda distraer en el momento de comer (TV, radio, etcétera).

También es importante mantener una buena higiene bucal, lavarse los dientes después de comer



03 ALGUNOS EJERCICIOS QUE PUEDEN AYUDARNOS

PARA TRAGAR MEJOR LOS ALIMENTOS (EVITAR LA DISFAGIA) Y QUE LLEGUEN AL ESTÓMAGO

1. Apretar fuertemente los labios y esconder los labios dentro de la boca.
2. Sacar la lengua y realizar círculos con ella.
3. Períodos de 5 segundos sin respirar para simular el acto de tragar.
4. Pasar la lengua por el paladar con la boca cerrada y con la boca abierta.
5. Pronunciar las letras M, P, B.
6. Imitar besos.
7. Imitar bostezos.

PARA FAVORECER EL CIERRE CORRECTO DE LA BOCA

1. Presionar un objeto con los labios.
2. Hacer ejercicios con los labios, estirándolos y desplazándolos hacia adelante (como si fuera a silbar).
3. Hacer fuerza con los labios (apretándolos mientras intenta abrir la boca).

PARA FAVORECER EL MOVIMIENTO DE LA LENGUA

1. Hacer movimientos de rotación (giros) con la lengua.
2. Hacer movimientos de elevación-descenso de la lengua.
3. Presionar la lengua contra el paladar y mantenerla en esa posición durante 5 segundos.
4. Haga movimientos laterales con la lengua hacia izquierda/derecha.
5. Eleve la punta y la parte posterior de la lengua alternativamente.
6. Ejercicios para favorecer el movimiento de la mandíbula
7. Movimientos laterales y de apertura de la mandíbula.
8. Empujar la lengua contra el paladar para unir la comida

04 ¿LOS ALIMENTOS PUEDEN AFECTAR AL EFECTO DE LA MEDICACIÓN?

Si está en tratamiento con levodopa es **recomendable no tomar esta medicación con las comidas puesto que hay alimentos que pueden retardar su absorción y por lo tanto interfiere en su efecto. Es importante tomar la levodopa una hora antes de las comidas o dos horas después.**

Cuidado con los alimentos que contienen proteínas. Los alimentos ricos en proteínas (leche, quesos, carne, pescado, lácteos, huevos,

legumbres, cereales, etc.) pueden alterar la absorción de la levodopa, y, por lo tanto, su efecto. Esto no quiere decir que dejemos de tomarlos, pero sí se **aconseja tomar los alimentos con proteína mejor por la noche.**

Hay alimentos que de forma natural aportan levodopa como son las leguminosas (habas, guisantes, por ejemplo) que son recomendables ya que aportan dopamina.

05 Y RECUERDE:

La enfermedad de Parkinson puede ocasionar trastornos del habla, la voz y la deglución. Estos trastornos se pueden tratar de forma eficaz desde la Logopedia para intentar mantener o enlentecer la evolución de estos síntomas en combinación con el tratamiento farmacológico y otras disciplinas.

Consulte a un profesional experto en Logopedia que le enseñará más ejercicios para tratar estos problemas y además le aconsejará sobre la mejora en la alimentación.

06 BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

- Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con enfermedad de Parkinson. Guías de práctica clínica en el SNS. Información para pacientes.
- Guía informativa de la enfermedad de Parkinson. Beatriz de la Casa Fages. Federación Española de Parkinson (FEP)
- Proceso asistencial integrado de la Enfermedad de Parkinson. Junta de Andalucía.
- Consejos sobre alimentación para pacientes con enfermedad de Parkinson. Casanovas M, Bayés A, Unidad de Parkinson del Centro Médico Teknon
- Chacon J, Dinca-Avarvarei L, Acosta J, Pastor-Cruz M, Burguera-Hernandez JA, Calopa-Garriga M, Aguilar-Barbera M. Early-onset Parkinsonism. A report on a Spanish series. Rev Neurol. 2007 Sep 16-30;45(6):323-7.
- MEDLINEPLUS: Espacio de Parkinson. <https://medlineplus.gov/spanish/parkinsonsdisease.html#cat8> (consulta: 15/09/2016)
- Consejos para pacientes con Parkinson. EL papel de la dieta en el parkinson. Pagonabarraga J, Campolongo A, Kulisevsky. Unidad de trastornos del movimiento. Servicio de neurología. Hospital de Sant Pau.

