

CONOCE TU CEREBRO Y ROMPE LOS MITOS DEL PÁRKINSON

Presentado por:
Grupo de Promotores del
Muhammad Ali Parkinson Center

Muhammad Ali Parkinson Center



- Servicios en Español
- Programas Educativos y Recreativos
- Grupos de Apoyo
- Publicaciones
- Ali Care
- Programa de Cuidado Medico y Terapeutico Especializado

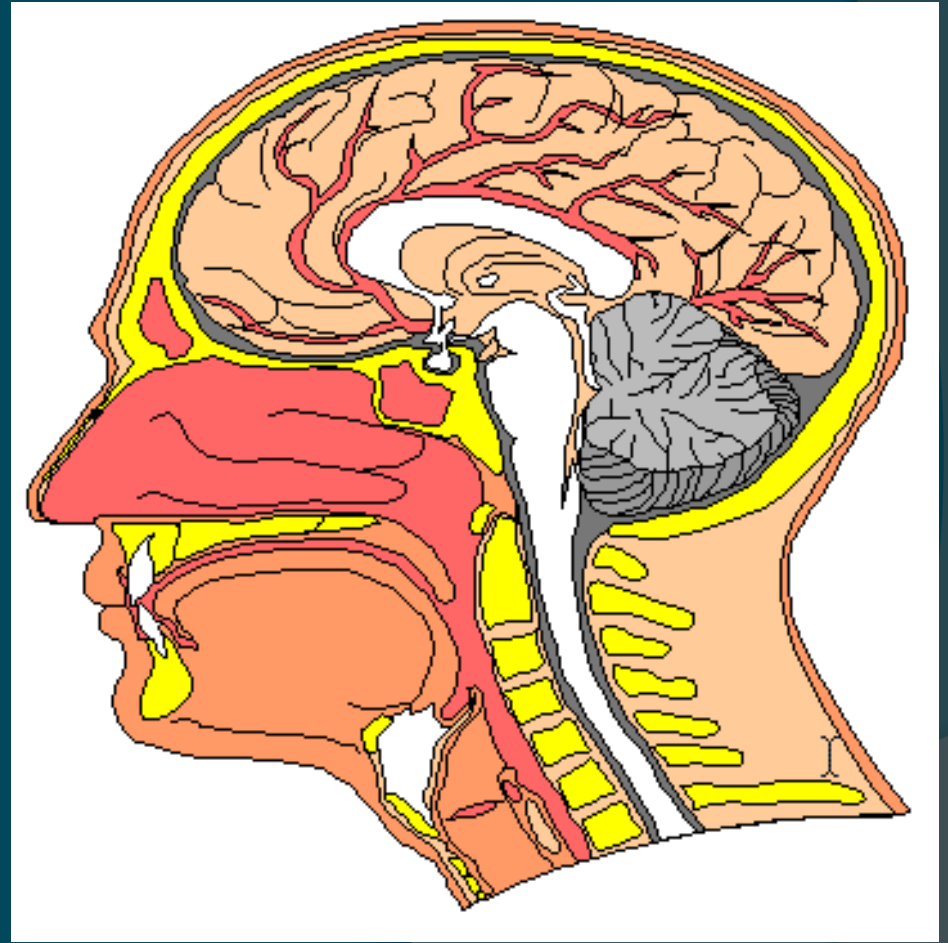


Muhammad Ali Parkinson Center

of Barrow Neurological Institute®
A National Parkinson Foundation Center of Excellence

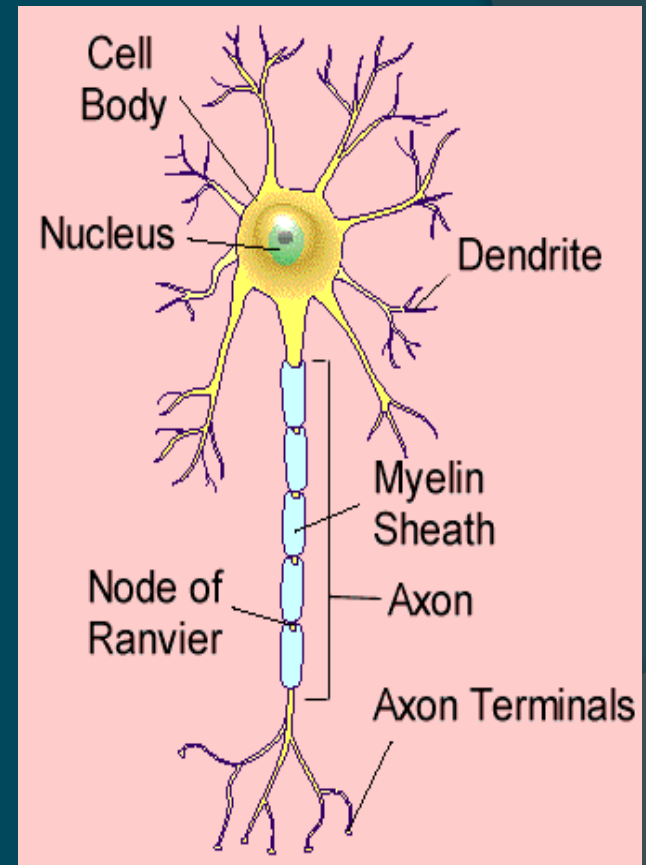
Nuestro Cerebro

- ⦿ Voluntarios
- ⦿ Como se llaman?
- ⦿ Cuantos hay?



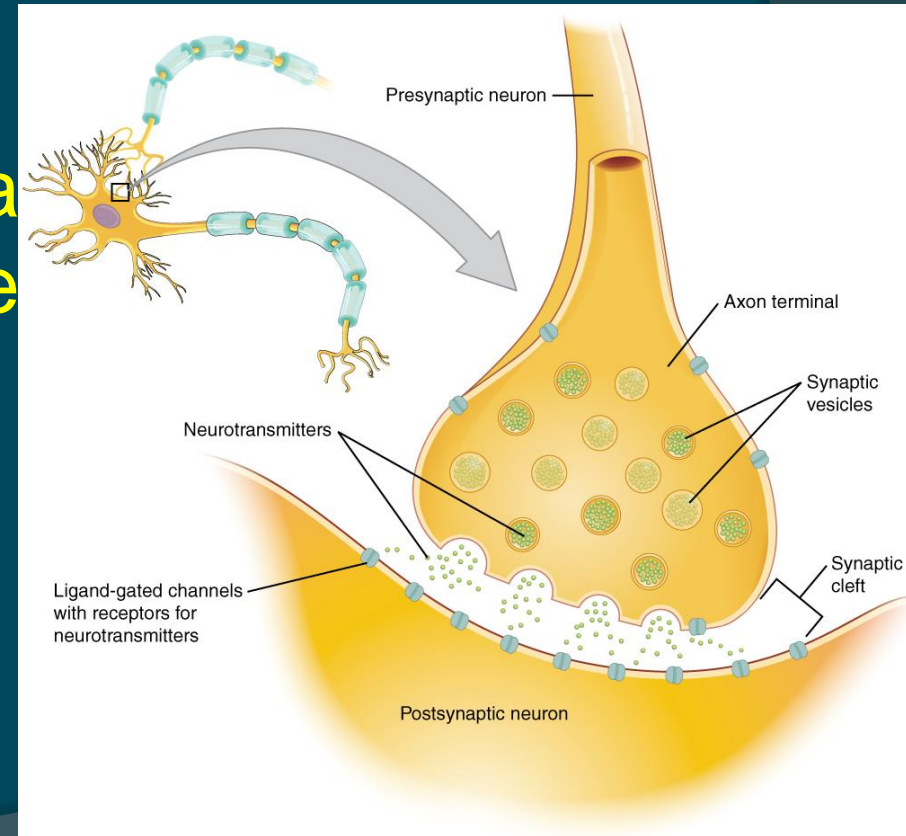
Nuestro Cerebro

- Formado por neuronas
- 100 billones de neuronas
- C/célula:
- Terminal que envía información :Axón
 - Terminales que reciben información –Dendritas
 - 7.000 conexiones en promedio



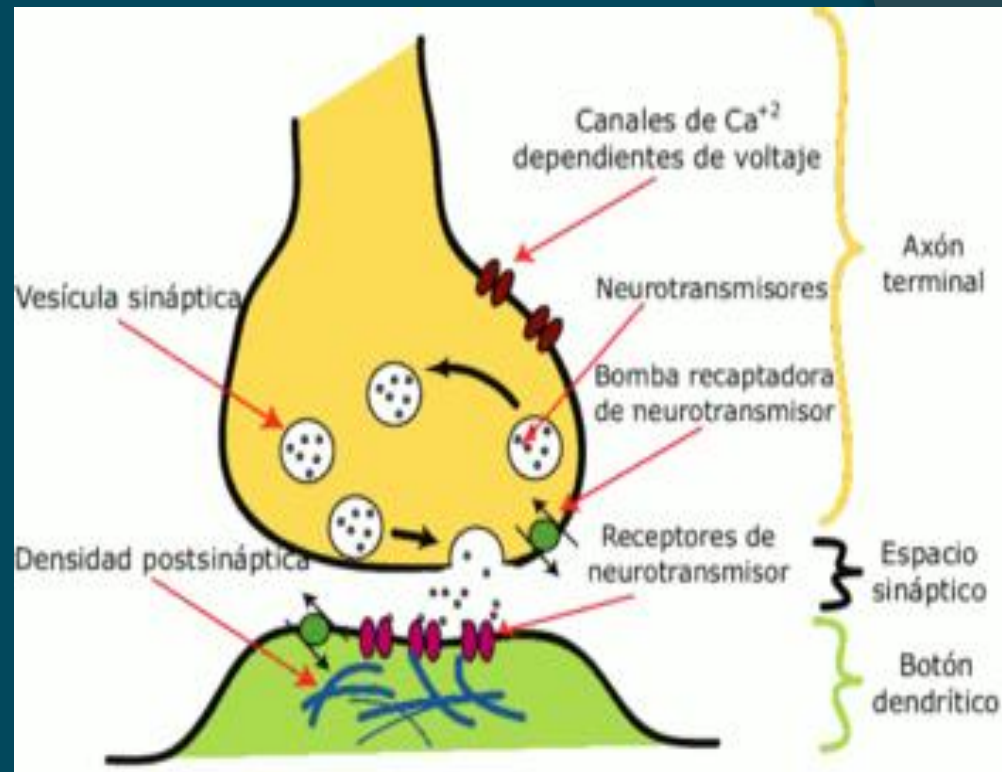
Nuestro Cerebro

- Neuronas no están directamente conectadas unas con otras - SINAPSIS
- Pequeño espacio entre el terminal que envía información en una célula y el terminal que la recibe en otra célula vecina
- Señales químicas y eléctricas



Nuestro Cerebro

- Usan mensajeros químicos: neurotransmisores para comunicarse entre ellas.
- Neuronas: son una red de comunicación
 - Cuánto se demoran?
 - Qué mensajes?



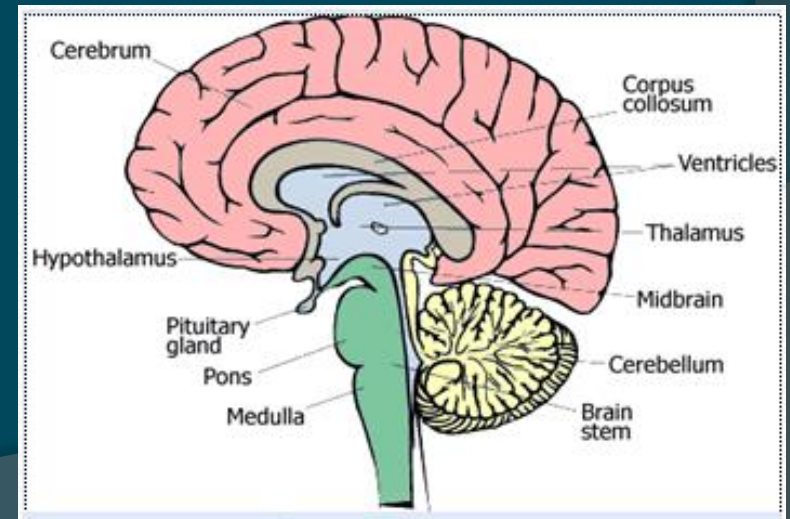
Nuestro Cerebro

- Mas de 100 neurotransmisores
- Sustancias de fabricación limitada y especifica
- Ejemplos:
 - ACETILCOLINA estimulación muscular, atención, aprendizaje
 - SEROTONINA estado de animo, humor sueño
 - NORADRENALINA “ “, excitación física /mental, ritmo cardiaco, TA
 - DOPAMINA control de los movimientos , regula las emociones placenteras /sistema de recompensa



Qué es la enfermedad Parkinson (EP)?

- Enfermedad Crónica del Cerebro
- Afecta el movimiento
- Muchos otros síntomas “no motores”
- Mitos



Rompe los Mitos del Párkinson

- Mito#1: Es lo mismo que el Alzheimer/Produce demencia y deteriora la inteligencia de los pacientes
 - Lentitud del movimiento y para dar respuestas puede dar una impresión equivocada
 - Muy diferente del Alzheimer
 - Ejemplo del bibliotecario

Rompe los Mitos del Párkinson

- Mito # 2- Es una enfermedad hereditaria o contagiosa

Causa desconocida - Teorias

Factores ambientales:

-Exposición a toxinas o pesticidas

Factores Genéticos

-15% tienen un familiar cercano con síntomas de EP

Combinación de factores

A quien afecta la EP?

A-



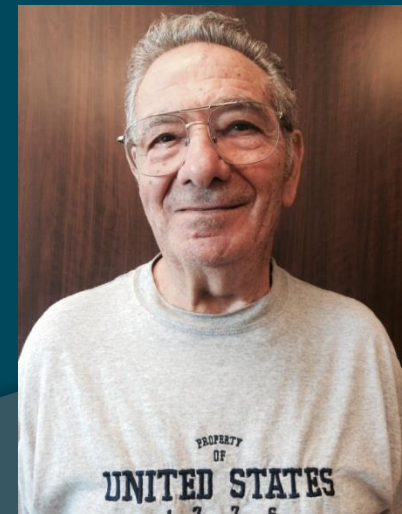
B-



C-



D-

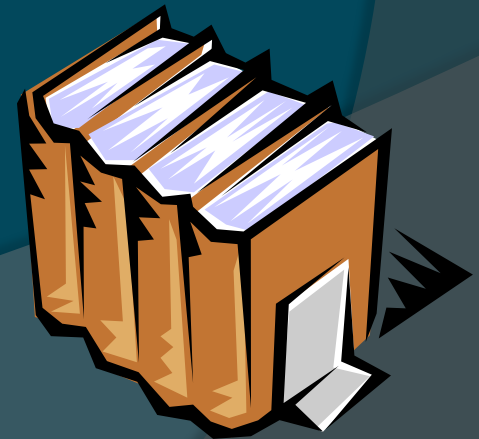


Rompe los Mitos del Párkinson

- ⦿ Mito #3 – Es una enfermedad de las personas mayores
- ⦿ 1-2% personas mayores de 60 años
- ⦿ Mas frecuente entre los 40-70 años
- ⦿ 10% se diagnostican antes de los 40 años
- ⦿ Afecta todos los grupos culturales y raciales – En EU mayor incidencia en los hispanos entre todas las minorias

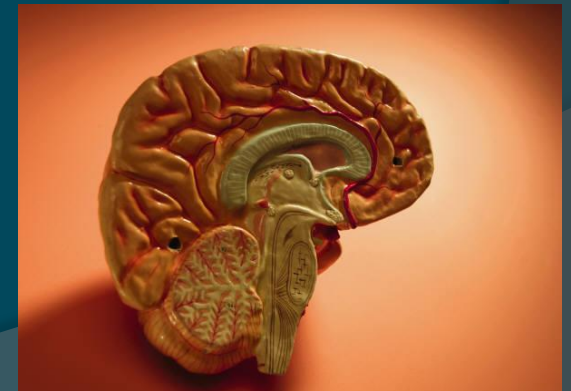
Un poco de historia...

- ⦿ James Parkinson
 - Lo describió en 1817
- ⦿ 1919- se descubre donde radica el problema: en un area especifica del cerebro
- ⦿ Finales de los 50's e 60's – se sabe que es lo que sucede en mas detalle



Qué es la enfermedad Parkinson (EP)?

- Enfermedad cerebral crónica y progresiva
- Las neuronas de un área del cerebro que controla el movimiento se mueren o no funcionan bien
- Estas células son las responsables de que nuestros movimientos sean coordinados, y tengamos buen equilibrio



Qué es la enfermedad Parkinson (EP)?



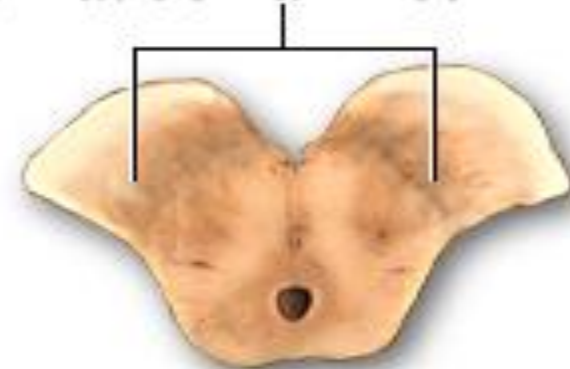
Sección de corte de la parte media del cerebro donde es visible una porción de la sustancia negra



Sustancia negra



Disminución de la sustancia negra como se observa en el mal de Parkinson



Nuestro Cerebro - Mensajes

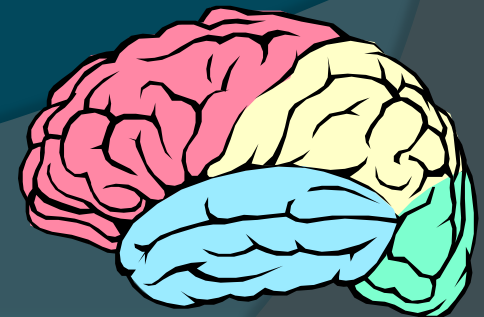
- Neuronas de la sustancia negra usan un neurotransmisor para poder comunicarse entre ellas: Dopamina
- Dopamina=Vecina Chismosa, lleva el mensaje de una célula a otra. Chisme=Movimiento
- Cerebro se puede comunicar con los músculos y así podemos movernos

Movimiento

- ⦿ Normalmente no pensamos en todo lo que se necesita para que las diferentes partes de nuestro cuerpo se puedan mover
- ⦿ Simplemente nos movemos cuando queremos!

En el cerebro de la persona con EP...

- ⦿ 70-80% de pérdida en la producción de dopamina
- ⦿ RESULTADO
 - No llegan los mensajes que el cerebro envía a los músculos
 - Incapacidad para controlar movimientos en forma normal
- ⦿ Los principales síntomas de la EP se hacen evidentes



Síntomas Motores

1-Temblor

- ◉ 75% de los pacientes
- ◉ Temblor en reposo
- ◉ Generalmente empieza en un lado del cuerpo
- ◉ Puede aparecer en : mano, brazo, pie, pierna, mentón, labios, lengua
- ◉ Empeora con el stress y la ansiedad



2-Bradycinesia (Movimientos Lentos)



- ⊙ Afecta el diario vivir:
 - caminar, comer, vestirse
- ⊙ Marcha con pasos cortos y arrastrados, perdida de balanceo de los brazos
- ⊙ Cambios en la escritura (Micrografía)
- ⊙ Frustrante - incapacitante

3-Rigidez



- ⦿ Rigidez o falta de flexibilidad de los músculos y del tronco
- ⦿ Descrito como sentirse “engarrotado”
- ⦿ Perdida de expresión facial
- ⦿ Puede causar dolor y calambres

4- Problemas de Equilibrio

- ⦿ Problemas con los reflejos que ayudan a mantener postura y equilibrio
- ⦿ Inclínación hacia adelante – Postura encorvada
- ⦿ Tendencia a caerse



Rompe los Mitos del Párkinson

◎ Mito # 4: Todas las personas con Parkinson tienen temblor

- 20-25% No tienen temblor
- Aunque el temblor y los síntomas asociados al movimiento son más conocidos, hay otros síntomas que pueden:
 - aparecer primero
 - pueden ser mas incapacitantes

Síntomas no Motores

Pon a trabajar tu cerebro:

- Piensa si puedes recordar los principales síntomas motores de la EP. Te acuerdas de los 4? Entonces levanta la mano!

1-

2-

3-

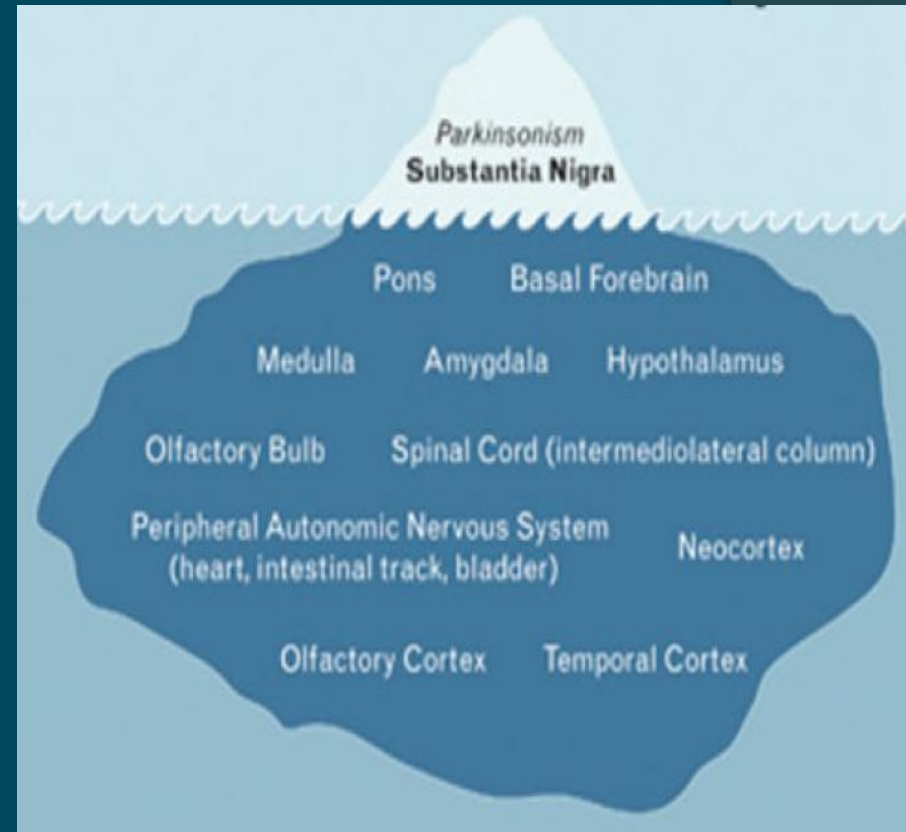
4-



EP: No solo un problema del movimiento

Sintomas tempranos

- Depresión/ansiedad
- Pérdida del olfato
- Trastornos del sueño
- Estreñimiento
- **Fatiga y cansancio**
- **Mareo /caída de la presión**
- **Lentitud del pensamiento**
- **Problemas de la voz**



Cómo se Diagnostica la EP?

- No hay un examen de sangre o de rayos x
- Historia Clínica
- Examen en el consultorio
- Descartar otros trastornos
- Consultar un neurólogo especializado en EP o trastornos del movimiento



Rompe los Mitos del Párkinson

© Mito #5: A parte de tomar medicina, no se puede hacer nada más para tratar la EP

- Medicamentos
- Cirugía
- Terapias
- Ejercicio

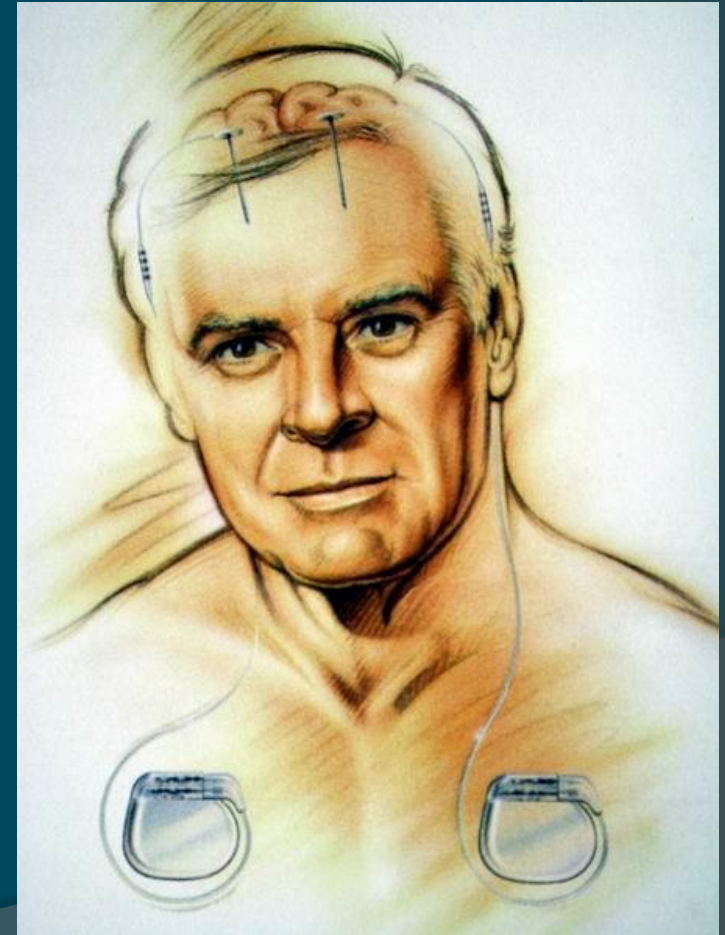
Las medicinas

- Todos tienen que ver con la dopamina
- Tratan los síntomas motores– no paran el
- ◉ progreso de la enfermedad
- No formula “correcta” sobre qué medicamentos usar
- Cada persona responde diferente

Cirugía D.B.S.

Estimulación Cerebral Profunda

- Marcapaso cerebral
- Cuando las medicinas ya no dan un buen control
- Control de temblor y la lentitud
- No es curativa
- No detiene la progresión
- de la enfermedad



Terapias

- Terapia Física
- Terapia Ocupacional
- Terapia del Lenguaje
- Ejercicio



Pon a trabajar tu cerebro:

- Piensa si puedes recordar los cuatro síntomas tempranos de la EP. Te acuerdas de los 4? Entonces levanta la mano!

1-

2-

3-

4-



Ejercicio

- EP afecta los movimientos
- en general
- Puede disminuir el nivel de energía
- Pero los músculos están sanos y capaces de responder al ejercicio



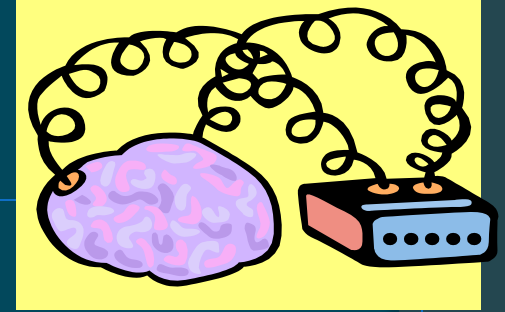
Importancia del Ejercicio

Estudios muestran que:

- Ejercicio + medicina da mejor resultado que usar medicina sola
- Efectos beneficiosos para el cerebro
- Único tratamiento capaz de modificar el curso de la enfermedad



El Ejercicio y el Cerebro



● Neuroplasticidad

- Ayuda al cerebro a mantener y a desarrollar nuevos circuitos– se forman nuevas conexiones entre las neuronas
 - *Circuitos cerebrales alternativos* – permiten realizar funciones con las cuales tenemos dificultad (via alterna que se salta el área problema)
- Para lograr estos beneficios se necesita: intensidad, complejidad, constancia

El Ejercicio y el Cerebro

- **Neuroprotección:** el ejercicio ayuda a proteger células que están a riesgo de sufrir daño, degeneración o muerte celular
 - El Ejercicio permite que el cerebro produzca neurotrofinas
 - Neurotrofinas son sustancias químicas que hacen que las células trabajen mas eficientemente
 - Después del ejercicio, ratones con EP mostraron un aumento en la producción de neurotrofina GDNF

El Ejercicio y el Cerebro



- *El poder del ejercicio:*
- *Tiene el poder de modificar la enfermedad*
- Evidencia
 - Varios estudios en humanos (Tango, caminata con bastones, VP: estiramientos) - personas con EP que hacen ejercicio disfrutaban de mejor
 - Calidad de vida
 - Equilibrio
 - Fortalecimiento
 - Flexibilidad
 - Estado físico cardiovascular

Rompe los Mitos del Párkinson

◎ Mito #6: No hay mucho que se pueda hacer: el pronóstico es grave y mortal

- No es mortal
- No acorta la expectativa de vida
- Se puede vivir bien por mucho tiempo con ella

Rompe los Mitos del Párkinson

- Mito #7: El párkinson es una enfermedad neurologica menor
 - Afecta cerca de 1.5 millones de personas en los EU
 - Mas de 7 millones de personas en el mundo
 - Numeros pueden ser mayores

Trabajo en Equipo

● Formar grupos

1. **Cómo crees que esta información puede ser útil para tu labor como promotor?**
2. **Tenías algún mito sobre el párkinson que vas a poder romper a partir de hoy?**

Compartamos!

Manejo en Equipo

- Cuidado optimo = Combinación de medicamentos, terapias, servicios sociales y recursos comunitarios.
- Recursos:
 - Muhammad Ali Parkinson Center
 - www.maprc.com
 - (602)406-2453
 - www.parkinson.org (en español)
 - www.pdf.org (en español)

Preguntas



Gracias!

