

Los viajes con la enfermedad de Parkinson

Recientemente, mientras tomaba un vuelo desde Cincinnati, llegué al aeropuerto con 90 minutos de anticipación. Después de haberme despedido de la persona que me llevó hasta el aeropuerto, caí en cuenta de que el terminal que me correspondía se encontraba a una media milla de distancia. “Yo puedo caminar eso” me oí decirme a mi mismo, y comencé a caminar.

Igual que la mayoría de las personas con Parkinson bien intencionadas, sobreestimé la distancia que podía caminar. Después de sufrir una completa crisis emocional en mitad del terminal, fui rescatado por el personal de la aerolínea que generosamente retrasó el vuelo por mí. Pero pronto me di cuenta de que lo ocurrido había sido una bendición a medias. ¡Imagínense lo que es llegar a un avión lleno de personas disgustadas, quienes tienen que cumplir horarios complicados y tomar conexiones, mirándome con rabia por haber retrasado sus planes!

Cuento esta historia porque muestra la importancia de que una persona con Parkinson tenga en cuenta las diversas dificultades que pueden surgir mientras se viaja. Aquí comparto algunas sugerencias para que su viaje sea más placentero.

Cómo llegar a su destino

La regla general es que problemas de todo tipo pueden surgir en cualquier momento, bien sea viajando por avión, automóvil, barco o tren. Para minimizarlos, comience por solicitar asistencia especial en el momento de hacer la reserva. Las aerolíneas, y en general la mayoría de las otras compañías de transporte, harán cualquier adaptación posible para servir a un cliente con “necesidades especiales.” Repita varias veces cuáles son sus necesidades. Por ejemplo, si usted necesita un servicio de carro eléctri-

co o una silla de ruedas, dígaselo al agente de boletos, y luego dígaselo al representante de la aerolínea al abordar el avión, y por último recuérdesele de manera amistosa al auxiliar de vuelo justo antes de aterrizar. No se limite a “asumir” que usted va a funcionar bien después — es mejor prevenir que lamentar, y tener asegurada cualquier ayuda que usted pueda necesitar.

Otro consejo para el período de planificación: al hacer reservaciones para viajar en avión o en barco, pregunte acerca del estacionamiento de su automóvil. Muchos establecimientos ofrecen estacionamiento gratuito si usted exhibe una tarjeta o una placa de “discapacitado” (handicapped). Si va a volar, ¡asegúrese de llegar al aeropuerto con por lo menos dos horas de anticipación para evitar situaciones como mi “incidente en Cincinnati!”

Detalles importantes

Para mantener en orden sus planes de viaje, lleve consigo un itinerario impreso, el cual incluya información sobre la persona a contactar en caso de emergencia. Deje una copia de este en su lugar de residencia con un amigo o un familiar para que sepan dónde encontrarlo en caso de que lo necesiten. Si está viajando fuera del país, asegúrese de tener la dirección y el teléfono de la embajada americana en los lugares que visite. Es prudente llevar todo el tiempo consigo el pasaporte o mantenerlo en una cajilla de seguridad en el hotel.

Si usted usa una silla de ruedas u otra ayuda para moverse, confirme que su hotel tenga acceso a ellas. Pregunte sobre adaptaciones especiales que la mayoría de los hoteles ofrecen sin costo adicional, tales como sillas para la ducha. También confirme el acceso a las sillas de rueda para todos los sitios que desee visitar.

(Continúa...)

Al empacar

Un caso de nerviosismo por haber olvidado algo puede perfectamente arruinar los días de vacaciones, empeorando así los síntomas de la enfermedad de Parkinson. Empacar su equipaje de manera eficiente marca una gran diferencia, así que asegúrese de hacer de antemano una lista de verificación de los artículos esenciales tales como pasaportes, boletos, dinero y artículos especiales. Clasifique las vestimentas que se va a poner incluyendo medias, interiores y zapatos. Incluya prendas fáciles de usar y accesorios para el Parkinson, tales como prendas no arrugables con cinturones elásticos, que se puedan poner y quitar fácilmente sin necesidad de botones, para que le sea más fácil vestirse.

Los cosméticos y los artículos de higiene personal son más fáciles de manejar si usted tiene una bolsa con compartimientos para colocarlos. Las mejores son las bolsas que pueden colgarse detrás de la puerta, ofreciendo un fácil acceso a cada compartimiento.

Preparación de sus comidas

Mantener sus medicamentos al día es una manera importante de disfrutar de un viaje exitoso. Siempre lleve medicamentos adicionales para evitar quedarse sin ellos y lleve siempre consigo sus medicamentos. Lleve una botella de agua para tomarse sus pastillas, así como un bocado ligero para ayudar a prevenir las náuseas.

Si se le presenta el caso de quedarse sin sus

medicamentos, un farmacéutico local puede darle una receta de emergencia que le dure de uno a tres días. Para ayudarle al farmacéutico, viaje con una lista actualizada de sus medicamentos que incluya las dosis, los horarios y las alergias que tenga. Esta información también será esencial si usted termina yendo al médico o a la sala de emergencia durante sus vacaciones. Si usted experimenta mareo por movimiento, consulte con su farmacéutico las interacciones con sus otros medicamentos antes de tomar algo contra las náuseas.

¡Disfrute!

Ahora que usted ha planificado todo de antemano, disfrute sus bien merecidas vacaciones. Asegúrese de que su programa de visitas a los sitios de interés sea flexible, y no olvide incluir pequeños descansos y una buena siesta todos los días. Lleve el equipo de asistencia requerido (como una andadera), y siempre cargue un bastón o una vara para caminar. En los viajes por tierra, pare frecuentemente para estirarse y caminar un poco, así como para ir al baño.

Los viajes no tienen que terminar cuando el Parkinson avanza. ¡Diviértase!

Peggy Willocks es una escritora invitada para la columna de Ivan Suzman, "La bolsa de correos del Parkinson." Peggy ha vivido con la enfermedad del Parkinson durante 12 años. Ella vive en Johnson City, Tennessee, y fue la directora de una escuela de enseñanza primaria.

Si usted tiene o cree tener la enfermedad de Parkinson, consulte rápidamente a su médico y siga las instrucciones que le dé. Esta publicación no es un sustituto de un diagnóstico médico de enfermedad de Parkinson o de los medicamentos recetados por el médico, el tratamiento o las operaciones para la enfermedad de Parkinson.