

El Párkinson puede empezar con señales que no siempre notamos

Reconocerlas a tiempo ayuda a actuar y cuidar tu calidad de vida

Señales tempranas



- **Rigidez** o dificultad al moverse
- **Lentitud** en los movimientos
- **Problemas** de equilibrio o postura encorvada
- **Cambios** en la escritura (más pequeña o más irregular)
- **Menor** expresión facial o movimientos limitados

Cuida tu salud día a día

- Mantente **activo**: camina y muévete a diario
- Estimula tu **mente**: leer, conversar y aprender
- **Duerme** bien y mantén rutinas
- Asiste a tus **controles médicos**
- **Consulta** si notas cambios en tu cuerpo



¡Importante!

El párkinson no siempre se puede prevenir, pero detectar sus señales a tiempo permite un mejor manejo y bienestar

Tu **bienestar** es importante para nosotros
Si notas **algún cambio** o tienes dudas, no lo dejes pasar.

¡Estamos para orientarte!

