

¿CÓMO PREPARAR LA CONSULTA CON EL NEURÓLOGO?

Preparar la consulta y compartir cómo vives tus fluctuaciones puede ayudar a tu médico a entender mejor lo que ocurre y a encontrar juntos la mejor forma de manejarlas.

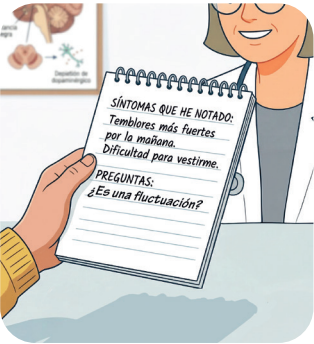


ANTES DE LA CONSULTA

- ▶ Prepara las preguntas que quieras hacer sobre tus fluctuaciones o cambios que hayas notado.
- ▶ Si es posible, pide a un familiar o persona de confianza que te acompañe a la consulta.
- ▶ Registra los momentos ON/OFF y los síntomas que experimentes. Puede ser algo así:

Fecha	Horas momento OFF	Síntomas
06/03/2026	De 11 h a 12 h	Temblores, mareo y cansancio

Para anotar todo esto puedes apoyarte de un diario como este:



DURANTE LA CONSULTA

- ▶ Muestra el registro que has realizado y describe cómo te afectan los síntomas en tu vida diaria.
- ▶ Intenta repetir al neurólogo con tus propias palabras las indicaciones que te ha dado para asegurarte de haberlas entendido bien.
- ▶ Ten confianza y pregunta al neurólogo cuál es el propósito exacto de los cambios de medicación que te proponga y ten claro qué puedes esperar de cada cambio de medicación.



DESPUÉS DE LA CONSULTA

- ▶ Revisa las notas que tomaste en la consulta al llegar a casa.
- ▶ Si habéis acordado nuevas pautas, ponlas en práctica.
- ▶ Continúa escribiendo los síntomas, momentos ON/OFF y nuevas dudas para la próxima consulta.

Bibliografía

- Grupo focal con personas con enfermedad de Parkinson y cuidadores. UFV-AMN; 2025 (datos no publicados).
- Ministerio de Sanidad. Guía sobre la enfermedad de Parkinson para personas afectadas, familiares y personas cuidadoras. 2020.
- Sociedad Española de Neurología. Manual de práctica clínica en la enfermedad de Parkinson. Recomendaciones diagnóstico-terapéuticas de la SEN. 2024.
- Mantri S, et al. The experience of OFF periods in Parkinson's disease: descriptions, triggers, and alleviating factors. J Patient Cent Res Rev. 2021;8:232-8.

Promotor:



Patrocinio:



En colaboración con:



FLUCTUACIONES EN LA ENFERMEDAD DE PARKINSON: ¿QUÉ SON Y CÓMO MANEJARLAS?

Información práctica para personas con enfermedad de Parkinson y sus cuidadores



Coordinadores:

Jaime Herreros Rodríguez ■ Juan Pablo Romero Muñoz

Este material ha sido elaborado gracias a la generosa participación de un grupo de personas con enfermedad de Parkinson y cuidadores que compartieron sus experiencias, inquietudes y aprendizajes. A partir de sus vivencias, hemos querido ofrecer una explicación clara y práctica sobre qué son las fluctuaciones y cómo reconocerlas. Las frases de los bocadillos rojos son testimonios reales de estas personas.

Esperamos que te resulte de utilidad.

¿QUÉ SON LAS FLUCTUACIONES?

A medida que pasan los años y la enfermedad de Parkinson avanza, algunas personas pueden notar **altibajos a lo largo del día**, con momentos en los que los síntomas están mejor controlados y otros en los que vuelven a aparecer o se intensifican.



A estos cambios los llamamos **fluctuaciones** y suelen aparecer cuando el efecto de la medicación disminuye con el paso del tiempo.

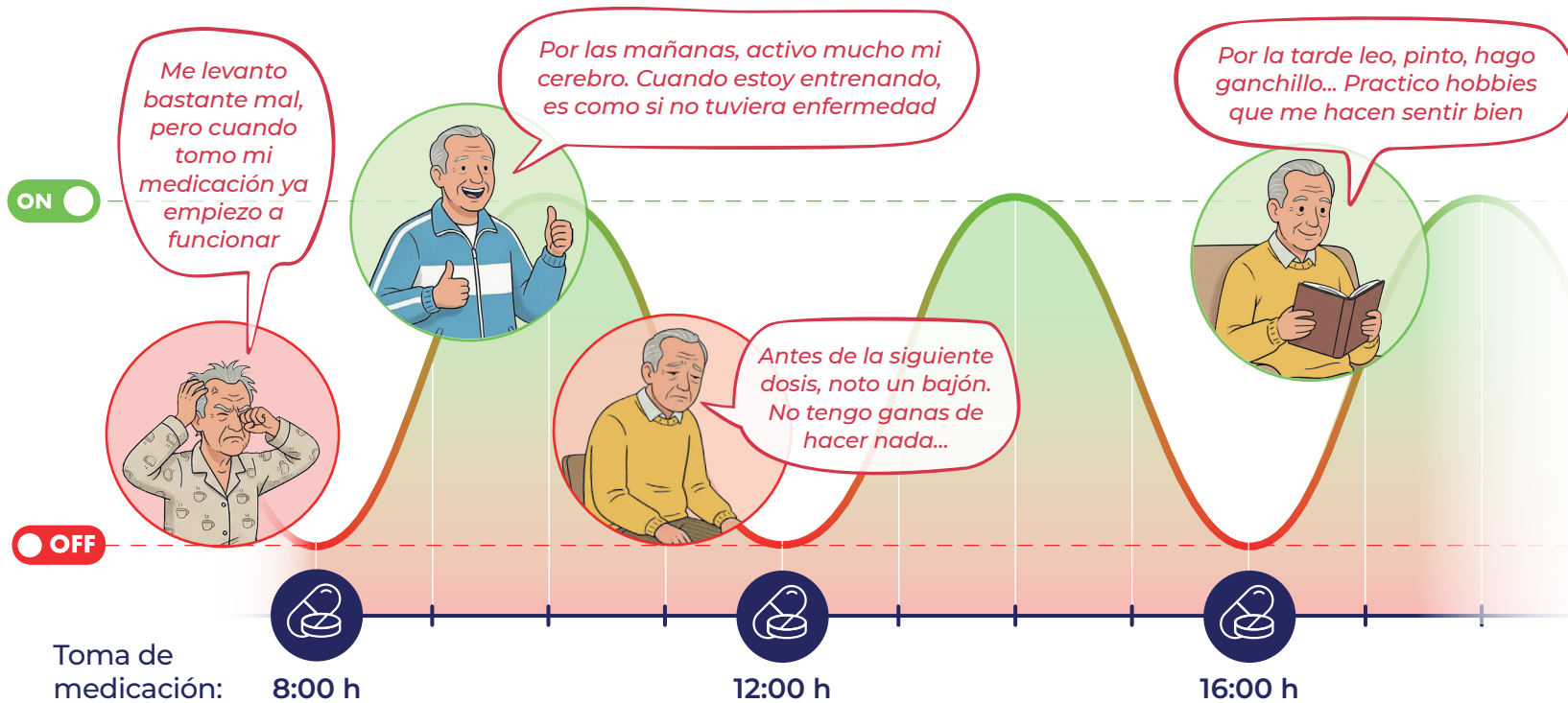
PERIODO **ON**

La medicación está funcionando correctamente y **los síntomas están controlados**.

PERIODO **OFF**

El efecto de la medicación comienza a disminuir y **reaparecen los síntomas** parkinsonianos.

Ejemplo de cómo vive las fluctuaciones una persona con la enfermedad de Parkinson:



¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDO EXPERIMENTAR ANTE UNA FLUCTUACIÓN?

Los **síntomas** de las fluctuaciones **no siempre tienen que ver con la movilidad y, por eso, no siempre son evidentes o visibles. Además, pueden variar mucho de una persona a otra.** Conocerlos te ayudará a identificarlos para poder hablar con tu médico y mejorar así tu calidad de vida.



SÍNTOMAS MOTORES (visibles)

- ▶ Temblores en manos, pies o mentón
- ▶ Bloqueos al caminar
- ▶ Movimientos excesivos o discinesias
- ▶ Rigidez
- ▶ Inestabilidad o pérdida de equilibrio
- ▶ Inmovilidad o lentitud de movimientos
- ▶ Falta de expresión facial



SÍNTOMAS NO MOTORES (menos visibles)

- ▶ Alteraciones del ánimo (ansiedad, depresión)
- ▶ Hambre excesivo o ansiedad por comer
- ▶ Falta de energía y cansancio
- ▶ Niebla mental
- ▶ Somnolencia o insomnio
- ▶ Dolor de cabeza o en otras partes del cuerpo
- ▶ Sudoración excesiva

Pregunta a tus cuidadores o a las personas con las que convives. A veces pueden detectar cambios o síntomas que a ti te pasan desapercibidos.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE IDENTIFICARLAS?

Aprender a **reconocer las fluctuaciones** permite entender mejor lo que está ocurriendo en tu cuerpo y te puede ayudar a:



- ▶ **Comunicar mejor los síntomas.**
Si sabes identificar cuándo aparecen, podrás trasladárselo a tu neurólogo para que valore mejor tu situación.
- ▶ **Evitar confusiones.**
A veces, un periodo OFF puede confundirse con cansancio, estrés o incluso con un efecto adverso de la medicación.
- ▶ **Aumentar la sensación de control.**
Tener más información te dará más seguridad para gestionar mejor la enfermedad.

- ▶ **Planificar mejor el día y las rutinas.**
Muchas personas organizan sus actividades en función de sus periodos ON/OFF.
- ▶ **Reducir la incertidumbre.**
Saber que estos cambios pueden formar parte de la enfermedad ayuda a afrontarlos con mayor tranquilidad.

La identificación de las fluctuaciones es un paso importante para poder comentarlas junto con tu neurólogo y **encontrar la mejor manera de manejarlas.**



Tener fluctuaciones no significa que estés haciendo algo mal; forman parte de la evolución de la enfermedad en muchas personas.