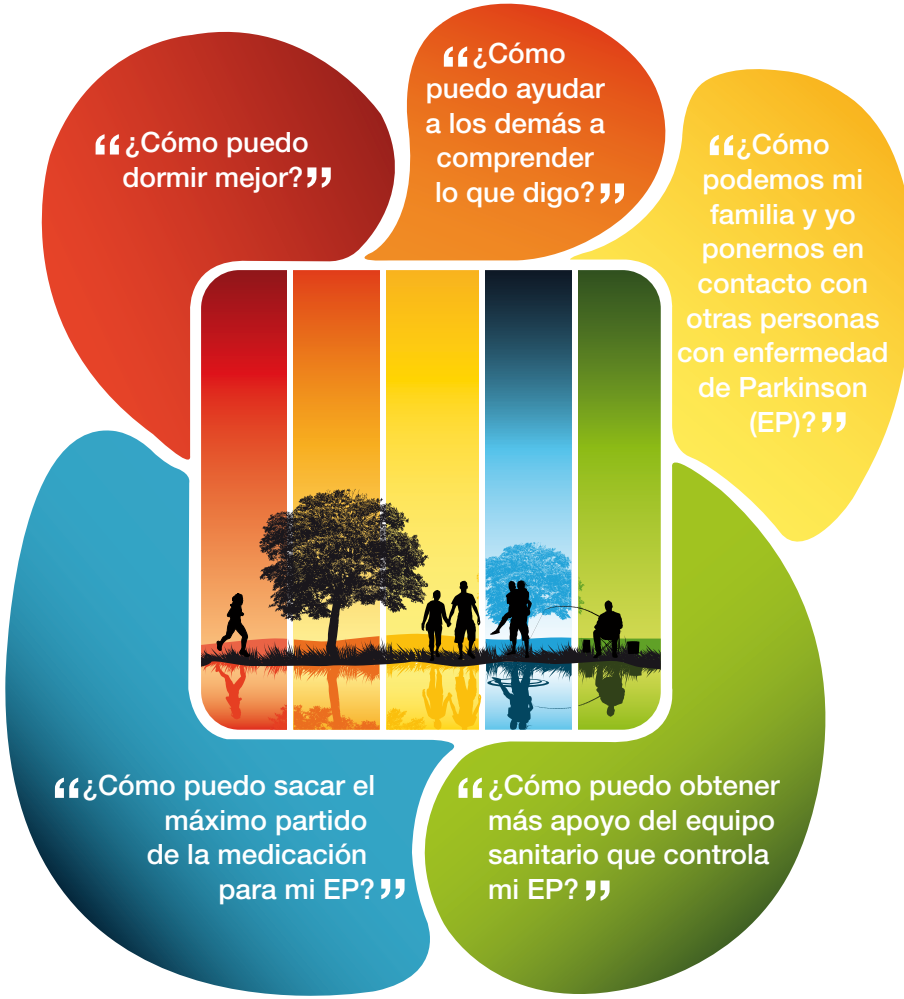
parkinson
FEDERACIÓN ESPAÑOLA

EPDA
EUROPEAN PARKINSON'S DISEASE ASSOCIATION



Mi vida, mi enfermedad de Parkinson
Guía para el paciente

Bienvenido a “Mi vida, mi enfermedad de Parkinson”. Este folleto ha sido diseñado como una guía manejable de referencia con consejos para abordar muchos de los aspectos cotidianos de su enfermedad de Parkinson (EP). Contiene consejos prácticos e incluye preguntas que podría utilizar cuando hable con su médico. Esperamos le sea de ayuda para realizar un cambio positivo en su vida con EP.

gsk Patrocinado por GlaxoSmithKline

Los temas que se abordan en esta guía incluyen:

Enfermedad de Parkinson: cómo sacar el máximo partido a la vida	Página 1
¿Cómo puedo dormir mejor?	Página 2
¿Cómo puedo ayudar a los demás a comprender lo que digo?	Página 3
¿Cómo podemos mi familia y yo ponernos en contacto con otras personas con enfermedad de Parkinson (EP)?	Pagina 4
¿Cómo puedo obtener más apoyo del equipo sanitario que controla mi EP?	Páginas 5 y 6
¿Cómo puedo sacar el máximo partido de la medicación para mi EP?	Página 7
Fuentes de información	Página 8
Diario del sueño en la EP	Páginas 9 y 10
Diario del paciente afectado de EP	Páginas 11, 12 y 13

Enfermedad de Parkinson: cómo sacar el máximo partido a la vida

La enfermedad de Parkinson (EP) es una enfermedad compleja que puede afectar a diferentes áreas de su vida en diferentes momentos, dependiendo de cómo se traten los síntomas y de cómo se sienta usted en ese momento. Como la EP se asocia a distintos síntomas, en ocasiones puede ser más importante que usted resuelva un síntoma de su EP y no otro. Por ejemplo, algunos días podría tener más interés en comunicarse claramente con sus amigos y sus familiares; otros días podría estar más preocupado por dormir bien por la noche.

Una forma de ayudarle a manejar los diversos aspectos de la EP es pensar qué síntomas de su EP tendría más interés en tratar en un momento dado. Una vez haya establecido qué aspectos le gustaría abordar, entonces puede solicitar el consejo adecuado y hablar con el equipo sanitario que le atiende sobre cómo le pueden ayudar. A continuación se le presentan algunas preguntas que podría hacerse a usted mismo:

P: ¿Qué aspectos de mi vida me hacen sentir más orgulloso? ¿Cuáles son mis triunfos diarios?

P: ¿Qué parte de mi vida me gustaría potenciar más?

P: ¿Qué aspectos de mi vida me gustaría cambiar/mejorar?

P: ¿Qué cambios puedo hacer de forma realista que puedan tener efectos positivos en mi vida?

Esta guía, se ha diseñado para ayudarle a superar algunos de los retos diarios asociados a la EP. Eche un vistazo a las diferentes secciones y concéntrese en las que sean más importantes para usted *ahora mismo*. Aunque no le prometemos que la guía vaya a cambiarle la vida de un día para otro, sí esperamos que le ayude a centrarse en los aspectos de su EP que más le importan.

¿Cómo puedo dormir mejor?

"Tengo problemas para dormir por la noche, lo que me hace sentir demasiado cansado para hacer lo que tengo que hacer durante el día…"

Los pacientes con EP con frecuencia tienen dificultades para dormir. Estas dificultades incluyen problemas para dormirse, despertarse con frecuencia, inmovilidad durante la noche, sueños vívidos/pesadillas, apnea del sueño (respiración interrumpida) o depresión. Las alteraciones del sueño forman parte de la naturaleza impredecible de la EP y son un problema frecuente, aunque habitualmente se le concede poca importancia. Los problemas durante la noche pueden afectar a cómo se maneje durante el día.

Cuando hable con su médico, éstas serían algunas preguntas que puede querer hacerle:

P: Ya sé que cuando hemos hablado sobre mi EP, habitualmente nos centramos en mis síntomas diurnos. Recientemente, he tenido dificultades para dormir, que me hacen sentir cansado durante el día y afectan a la forma en la que me enfrento a actividades cotidianas, como la planificación y la concentración. ¿Hay alguna forma en la que me pueda ayudar a mejorar mis problemas de sueño?

P: Con frecuencia me despierto durante la noche y a primera hora de la mañana con calambres dolorosos y problemas de movimiento. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarme a manejar estos síntomas nocturnos y de primera hora de la mañana?

P: En ocasiones tengo la sensación de que mi EP me controla. ¿Cómo puedo controlar de forma más adecuada mi enfermedad para poder realizar mejor las cosas que tengo que hacer a diferentes horas del día y de la noche?

Consejos prácticos:

- Mantenga un hábito regular a la hora de acostarse.
- Asegúrese de que el dormitorio esté totalmente a oscuras y libre de distracciones.
- Evite tomar una comida copiosa o beber té, café o alcohol en las dos horas previas a su hora normal de acostarse.
- Intente dedicar algún tiempo a "bajar el ritmo", evitando una actividad mental demasiado intensa antes de acostarse.

Para ayudarle a prepararse para su siguiente cita, lleve un diario del sueño durante 2 semanas, que detalle sus hábitos al acostarse y los problemas que experimente durante la noche. Utilice el diario que aparece en las páginas 9 y 10 de esta guía para llevar el registro del sueño.

En una encuesta reciente sobre EP, casi tres cuartas partes de los pacientes dijeron que tenían dificultades para dormir*

La encuesta también mostró que más de dos tercios de los pacientes tenían la sensación de que no controlaban los síntomas durante un período de 24 horas*

¿Cómo puedo ayudar a los demás a comprender lo que digo?

"Tengo dificultad para comunicarme con los demás, no entienden lo que digo…"

Es evidente que la comunicación puede ser difícil: puede olvidar lo que quiere decir, o puede tener problemas para expresar lo que quiere decir en conversaciones con otras personas. Esto puede causar dificultades tanto en su vida personal, sus relaciones laborales, como también al hablar con su médico.

Cuando hable con su médico, éstas serían algunas preguntas que puede querer hacerle:

P: Tengo dificultades para comunicarme con los demás y con frecuencia tienen problemas para comprenderme; ¿qué puedo hacer para superarlo?

P: ¿Podría mi pareja/familia/cuidador ayudarme a comunicarme con más claridad? ¿Sería útil que me acompañaran a mi próxima cita?

Una encuesta reciente ha mostrado que casi la mitad de los pacientes europeos con EP tiene dificultades con su propia organización y con el lenguaje*

Consejos prácticos:

- Cuando quede con sus amigos, sus compañeros de trabajo o su médico, llegue con tiempo de sobra para estar relajado y tranquilo cuando se encuentre con ellos.
- Tome algunas notas sobre los temas de los que quiere hablar durante la cita.

Los logopedas pueden ayudar a los pacientes con EP a mantener las máximas habilidades de comunicación posibles. Si desea más información sobre la logopedia, visite: http://www.rewritetomorrow.eu.com o pregunte en su asociación más cercana.

¿Cómo podemos mi familia y yo ponernos en contacto con otras personas con EP?

"Me gustaría conocer más sobre las experiencias de otros pacientes con EP y ayudar a mis familiares/amigos/compañeros de trabajo a comprender mejor cómo me afecta la EP…"

Los familiares, amigos y compañeros de trabajo con frecuencia tienen dificultad para comprender la EP. Hay muchos síntomas asociados a la enfermedad, como movimiento lento y cambios del estado de ánimo, que pueden tener consecuencias sobre las relaciones. Compartir experiencias con otros pacientes con EP y aprender más sobre ella puede ayudarle a usted y a su familia a manejar los aspectos prácticos y emocionales de su enfermedad, así como ayudarle a comunicarse de forma más eficaz con su médico.

Cuando hable con su médico, éstas serían algunas preguntas que puede querer hacerle:

P: A mi familia le gustaría poder saber más sobre mi enfermedad; ¿sería útil que un familiar me acompañara a la próxima consulta para poder contarle sus experiencias acerca de los síntomas que a su juicio me afectan más?

P: En ocasiones me siento ansioso y deprimido, lo que impone más tensión a mis relaciones con mis familiares y amigos. ¿Hay alguien con quien pueda hablarlo y que también tenga conocimientos sobre mi EP?

P: Me gustaría hablar con otros pacientes con EP; ¿tiene usted información sobre asociaciones/grupos de apoyo locales a los que podría acudir? ¿Hay alguna página web/foro en Internet con el que podría contactar?

El 42% de los pacientes con EP afirmó que su estado de ánimo puede afectar negativamente a sus relaciones*

Consejos prácticos:

- Tómese tiempo para leer sobre la enfermedad de Parkinson y preguntarse cómo se siente en relación con su enfermedad.
- Este conocimiento le permitirá tener más facilidad para comunicar sus experiencias con otras personas.
- Describa cómo se siente en una carta a sus familiares/amigos/compañeros de trabajo.
- Lea un libro o vea una película sobre alguien que también tenga ansiedad o depresión. Esto puede facilitar una discusión entre usted y su familia o su cuidador.
- Busque en Internet salas de chat y blogs puestos en marcha por pacientes con enfermedad de Parkinson.

Vaya al final de la guía para ver una lista de asociaciones de pacientes que ofrecen apoyo e información sobre la EP.

La Federación Española de Párkinson cuenta con un foro dentro de su página web y con una red social a la que podrá acceder a través de la página: www.parkinsonpulsaOn.org. En ambos sitios podrá encontrar información fiable sobre la enfermedad.

La European Parkinson's Disease Association (Asociación europea de enfermedad de Parkinson, EPDA) ha presentado en 2009 un programa de ayuda para la toma de decisiones frente a la enfermedad de Parkinson, que ofrecerá información sobre todos los aspectos de la vida con EP.

¿Cómo puedo obtener más apoyo del equipo sanitario que me atiende?

"Me gustaría tener acceso a algún tipo de ayuda especializada por parte del equipo sanitario que me atiende"

Su especialista en EP es la persona responsable de diagnosticar y tratar sus síntomas, así como también de recomendar los fármacos y el plan terapéutico más adecuados y adaptados a sus necesidades. Además, hay diversos profesionales sanitarios con formación adecuada que le ayudarán con los retos cotidianos de la vida con EP. Estos profesionales, conocidos como "equipo multidisciplinar", pueden incluir:

- Enfermeros: tienen muchos conocimientos sobre la enfermedad y pueden tener más tiempo que los médicos para hablar sobre cualquier preocupación que pueda tener usted como la nutrición, la alimentación, etc.
- Trabajadores sociales y cuidadores: pueden actuar en su nombre cuando se enfrente a los retos cotidianos.
- Fisioterapeutas: ofrecen apoyo y consejos prácticos sobre cómo afrontar los síntomas físicos de la EP.
- Psicólogos: ofrecen asesoramiento emocional.
- Terapeutas ocupacionales: ofrecen ayudas prácticas en áreas como el autocuidado (comer, beber, lavarse y vestirse), actividades domésticas (limpieza, compra), movilidad funcional y entorno.
- Logopedas: ofrecen consejos sobre el manejo de problemas con el habla, la expresión facial y la deglución.
- Dietistas: aconsejan sobre el manejo de las dificultades asociadas a la salud oral.

La preocupación, la frustración y la ansiedad son los tres síntomas más prevalentes que tienen los pacientes con EP*

Cuando hable con su médico, éstas serían algunas preguntas que puede querer hacerle:

P: He oído que como parte del equipo multidisciplinar de este centro, hay varios especialistas que me pueden ayudar a manejar mi EP. ¿Me puede indicar quiénes son y cómo me podrían ayudar?

P: Cuando me reúna con el logopeda/fisioterapeuta/enfermero, ¿tendrán ellos toda la información de la que hemos hablado? ¿Hablará usted directamente con ellos sobre mi plan terapéutico?

Consejos prácticos:

- Piense en los aspectos de su vida que están afectados por la EP y que son más importantes para usted y, cómo le podría ayudar un especialista.
- Hable con su médico sobre los servicios que están disponibles en su área local.
- Póngase en contacto con su asociación local de EP para averiguar qué servicios le recomendarían para sus necesidades particulares.
- Se puede encontrar más información sobre los profesionales sanitarios especializados en EP en la página web de la FEP y la EPDA en las siguientes direcciones: www.fedesparkinson.org www.epda.eu.com/patientGuide

Un informe reciente publicado por un panel europeo de profesionales sanitarios y personas con interés en la EP, puso de relieve la importancia de utilizar una amplia red de profesionales sanitarios para ayudar a los pacientes con EP a manejar los aspectos individuales de su enfermedad

Se puede encontrar un resumen del trabajo en la página web de la EPDA

¿Cómo puedo sacar el máximo partido de la medicación para mi EP?

"Me gustaría tener más control sobre mi medicación y sobre la forma en la que afecta a mi vida cotidiana"

El manejo de los aspectos cotidianos de la vida es con frecuencia difícil en la EP debido a la naturaleza impredecible de esta enfermedad. Se prescribe la medicación y el tratamiento teniendo en cuenta su vida y sus síntomas, para que pueda seguir realizando las cosas que le gustan. Hay una amplia gama de fármacos disponibles para tratar los diversos síntomas de la EP, por lo que es importante que hable con su médico sobre cómo recibir el tratamiento adecuado para usted.

Cuando hable con su médico, éstas serían algunas preguntas que puede querer hacerle:

P: En ocasiones se me olvida tomar la medicación. ¿Hay algo que me ayude a recordarlo con más facilidad?

P: Me gustaría ver cómo la dieta y el ejercicio pueden mejorar mis síntomas de la EP. ¿Hay algún aspecto que deba considerar en relación con la medicación?

P: Encuentro que con frecuencia me tengo que levantar por la noche para ir al servicio, y cuando me levanto tengo mucha dificultad para llegar al baño y para volver. ¿Cómo puedo tratar los síntomas nocturnos?

P: Tengo dificultad cuando me "bloqueo" inesperadamente en el trabajo (desaparición del efecto de la medicación, que da lugar a la reaparición de los síntomas motores). ¿Qué puedo hacer para corregirlo?

Consejos prácticos:

- Asegúrese de que toma la medicación a las horas más adecuadas siguiendo la información que acompaña al fármaco.
- Un despertador o un cronómetro puede ser un recordatorio útil para tomar la medicación.
- Cuando salga a pasar el día fuera, lleve medicación extra por si se quiere quedar más tiempo de lo previsto.
- Piense en preparar por adelantado las dosis de medicación del día.
- Recuerde llevar siempre con usted agua.

Se puede encontrar información sobre los diferentes tipos de medicamentos para la EP y cómo actúan, en la página web de la FEP y la EPDA: www.fedesparkinson.org www.epda.eu.com/patientGuide

En una encuesta reciente , más de dos tercios de los pacientes tenían la sensación de que no controlaban los síntomas durante un período de 24 horas*

Fuentes de información

Esta guía ha sido diseñada y elaborada por GlaxoSmithKline en colaboración con la Asociación Europea de la Enfermedad de Parkinson (EPDA) y la Federación Española de Parkinson (FEP), contiene consejos dados por pacientes con EP, cuidadores, profesionales sanitarios y grupos de pacientes con EP.

Si desea más consejos sobre cómo vivir con EP, hable con su equipo de profesionales sanitarios o póngase en contacto con las siguientes organizaciones.

GlaxoSmithKline (GSK), una de las compañías líder mundial en investigación farmacéutica y en el cuidado de la salud, tiene por objetivo mejorar la calidad de vida de las personas, haciendo posible que la gente tenga más vitalidad, se sienta mejor y viva más tiempo. Para información visite: www.gsk.com o www.gsk.es.

La EPDA es una organización de pacientes preocupada por la salud y el bienestar de los pacientes que viven con EP y de sus familias y cuidadores. La EPDA actualmente tiene como miembros a 41 organizaciones de toda Europa. Si desea más información sobre la EPDA, visite www.epda.eu.com.

La FEP es una organización de pacientes que lucha por mejorar la calidad de vida de las personas afectadas de EP y sus familiares. Actualmente representa a 43 asociaciones de enfermos de Parkinson de toda España. Si desea más información acerca de la FEP, visite www.fedesparkinson.org/.
O bien contacte con su línea de ayuda al afectado “Párkinson Responde” en el 902 113 942.

* Los resultados de la encuesta se tomaron de la encuesta paneuropea *Real Life, Real PD* realizada por la EPDA y GlaxoSmithKline. Se puede acceder al informe completo de esta encuesta en la página web de la EPDA: http://www.epda.eu.com/pdfs/projects/realLifeRealPD/Real%20Life%20Real%20PD%20-%20Final%20pan-European%20results.pdf

diario del sueño en la **EP**

Semana 1

	Fecha: *Rellene el diario todos los días*	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1	¿A qué hora se acostó anoche?							
2	Después de acostarse, ¿cuánto tardó en dormirse?							
3	Después de dormirse, ¿aproximadamente cuántas veces se despertó?							
4	¿Por qué motivos se despertó/no se pudo dormir?							
5	¿Hubo algún cambio de la dieta o del ejercicio el día anterior?							
6	¿A qué horas del día anterior tomó las medicinas?							
7	¿Cómo puntuaría la calidad del sueño de la última noche? (1 muy mala; 5 muy buena)							
8	¿Cómo puntuaría los síntomas de la EP cuando se despertó? (1 muy intensos; 5 muy poco intensos)							

diario del sueño en la **EP**

Semana 2

	Fecha: *Rellene el diario todos los días*	*Día* **1**	*Día* **2**	*Día* **3**	*Día* **4**	*Día* **5**	*Día* **6**	*Día* **7**
1	¿A qué hora se acostó anoche?							
2	Después de acostarse, ¿cuánto tardó en dormirse?							
3	Después de dormirse, ¿aproximadamente cuántas veces se despertó?							
4	¿Por qué motivos se despertó/no se pudo dormir?							
5	¿Hubo algún cambio de la dieta o del ejercicio el día anterior?							
6	¿A qué horas del día anterior tomó las medicinas?							
7	¿Cómo puntuaría la calidad del sueño de la última noche? (1 muy mala; 5 muy buena)							
8	¿Cómo puntuaría los síntomas de la EP cuando se despertó? (1 muy intensos; 5 muy poco intensos)							

Diario del paciente afectado de EP

¿Qué es el diario del paciente con EP?

Con el objetivo de ayudarle a mejorar su autoconocimiento sobre su enfermedad, facilitar su comunicación con el equipo interdisciplinar, mejorar el tratamiento y aumentar su calidad de vida, se ha elaborado el “Diario del paciente afectado de Párkinson”. Elemento práctico e indispensable en las consultas de neurología, diseñado específicamente para el afectado de Párkinson. La herramienta debe ser utilizada en primer lugar con la ayuda de un enfermero o su cuidador habitual. El diario le facilitará el conocimiento de su proceso y las posibles soluciones a las complicaciones que aparezcan en él.

¿Cómo puedo utilizar el diario del paciente?

Utilice una hoja con el diario distinta para cada día. En ella indicará su nombre, la fecha en la que está anotando los datos y tachará el día de la semana en el que se encuentra. Además anotará el tratamiento para Párkinson, la sintomatología que experimente en cada momento del día dándole una puntuación (X, XX, XXX), las horas de sueño diurnas o nocturnas que realiza, las comidas indicando si son o no muy copiosas y las fluctuaciones motoras o no motoras que sufre durante el día. Las anotaciones serán en forma de cruces o bien palabras cortas, fáciles de escribir para usted. Para exponer su estado será suficiente con una semana de anotaciones. El diario se entregará en la siguiente visita al neurólogo.

Diario del afectado de Párkinson, NOMBRE DEL PACIENTE:

FECHA: **Día de la semana:**

Horas de día	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	
Fármacos para la Enfermedad de Parkinson											
Síntomas la Enfermedad de Parkinson Nivel de la molestia: x poca											
Horas de sueño											
Comidas*											
“On”											
“Off + discinesias”											
“Off”											
Anotaciones											

*Comidas: x comida ligera, xx comida normal, xxx comida copiosa

Lunes	Martes	Miércoles	Viernes	Sábado	Domingo
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
molestia, xx mucha molestia, xxx molestia insoportable													

Listado de asociaciones

PARKINSON ALBACETE C/ Doctor Fleming nº 12- 2ª Planta 02003 Albacete Teléfono de contacto: 967558908 parkinsonalbacete@hotmail.com	**96 755 89 08** **96 722 19 42**
PARKINSON ALCORCON Centro de Asociaciones de la Salud C/ Timanfaya, 15-23, local 2. Edificio Despachos 28924 Alcorcón (Madrid) direccion@parkinsonalcorcon.org	**91 642 85 03**
PARKINSON ALICANTE C/ Lira,5, Local A, entrada por C/ Proción, 17 bajo 03007 Alicante parkinsonalicante@hotmail.com	**96 635 19 51**
PARKINSON ARABA Pintor Vicente Abreu, 7 bajo 01008 VITORIA-GASTEIZ asopara@euskalnet.net	**94 522 11 74**
PARKINSON ARAGON c/ Luis Braille, 28 50013 ZARAGOZA asociacion@parkinsonaragon.com www.parkinsonaragon.com	**97 613 45 08**
PARKINSON ASTORGA c. Juego de Cañas, 11 - 2º Dcha 24700 Astorga (León) parkinsonastorga@hotmail.com	**98 761 57 32**
PARKINSON ASTURIAS c/. Ámsterdam, 7 33011 OVIEDO aparkas@hotmail.com www.parkinsonasturias.org	**98 523 75 31**
PARKINSON ÁVILA Centro Infantas Elena y Cristina Avda. Juan Pablo II, 20 05003 Ávila asociacionparkinsonavila@yahoo.es	**92 025 20 69**
PARKINSON BAHIA DE CADIZ C. Concha Perez Baturone, 9 11100 San Fernando. Cádiz www.parkinsonbahiadecadiz.org info@parkinsonbahiadecadiz.org	**95 659 19 28**
PARKINSON BAJO DEBA C. Ardanza, 1º bajo Apdo. 366 - 20600 Eibar - Gipúzkoa deparkel@deparke.org www.deparkel.org	**94 320 26 53**
PARKINSON BALEAR c/. De la Rosa, 3 1º 07003 PALMA DE MALLORCA info@parkinsonbalears.org www.parkinsonbalear.org	**97 172 05 14**

PARKINSON BIZKAIA Erdikoetxe, 3 bajo 48015 BILBAO asparbi@euskalnet.net http://comunidades.kzgunea.net/ParkinsonBizkaia/ES/default.htm	**94 448 32 70**
PARKINSON BURGOS Paseo de los Comendadores, s/n Centro socio-sanitario Graciliano Urbaneja 09002 Burgos asoparbur@gmail.com www.parkinsonburgos.org	**94 727 97 50**
PARKINSON CANARIAS c. Sor Brígida Castelló, 1 35001 Las Palmas de Gran Canaria parkinsongrancanaria@hotmail.com	**92 833 61 20**
PARKINSON CARTAGENA C. Carlos V, 3 bajo 30205 Cartagena parkinsoncartagena@yahoo.es	**86 806 21 27**
PARKINSON CASTELLÓN C. Miguel Ángel, 1 bajo 12530 Burriana. Castellón www.parkinsoncastellon.org info@parkinsoncastellon.org	**96 425 00 28**
PARKINSON CATALUÑA Concili de Trento, 16, Local 1. 08018. Barcelona www.catparkinson.org associacio@catparkinson.org	**93 245 43 96** **93 246 16 33**
PARKINSON CEUTA C. Dr. Marañón, s/n (Junto a mercado) 51001 Ceuta asociacionparkinson@hotmail.com	**95 652 12 82**
PARKINSON COMARQUES DE TARRAGONA c. Dr. Peyrí, 14 – CAP de Sant Pere 43202 – Reus parkinsonapct@terra.es	**666 49 23 03**
PARKINSON EXTREMADURA C. Baldomero Díaz de Entresoto, local 6 06800 Mérida parkinsonextremadura@hotmail.com www.parkinsonextremadura.org	**92 430 32 24**
PARKINSON FERROL Carretera de Castilla, 58-64 bajo A 15404 Ferrol parkinsonferrol@yahoo.es	**98 135 95 93**
PARKINSON GALICIA Plaza Esteban Lareo, B1 17-sótano Centro Gª Sabell 15008 A CORUÑA PARKORU@telefonica.net	**98 124 11 00**

PARKINSON GALICIA-BUEU Casa del mar de Bueu c. Montero Ríos, 18 36930 BUEU parkinson.bueu@gmail.com	**627 90 17 13** **98 632 45 77**
PARKINSON GANDIA-SAFOR c. Sant Pere, 54 46701 GANDIA parkinsongan@ono.com	**96 295 09 54**
PARKINSON GRANADA C. Alhamar, 33 bloque 1 entreplanta izda. 18004 GRANADA parkinsongranada@hotmail.com www.parkinsongranada.es	**95 852 25 47**
PARKINSON GUIPUZCOA Paseo de Zarategui, 100. Edificio Txara 20015 SAN SEBASTIÁN aspargui@aspargui.org www.aspargui.org	**94 324 56 17**
PARKINSON HOSPITALET C. Josep Anselm Clavé, 24 Baixos 08902 L'Hospitalet de Llobregat Barcelona Parkinson_lh_baix@hotmail.com	**93 332 48 83**
PARKINSON JOVELLANOS C. Sta. Teresa, 11 bajo 33208 GIJÓN asociacionparkinsonjovellanos@yahoo.es	**98 515 09 76**
PARKINSON LA RODA Av. Juan García y González, 2 02630 LA RODA parkinson_laroda@castillalamancha.es	**96 744 04 04**
PARKINSON LORCA Avda. Alameda Cervantes, s/n. Local social "Paso a nivel" 30800 Lorca aslep_2002@yahoo.es www.parkinson.lorca.es	**96 847 87 02** **66 157 37 35**
PARKINSON MADRID c/. Andrés Torrejón, 18, Bajo 28014 MADRID www.parkinsonmadrid.org parkinson@ parkinsonmadrid.org	**91 434 04 06**
PARKINSON MALAGA C/. Virgen de la Candelaria, s/n. Centro Social "Rafael González Luna" 29007 Málaga parkinsonmalaga@wanadoo.es	**95 210 30 27**
PARKINSON MÓSTOLES C/ Azorín, 32-34 Centro Social "Ramon Rubial" 28935 MÓSTOLES parkmostoles@wanadoo.es	**91 614 49 08**

PARKINSON NAVARRA C/. Aralar, 17 bajo 31004 PAMPLONA ANAPAR2@hotmail.com www.anapar.org	**94 823 23 55**
PARKINSON ON-OFF MURCIA C/ Clementes, 15 bajo 30002 MURCIA parkinsonmurcia@regmurcia.com	**96 834 49 91**
PARKINSON SEGOVIA c/. Andrés Reguera Antón s/n Centro Integral de Servicios Sociales de la Albufera 40004 SEGOVIA aparkinss@yahoo.es	**92 144 34 00**
PARKINSON SEVILLA c/. Fray Isidoro de Sevilla. Hogar Virgen de los Reyes 41009 SEVILLA parkinsonsevilla@arrakis.es www.parkinsonsevilla.org	**95 490 70 61**
PARKINSON SORIA Calle Diputación, 1 Fundación Científica Caja Rural 42002 SORIA parkinsonsoria@gmail.com	**97 523 37 91**
PARKINSON TENERIFE Avda. el Cordonal s/n-Pza. del Cordonal 38108 LA LAGUNA parkitfe@hotmail.com	**92 262 53 90**
PARKINSON VALENCIA c/ Chiva 10 bajo 46018 VALENCIA parkinsonvalencia@parkinsonvalencia.es www.parkinson-valencia.com	**96 382 46 14**
PARKINSON VALLADOLID C/. Aguilera s/n 47011 Valladolid aparval@hotmail.com www.aparval.com	**98 329 23 84**
PARKINSON VILLAROBLEDO C/ Luis de Góngora, 2A 02600 VILLAROBLEDO parkinsonvdo@telefonica.net	**96 714 72 73**
PARKINSON VIGO C. Xilgaro, 17ª 4ºB 36205 Vigo Att: José Fernández Domicilio a efectos de envíos: Apto de correos. 3098 36200 Vigo asociaciondeparkinsonvigo@gmail.com	**639 48 55 50**

RPR024 (04/2010)