

Acompañamos, apoyamos, investigamos,
sensibilizamos y concienciamos socialmente
sobre el párkinson en personas jóvenes

✉ contacto@parkinsonjoven.com

🌐 www.parkinsonjoven.com

📷 [@parkinson.joven](https://www.instagram.com/parkinson.joven)

🌐 www.linkedin.com/company/parkinson-joven/

▶ www.youtube.com/@parkinsonjoven



Es un cuerpo desordenado que no sigue las modas

Cómo me veo y cómo me ven,
cómo me siento y cómo me sienten,
cómo estoy y cómo creen que estoy,
todo es muy difuso, muy dinámico.

El estar párkinson, el estar enfermo,
ya saber que hay algo disfuncional
es muy relativo.

Siempre hay movimiento en el cuerpo,
de alguien con déficit de dopamina,
¡No se entiende nada!, ¡no se entiende nada!

No entiendo nada de lo que me ocurre,
mil síntomas difusos que me hacen sentir inseguro
y de repente por la mañana qué día más soleado
y de golpe por la noche qué infierno más inhumano.

¡No se entiende nada!, ¡no se entiende nada!
Es un cuerpo desordenado que no sigue las modas.

Jordi Alcàsser i Micaló

Este es un poema que trata de cómo me siento y puede que os sentís también vosotros. Habla de que somos conscientes de que nuestro cuerpo no sigue las normas, de que va como por caminos propios y de que nos hace sentir incómodos. De la inseguridad que nos produce.

Es cierto que este poema es bastante dramático y quiere ser un revulsivo para que cada uno de vosotros expliquéis como hacéis con el día a día.

Vamos cogiendo experiencia de cómo se manifiesta nuestra enfermedad, como es nuestro párkinson, de cómo va evolucionando y que estrategias tomar. Cada uno tiene las estrategias que le van mejor.

Acompañamos, apoyamos, investigamos,
sensibilizamos y concienciamos socialmente
sobre el párkinson en personas jóvenes

✉ contacto@parkinsonjoven.com

🌐 www.parkinsonjoven.com

📷 [@parkinson.joven](https://www.instagram.com/parkinson.joven)

🌐 www.linkedin.com/company/parkinson-joven/

▶ www.youtube.com/@parkinsonjoven



¡Estas son las mías!

REALISMO

Esta enfermedad no te deja inválido, sí te condiciona.

ÁNIMO

A veces te hace sentir incapaz, pero en realidad puedes seguir.

OPTIMISMO

No dejes nunca de seguir con tu deseo

ADECUACIÓN

Si necesitas adaptar tu vida, hazlo.

APERTURA

No cierres a los otros tu situación. Habla.

AUTOCOMPASIÓN

Si algún día necesitas parar porque ya no puedes más, hazlo.

DINAMISMO

A veces parece que estas muy mal para después estar mejor.

AJUSTE

Ajusta la medicación con el neurólogo, pero úsala.