

Recursos - Sitios Web

American Parkinson Disease Association
(español e inglés)
apdafoundation.org/resources-support/en-espanol/

Davis Phinney Foundation
www.Davisphinney.org

Michael J. Fox Foundation
michaeljfox.org

Parkinson Association of Santa Barbara
www.mypasb.org

Recursos - locales

Center for Successful Aging
www.csasg.org • 805 963 8080

Central Coast Caregiver Resource Center
www.cottagehealth.org/services/rehabilitation/caregiver-services/

Directorios de Recursos

centralcoastseniors.org/senior-connection/resources/directorios-de-recursosspanishinformation/ • 805 925 9554

Parkinson Association of Santa Barbara
www.mypasb.org
PO Box 6254, Santa Barbara 93160-6254
805-683-1326 • mypasb@gmail.com

Visiting Nurse and Hospice Care
vna.health

Loan Closet (Administrado por Visiting Nurse and Hospice Care)
Pida prestadas andaderas, sillas de ruedas, etc. de forma gratuita.
360 Olive St. • 805 690 6236

Póngase en contacto con Parkinson Association of Santa Barbara

para Participar • Ser Voluntario • Donar

P.O. Box 6254, Santa Barbara, CA 93160-6254

805 683-1326 | mypasb@gmail.com

[Facebook.com/parkinsonassociationsb](https://www.facebook.com/parkinsonassociationsb)

www.mypasb.org



Para obtener la información más actualizada sobre el Parkinson y sobre nuestros programas, solicite que lo pongan en nuestra lista de correo electrónico.

Fotos de Marian Shapiro



Nuestra misión:
Ofrecer educación, motivación y amistad para ayudar a las personas con Parkinson, sus cuidadores, familiares y amigos a mantener una calidad de vida positiva



Infórmese

Haga una lista de preguntas para sus médicos antes de cada cita para aprender lo más que se pueda acerca de su enfermedad y los medicamentos que toma.

Consulte los recursos en este folleto para obtener más información

Asista a programas en línea o presenciales sobre diferentes temas relacionados con la enfermedad de Parkinson

Mensualmente, PASB invita a oradores que abordan muchos temas pertinentes para las personas con Parkinson

PASB organiza un simposio anual de todo un día con los mejores expertos y una exposición de medicamentos, tratamientos y servicios disponibles para las personas con Parkinson

Socialice

Manténgase lo más activo posible. Participe en actividades sociales para combatir la depresión y la ansiedad que a menudo acompañan el Parkinson.

PASB organiza picnics y fiestas navideñas, así como tiempo para conversar mientras se toma un refrigerio después de muchos de nuestros programas.

Ejercicio

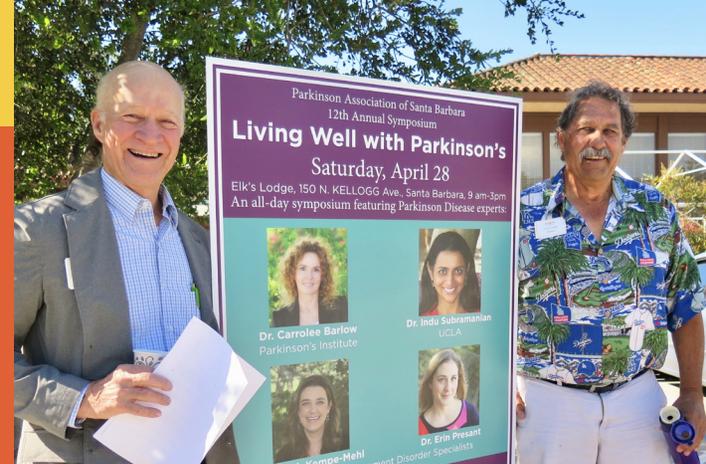
Elija un ejercicio que le guste para que lo haga a menudo.

PASB ofrece clases de ejercicios sentados en sillas. Estas clases gratuitas se ofrecen en inglés y en español.

Busque apoyo

Busque el apoyo de amigos y familiares
Busque recursos en organizaciones comunitarias
Únase a un grupo de apoyo para compartir y comparar experiencias con otras personas que tienen Parkinson

PASB ofrece grupos de apoyo gratuitos dirigidos por moderadores capacitados.



Síntomas

Las personas con Parkinson pueden experimentar algunos, pero no necesariamente todos los siguientes síntomas:

- Temblor de extremidades cuando están en reposo
- Rigidez corporal
- Fatiga
- Pérdida de expresión facial
- Dificultad para hablar o tragar
- Deterioro cognitivo

No existe una prueba sencilla para detectar la enfermedad de Parkinson. Un neurólogo debe hacer el diagnóstico.

Tratamiento

El Parkinson es progresivo: no hay cura. Los medicamentos pueden aliviar, pero no curar los síntomas.

EL EJERCICIO es la forma más efectiva de retrasar su avance.

Un procedimiento quirúrgico conocido como estimulación cerebral profunda (DBS) puede mejorar algunos de los síntomas. Pregunte a un neurólogo si usted es candidato para este procedimiento.

