



TRABAJAMOS PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA

📷 Imagen del equipo que conforma la Asociación Navarra de Párkinson (ANAPAR).
FOTOS: CEDIDAS

“A nivel nacional e internacional, los objetivos se enmarcan en 6 líneas estratégicas para la mejora de la calidad de vida de las personas con párkinson: Modelo de cooperación, defensa de derechos, sensibilización, coordinación socio-sanitaria, investigación y sostenibilidad” afirma **Andrés Álvarez**, presidente de la Federación Española de Párkinson. “Estrategias que nos guiarán en la superación de los retos: sostenibilidad del movimiento asociativo, transición digital, enfoque global, cooperación entre ciencia y sociedad y el acceso a recursos”.

Como ejemplo, **Sara Díaz**, presidenta de la Asociación Navarra de Párkinson (ANAPAR), nos explica las iniciativas que desarrollan.

¿Cuál es la misión de ANAPAR?

Ofrecer a la persona afectada de Párkinson un espacio para compartir su enfermedad viviéndola en compañía y con alegría, una actitud clave para afrontarla de forma positiva dentro de la gravedad propia del proceso.

¿Qué actividades realizan?

Primero, ofrecemos información y orientación. Un programa que lidera la trabajadora social, que orienta, soluciona dudas etc. Otro grupo de actividades son las de rehabilitación. En todas priorizamos que sean grupales, pues aporta un doble beneficio: optimizar recursos de personal especializado y potenciar la relación interpersonal. Además, tenemos los programas para fomentar el bienestar general, potenciando de

La Federación Española de Párkinson nació en 1996 con el objetivo de dar visibilidad a las más de 160.000 familias afectadas en España. Hoy en día aglutina 66 asociaciones y su misión principal es representar los intereses y mejorar de la calidad de vida de las personas con Párkinson.

2000

En Navarra están diagnosticados 2.000 casos de párkinson aproximadamente.

70

La asociación atiende semanalmente a 70 **personas** como media (antes del COVID: 90-100).

Sedes en Navarra



forma extraordinaria la calidad de vida como el coro, el grupo de danza o el de yoga.

¿Qué espera ANAPAR de la sociedad navarra?

Invitamos a la sociedad navarra y a todos los agentes sociales a informarse y a tener comprensión. Cuanto más informada esté la sociedad, mejor entendidas y atendidas estarán las personas con Párkinson. Es una enfermedad que todo el mundo cree que conoce, pero en realidad, la gente sabe muy poco. Un conocimiento más profundo ayudará a evitar muchos estigmas y conseguirá la necesaria comprensión de los pacientes de Parkinson.

¿Cómo acompañan las asociaciones a las personas cercanas al párkinson?

Desde hace años celebramos el día de la persona cuidadora. Ese día los pacientes realizan un detalle a sus cuidadores. También organizamos talleres de apoyo psicológico especializados para los cuidadores, ya que son una parte más de esta enfermedad, aunque no la padezcan. El Parkinson es una maratón y es muy importante contar con todo el apoyo necesario. Así, la colaboración entre todas las instituciones y entidades de todo tipo es crucial. El ámbito de la investigación es un campo fundamental en el abordaje del Parkinson y su desarrollo debe ser apoyado por todos los agentes. *Enrique Cabrera*



Ricardo González

Paciente y socio de la Asociación de Párkinson de La Coruña

Ricardo González era comercial visitador y recorría las carreteras del noroeste de la península sin descanso. En 2016 comenzó a sentir unas molestias cervicales constantes. Tras uno de sus viajes por la Coruña sintió un fuerte dolor en el brazo izquierdo y luego otro muy intenso en el pecho. Temiéndose lo peor acudió a los médicos y tras descartar el posible infarto comenzaron las pruebas diagnósticas.

Tras escuchar distintas opiniones y estudiar posibles tratamientos, siguiendo el consejo de su hija pequeña -que es médico-, acudió a la consulta del neurólogo. Empezaron las primeras exploraciones y se descubrió el Parkinson, en su caso con sintomatología paralizante.

Una vez más siguiendo el consejo de su hija menor acudió a la Asociación de Parkinson de La Coruña. Como él mismo reconoce al principio se resistía y tenía auténtico miedo por lo que se imaginaba encontrar. En la actualidad recuerda con gran alegría aquel primer día en la Asociación porque ahora no cambiaría por nada del mundo todo lo que ha encontrado en ella. "A las personas que son nuevas ante la realidad del Párkinson les aconsejo en primer lugar que acudan a la asociación más cercana sin ningún miedo y que se dejen aconsejar. Además, el apoyo ayuda muchísimo para interiorizar, afrontar y aprender a vivir con esta patología, que en cada caso realmente es un mundo. En mi caso, más allá de los servicios terapéuticos y de apoyo, la Asociación ha sido crucial para asimilarlo, aceptarme a mí mismo como paciente y seguir viviendo con naturalidad. He visto como muchas personas se transforman de tal modo que al final no parecen ni siquiera que padecen la enfermedad".

