

Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

Hazle frente a la demencia, la enfermedad de Alzheimer y la pérdida de la memoria

Dealing with Dementia, Alzheimer's and Memory Loss

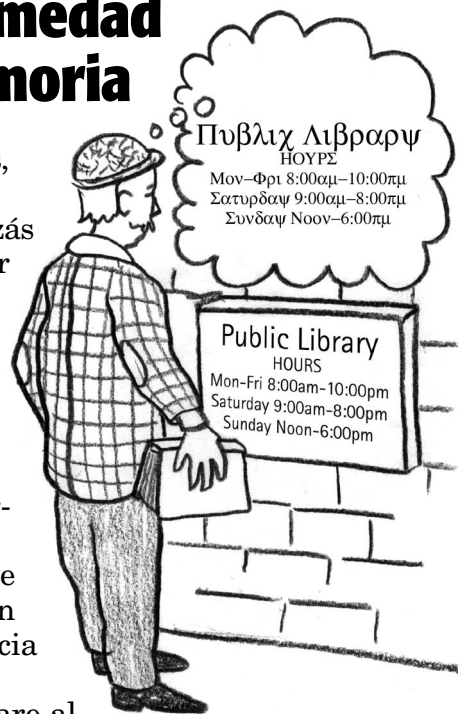
Con la edad, cualquier persona puede cambiar en su comportamiento—ya sean cambios de personalidad, de habilidad para comunicarse, de su juicio, o pérdida de la memoria.

La enfermedad de Alzheimer es un tipo de demencia que significa cambios permanentes en el cerebro. Es típico que la persona sufra un decaimiento gradual. Cuatro millones de personas en Estados Unidos tienen la enfermedad de Alzheimer, y otros dos millones tienen otro tipo de demencia.

Sin embargo, no toda la gente que muestra señales de pérdida de la memoria y confusión sufre de demencia. Quizás sus síntomas se deriven de depresión, tensión, efectos secundarios de algún

medicamento, embolias, epilepsia, infecciones u otras condiciones—quizás algunas que puedan ser remediadas.

Un anciano que muestra señales de pérdida de la memoria y cambios en su comportamiento debe recibir un examen geriátrico completo para determinar la causa de su confusión. Llama en tu localidad a la Agencia para Ancianos, o al Localizador de Eldercare al 1-800-677-1116 para recibir asistencia para encontrar una clínica para tratamiento de pérdida de la memoria.



I D E A E X C H A N G E

¿Que harías tú en esta situación? (How would you manage this?)

Pregunta: ¿Cómo puedo cuidar a alguien que no responde cuando le pido hacer algo, aún cuando tengo su bienestar en mente?

Respuesta: A veces es difícil saber exactamente porqué la persona se rehúsa a hacer algo cuando se lo pides varias veces. Si sufren de pérdida de la memoria, puede ser que se les dificulte entender lo que dices. A veces aún las instrucciones sencillas deben repetirse una y otra vez.



Quizás le estás dando demasiadas instrucciones a la vez. Trata de pedirle que haga una sola cosa, paso por paso, y felicítala en el cumplimiento de cada paso. Mantén una actitud tranquila y animadora, utiliza lenguaje simple, y gestos con las manos para demostrar lo que quieres. Además, para evitar conflictos, deshazte de tentaciones que puedan causar distracciones, como las llaves del auto, los medicamentos, bebidas alcohólicas u objetos peligrosos.

artículo continúa
 en la página 2

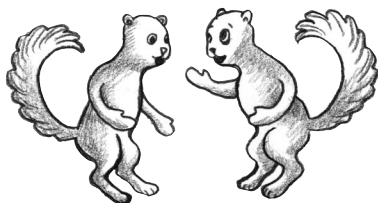
Entiende la demencia al ver al mundo desde otro punto de vista

Understanding Dementia by Placing Yourself in the Other Person's Shoes

La persona con demencia puede sentir frustración con:

- ❖ Tratar de comunicarse
- ❖ Dificultades con las tareas simples, como el vestirse
- ❖ La pérdida de independencia
- ❖ Cambios en su habilidad de movimiento
- ❖ El conocimiento de que está perdiendo la memoria, y por lo tanto, temor y vergüenza

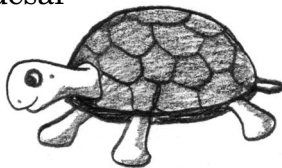
Las personas que tienen la enfermedad de Alzheimer pueden sentir temor porque no entienden lo que les sucede. Si cuidas a una persona confundida, es muy importante ver la situación desde su punto de vista, y tener en mente el terror que debe estar sintiendo.



Tampoco es tan fácil para ti, quien la cuida

Puede ser que TU sientas frustración con la persona por su:

- ❖ Inhabilidad de seguir instrucciones o desarrollar las tareas diarias, lo cual puede disminuir el ritmo de tu día
- ❖ Repetición constante de las mismas frases o anécdotas
- ❖ Ira, retiramiento o lenguaje vulgar
- ❖ Exigencias de hacer cosas (como conducir) que ya no son seguras



También es natural que te sientas inadecuado para el reto de proveer el cuidado, o que se parta tu corazón al perder el afecto y la amistad de la persona que antes conocías.



Si es él quien se supone que está enfermo, ¿por qué soy yo quien se siente tan mal?

Ideas para mantener un ambiente tranquilo

Tips for Maintaining a Calm Atmosphere



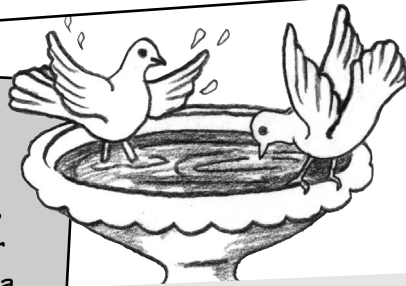
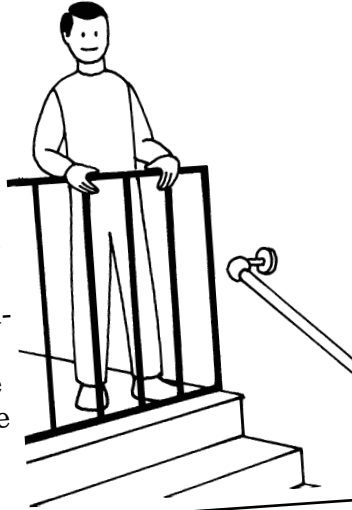
- ❖ Acepta el punto de vista de la otra persona sobre la situación **NUNCA DISCUTAS.**
- ❖ Para tratamiento importante, dile, "Es por tu propia protección," y continúa con lo que se debe hacer.
- ❖ Si la persona expresa un deseo impráctico de cumplir, evita retarla y utiliza declaraciones positivas, como "Quedémonos dentro de la casa," en vez de "No salgas."

Recuerda, utiliza tu sentido del humor para sobrevivir el día.

Cómo hacer el hogar seguro y conveniente Making Home Safe and Manageable

Unos pequeños cambios pueden tener gran importancia. Esta es una lista de pasos que pueden hacer el hogar más cómodo para ti y la persona a quien cuidas.

- Enciende luces de noche y mantén todas las áreas bien iluminadas.
- Simplifica el guardarropa y prepara una rutina fácil de seguir para vestirse diariamente – animando a la persona a escoger su ropa
- Bloquea el acceso a ciertas habitaciones
- Guarda el alcohol y los medicamentos bajo llave
- Mantén el hogar tan limpio y libre de estorbos cuan sea posible.
- Coloca los números telefónicos importantes de familiares, amigos y servicios de emergencia en letra grande al lado de todos los teléfonos o en el refrigerador.



Nota: La deshidratación contribuye a la pérdida de la memoria, de la salud, y puede causar dolores de cabeza. Recuerda que debes ofrecerle líquidos a la persona bajo tu cuidado, y que tú mismo debes beber lo suficiente también. Llena una garrafa o botella con agua cada mañana, y mantenla en la parte de la casa en la que pasas la mayoría del tiempo. Recuerda que la cafeína de las bebidas contribuye a la deshidratación y que el azúcar de las sodas y bebidas de frutas añaden solo calorías y libras extras.

Aumenta tu autoestima

Feeling Good About Yourself

El asistir a una persona con demencia puede causar agotamiento físico, mental y emocional. Ten en cuenta la presión que cae sobre tus hombros. Contrarresta esta presión añadiendo actividades gratas y de gran interés a tu vida. Primero, únete a un grupo de apoyo para otros en situaciones similares (la Asociación de la Enfermedad de Alzheimer tiene listas de grupos cercanos a ti: www.alz.org o llama al 800-272-3900). Segundo, recuerda mantener las amistades y actividades de tu vida personal. Finalmente, pide ayuda de familiares, amigos, personal de relevo, cuando sea posible. ¡NO TIENES PORQUE HACERLO SOLO!

Cuidate a ti mismo *Taking Care of Yourself*

Tú eres el motor que mantiene la acción rodando a la larga, por lo tanto debes cuidarte a ti mismo, utilizando unas pequeñas técnicas:

- Toma pequeñas "siestas de recarga" durante el día con una máscara que cubra tus ojos para bloquear la luz y descansar mejor.
- Mantén un "librito negro" a la mano con números de asistencia – amigos que te pueden ayudar cuando te sientas mal.
- Planifica tus comidas y bocadillos para que te mantengas bien nutrido sin importar que tan ocupado puedas estar. Mantén a la mano bocadillos nutritivos, como frutas, galletas saladas y queso. Evita la costumbre de té (o café) con pan tostado.

Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.
From the publishers of

The Comfort of Home

Guide for Caregivers

available from...

CareTrust Publications LLC
PO Box 10283, Portland, OR 97296
800-565-1533
or www.comfortofhome.com

Comments and suggestions welcome.

© 2002 CareTrust Publications, All Rights Reserved, Illegal to Copy Without A License from the Publisher 800/565-1533

Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

Los placeres de la jardinería Gardening Pleasures

Todos adoramos los jardines, pero las personas con la enfermedad de Alzheimer se pueden beneficiar de pasar tiempo en el jardín. Cultiva hierbas como la hierbabuena, romero y lavanda, las cuales alegran y estimulan las memorias.

Encuentra una manera de incluir al anciano al trabajar con la tierra y al podar las plantas. Aún unas macetas en el patio pueden servir de entretenimiento y placer.



I D E A

Disfruta las cosas simples
Enjoying the Simple Things

Las actividades conocidas nos pueden confortar a todos. Las tareas simples, como doblar la ropa limpia, la jardinería, y la organización del correo pueden ser actividades gratas y relajantes para las personas con demencia.

Llena tu vida con recordatorios alegres Fill Your Life with Joyful Reminders

Mantén fotografías de seres queridos en un corcho para mensajes, el refrigerador, o en marcos por toda la casa. Pon letreros con los nombres si la persona a quien cuidas sufre pérdida de la memoria. ¡Las fotos te levantarán el ánimo!



EN EL PRÓXIMO EJEMPLAR: LA NUTRICIÓN CORRECTA

Caregiver Assistance News

“ C A R I N G F O R Y O U . . . C A R I N G F O R O T H E R S ”

E X A M E N R Á P I D O

Después de leer este ejemplar, piensa en cómo puedes llegar a comprender mejor la demencia al proveer cuidado y asistencia. Responde las siguientes preguntas para reforzar tu aprendizaje.

Circula la V si es verdadero, o F si es falso en las siguientes:

1. Si la persona con la enfermedad de Alzheimer no te entiende, te servirá de mucho discutir.
V F
2. La gente con demencia a veces no sigue instrucciones porque se le dificulta entenderlas en ese momento.
V F
3. Las señales de la pérdida de la memoria pueden significar muchas otras condiciones aparte de la enfermedad de Alzheimer.
V F
4. Si una persona sufre de ilusiones, no debes discutir con ella.
V F
5. Si discutes con una persona con demencia puedes simplificar la situación.
V F
6. Hay actividades, como la jardinería, que las personas con demencia o pérdida de la memoria aún pueden disfrutar.
V F
7. Cuando aparezcan síntomas de pérdida de la memoria, confusión, o demencia, es una buena idea hacer que un profesional médico evalúe la condición para determinar la causa de la confusión.
V F
8. A veces las personas con la enfermedad de Alzheimer repiten las mismas palabras una y otra vez.
V F
9. Un grupo de apoyo te puede ayudar a hacer frente a los retos del cuidado.
V F
10. Es menos confuso para una persona que sufre de la enfermedad de Alzheimer o demencia si la casa está limpia y libre de estorbos.
V F



Nombre _____

Firma _____ Fecha _____

Respuestas: 1. F 2. V 3. V 4. V 5. F 6. V 7. V 8. V 9. V 10. V