

10 consejos de verano

· Para personas con párkinson ·

1

Planifica tu viaje

Evitarás momentos de nerviosismo y minimizarás posibles imprevistos.



2

Cuida el descanso

Duerme 8h al día, favorecerás el bienestar físico y emocional.



3

Haz ejercicio físico

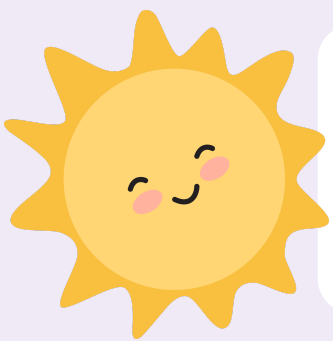
Como pasear o nadar, te ayudará a despejar la mente y relajarte.



4

Evita la exposición al sol

Sobre todo entre las 12:00 y las 17:00. No olvides la gorra, las gafas de sol ni la crema solar, evitarás golpes de calor y quemaduras.



5

Lleva anotados los números de contacto

Tanto de urgencias y atención sanitaria, como tus contactos más cercanos en la zona en la que estás.

6

Come tranquilo/a

Bien sentado/a y en estado ON. Da siempre bocados pequeños y céntrate en el acto de comer.

7

Hidrátate

Come fruta y verdura en pocas cantidades y de forma frecuente. Bebe al menos 1,5l de agua al día.

8

No olvides la medicación

Lleva suficiente y tómala correctamente, sin omitir dosis ni modificar horarios.



9

Si te sientes cansado/a o mareado/a...

Retírate a un lugar fresco y ventilado, aflójate la ropa e hidrátate bien. Avisa a tus acompañantes.

10

Protégete del COVID19

No olvides que seguimos en pandemia, recuerda mantener las medidas de seguridad, usar mascarilla y lavarte las manos de forma habitual.



#ConsejoPárkinson



PARKINSON
FEDERACIÓN ESPAÑOLA