

Estrategia ¡IDEA!

Una manera para ayudarle a descubrir **porque** ciertos comportamientos ocurren y **que** puede hacer al respecto.

Identifique el comportamiento

- ¿Cuál es el comportamiento más difícil de lidiar para usted? Sea específico.
- ¿Lo puede ver? ¿Le molesta a otros? ¿Cuándo sucede? ¿Quién está cerca cuando sucede?

Entienda que podría estar causando el comportamiento

Entendiendo la causa del comportamiento

- **SALUD:** ¿Está tomando un nuevo medicamento? ¿Estará enfermándose? ¿Le dolerá algo?
- **AMBIENTE:** ¿Hay mucho ruido? ¿Hace mucho calor? ¿Está en un lugar desconocido?
- **ACTIVIDAD:** ¿Será que la actividad ahora es muy difícil para ellos, aunque antes lo hacían sin problema? ¿Tendrá muchos pasos? ¿Es algo nuevo?
- **COMUNICACIÓN:** ¿Será que la persona está teniendo problemas para entender lo que usted le está diciendo?

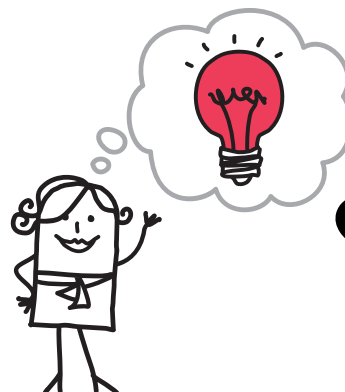
Entendiendo el significado del comportamiento para la persona

- ¿Estará confundido, asustado, nervioso, triste, o aburrido?
- ¿Sentirá que usted lo está tratando como si fuera niño?
- ¿Habrán cosas que le recuerden la persona de algo de cuando era joven, como de cuando iba a trabajar, o recoger a los niños de la escuela?

Adapte lo que se pueda hacer

Usted será el que tiene que cambiar. La persona no puede cambiar. Pruebe cosas diferentes. Ponga atención a los sentimientos de la persona. Practique manteniendo la calma, sea amable, y tranquilice a la persona.

- dirija su atención a lo que puede estar causando el comportamiento
 - mantenga las tareas y actividades sencillas
 - mantenga el hogar lo más calmado posible
 - hable lentamente y con calma — trate de no dar mucha información a la vez
 - no discuta — déle la razón y consuele a la persona sin importar si está equivocada o no
 - encuentre actividades significativas y sencillas para que la persona no se aburra
- distráigalo:
 - ofreciéndole algo que le guste de comer
 - viendo la televisión o escuchando música
 - pidiéndole que le ayude con una actividad simple, como doblar las toallas
 - llévelo a otro cuarto
- acepte el comportamiento
 - hay algunos comportamientos que se tendrán que aceptar en lugar de tratar de cambiarlos
 - si no causan problemas de seguridad y no molestan a la persona, entonces usted debe encontrar formas de vivir con el comportamiento



 **Alzheimer's
LOS ANGELES**
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

Enojo, Desesperación y Peleas



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- confundirse con:
 - personas o lugares nuevos
 - algo que ven y no entienden
- frustrarse porque no pueden:
 - ponerse el suéter
 - abrir la puerta
 - encontrar algo que perdió como la bolsa, la cartera o los lentes
- tener miedo de:
 - el baño o la ducha
 - de una persona o un lugar nuevo

Personas con Alzheimer o demencia se confunden, deprimen y se enojan. Tienen dificultad para controlar sus sentimientos y acciones.

Podrían pegar y gritar.

Sus palabras o acciones no se deberán de tomar de manera personal.

Escuchen por el significado, no solo lo que están diciendo.

¿QUÉ PUEDE HACER?

MANTENGA LAS COSAS LO MÁS SENCILLO POSIBLE

- busque actividades que la persona con Alzheimer todavía pueda y quiera hacer
- mantenga el hogar tranquilo y calmado
- hable lentamente usando frases cortas y sencillas

HAGA UN CAMBIO

- ofrézcale algo para comer como una fruta o un dulce
- llévelo a otro cuarto en la casa
- pregúnteles si quieren ver la televisión u oír música
- háblele de algo que a ellos les gusta

MANTÉNGASE SEGURO

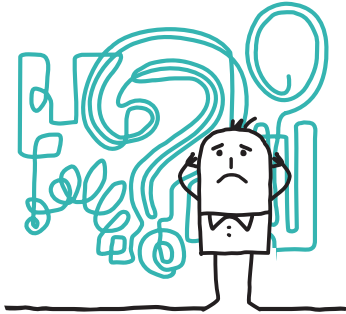
- saquen o guarden bajo llave las armas (pistolas, cuchillos, etc.)
- si usted no se siente seguro, aléjese lentamente y pida ayuda
- llamen al 911 si usted u otra persona está en peligro



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Ansiedad



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Las personas con la enfermedad de Alzheimer o demencia pueden tener cambios en sus cerebros que les dificulte:

- entender lo que pasa a su alrededor
- recordar que acaban de hacer algo, por ejemplo, revisar el dinero de su cartera
- comprender qué es lo que pasa cuando oscurece (esto se llama cambios al atardecer)
- sentirse seguros en su propio hogar cuando todo se siente desconocido
- reconocer a miembros de la familia o a las personas que cuidan de ellos

Las personas que padecen de la enfermedad de Alzheimer o demencia pueden tener ansiedad lo que puede causarles preocupación o nervios. Esto puede causar otros comportamientos como caminar de un lado a otro, o tocarse constantemente la ropa o el cabello. Esta sensación de nervios puede causar que la persona revise una y otra vez si las puertas y ventanas están bien cerradas o están preocupados de que algo malo pueda suceder.

¿QUÉ PUEDE HACER?

LAS MANERAS QUE PUEDE AYUDAR

- consuélelos — considere un abrazo o ponga su mano sobre el brazo de la persona
- responda a los sentimientos de las personas, no solamente a lo que dicen
- trate de no discutir o tratar de convencerlos de la verdad
- recuérdelos que se encuentran seguros y que usted está allí para ayudarlos
- ponga atención a lo que le dicen — haga contacto visual, exprese interés en lo que están diciendo
- trate de distraerlos saliendo a caminar o haciendo algo que ellos disfrutaran

CÓMO PREVENIR QUE LA ANSIEDAD EMPEORE

- siga la misma rutina durante el día
- sea directo y consuele sobre lo que les esté causando miedo
- busque por señales que indique se están poniendo temerosos, y actúe lo más antes posible, para evitar que empeore por esperar a hacer algo
- trate de identificar la causa de la ansiedad y trate de retirarlo antes de que cause más preocupación o cambios en el comportamiento

OTRAS IDEAS QUE PUEDE INTENTAR

- asegúrese que estén haciendo suficiente ejercicio ya que esto puede ser tranquilizante
- hable con un tono de voz tranquilo y agradable
- trate de usar aromas tranquilizantes como el aceite de lavanda o música relajante
- reduzca o limite las bebidas con cafeína como el café y los refrescos
- monitoree cuándo y dónde ocurre la ansiedad para identificar patrones y posibles causas
- pregúntele al doctor si algún medicamento que estén tomando pueda causar ansiedad

CUÍDESE A USTED MISMO

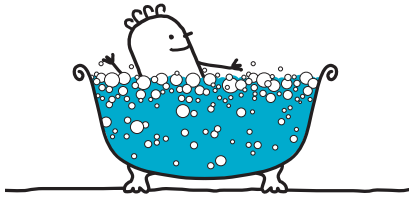
- mantenga la calma y traté de relajarse — su estrés puede aumentar la ansiedad en las personas con Alzheimer
- acepte que algunos comportamientos pueden tener sentido para las personas, pero no para usted
- tome un descanso de cuidar de ellos para que pueda lidiar mejor con el estrés
- respire profundamente o haga otros ejercicios simples y relajantes
- únase a un grupo de apoyo o hable con un terapeuta



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Bañarse



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- tener miedo de caerse
- no se sienten cómodos desvistiendo delante de otros
- están asustados o confundidos
- se sienten indefensos



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Personas con Alzheimer o demencia pueden tener miedo a bañarse o les da vergüenza desvestirse enfrente de otra persona. A veces se preocupan de que se van a caer o pueden no recordar cual es la llave fría o caliente.

¿QUÉ PUEDE HACER?

PREPARE EL BAÑO

- asegúrese que el ambiente esté calmado y cómodo para la persona
- mantenga el agua a una temperatura agradable
- si es posible, no use luces brillantes

SEGURIDAD EN EL BAÑO

- use alfombra que no se resbale
- use una silla de baño
- ponga sólo 4 pulgadas de agua en la tina
- saque del baño cosas que pueden causarle daño a la persona con Alzheimer, tales como: rastrillos, corta uñas y secadoras de pelo
- nunca deje a la persona con Alzheimer sola en la tina o ducha

TÓMESE SU TIEMPO Y SEA POSITIVO

- si a la persona le gusta bañarse, deje que disfrute su baño
- mantenga la calma
- de instrucciones directas... "El baño está listo"
- en vez de decir "¿Se quiere bañar?" dele indicaciones un paso a la vez
- dígame una cosa a la vez... "Lávese el brazo izquierdo. Bien. Ahora lávese el otro brazo" tenga paciencia... no apresure a la persona

SEA REALISTA

- no discuta con la persona... un baño diario puede ser mucho
- considere un baño de esponja en vez de tina
- muéstrole con ejemplos... haga como que usted se lava el brazo y pídale que copie sus movimientos

Comunicación



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia sufren cambios en el cerebro, ocasionando que:

- se les dificulte encontrar la palabra correcta
- se les olvide lo que estaban diciendo
- se les dificulte mantener una conversación
- no puedan entender lo que usted les dice
- hablen sólo en su idioma natal

Las personas con Alzheimer o demencia pueden perder la habilidad de hablar claramente y entender lo que usted dice. Esto podría ser frustrante tanto para la persona con Alzheimer como para usted.

¿QUÉ PUEDE HACER?

USE ORACIONES CORTAS Y PALABRAS SENCILLAS

- evite respuestas largas, use respuestas cortas
- de instrucciones sencillas de un solo paso
- sea paciente y repita lentamente las instrucciones u oraciones lentamente si no entendió la primera vez
- tenga paciencia cuando la persona se tarde mucho en responder
- no le recuerde a la persona que olvidó algo o que usted ya le había dicho algo antes
- cuando usted haga una pregunta, incluya opciones de respuestas sencillas, tales como “¿Qué le gustaría cenar? ¿Pescado o pollo?”
- haga preguntas que se puedan responderse con un sí o un no
- no use “lenguaje infantil” o hable con “voz de bebé”
- sea amable y trate de evitar el uso de palabras negativas; en lugar de decir “¡No salga por esa puerta!”, diga “Salgamos por acá que es mejor” y cuidadosamente aleje a la persona de la puerta

HAGA QUE LA PERSONA ENFOQUE LA ATENCIÓN EN USTED

- colóquese a la vista de sus ojos
- llame a la persona por su nombre
- elimine distracciones — apague la televisión o vaya a un cuarto más tranquilo
- preste atención a su tono de voz, su volumen y su lenguaje corporal — estas maneras de comunicación no verbales a veces “hablan” más fuerte que las palabras
- escuche de manera activa — haga contacto visual y afirme con la cabeza

OTRAS IDEAS QUE PUEDE INTENTAR

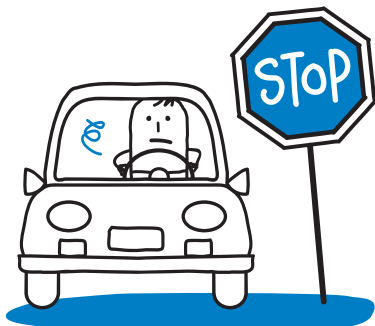
- coloque letreros con palabras o dibujos en las puertas para indicar lo que hay dentro de la habitación o el gabinete
- evalúe la audición de la persona para asegurarse de que puede oírlo
- use un pizarrón para anotar el horario de cada día o las respuestas a preguntas frecuentes
- no solo responda a las preguntas de la persona, sino también las emociones o sentimientos de la persona
- si le resulta difícil conversar, pero desea hacer algo juntos con la persona, póngase a escuchar música o a ver el álbum de fotos de la familia



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Manejando



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden estar en peligro cuando:

- no siguen las señales de las carreteras
- van demasiado rápido o demasiado lento
- se enojan con los pasajeros u otros conductores
- pegan la banqueta
- se pasan de un carril a otro sin precaución
- confunden los pedales de freno y acelerador
- olvidan a dónde van
- se pierden manejando a lugares conocidos, como a la casa

Con el tiempo, manejar se convierte en una actividad más difícil para las personas con Alzheimer o demencia. Llegará el momento cuando deban de dejar de manejar y esto puede ser muy difícil. Se siente como una pérdida de independencia para los conductores y la familia, sin embargo, la SEGURIDAD ante todo es más importante.

¿QUÉ PUEDE HACER?

MANTÉNGASE ATENTO A

- multas de tráfico o infracciones de estacionamiento, “tickets”
- nuevos daños, marcas o golpes al carro
- quejas acerca de otros conductores o del carro

AYUDÁNDOLES A DEJAR DE CONDUCIR

- pídale al médico que le diga a la persona con Alzheimer que ya no puede conducir
- asegúrese de que el doctor notifique al Departamento de Vehículos Motorizados (DMV) del diagnóstico... esto significará que la persona con problemas de la memoria tendrá que tomar de nuevo el examen de manejo
- pídale a una persona de confianza, como un Padre, Pastor, Ministro, etc., que le pida a su familiar que deje de conducir
- díganle que alguien va a llevarlo a la tienda o a sus citas médicas
- pida ayuda a familiares y amigos... para traer comida, recoger los medicamentos, o simplemente que lo visiten de vez en cuando

SEA CREATIVO

- esconda las llaves
- estacione el carro fuera de la vista
- retire la batería o cable de arranque
- diga que el carro está en el taller
- entre al carro primero para que usted sea el conductor
- dele un juego de llaves que se parezcan a las del carro, pero que no sean del carro
- mantenga la experiencia divertida... ponga música que le guste o converse sobre algo alegre

FINALMENTE

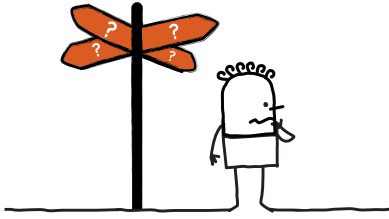
- venda el carro... se ahorrará dinero en gasolina, aseguranza y reparaciones que podrá usar para pagar a un taxi, Uber, LYFT, u otro conductor



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Perderse



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- confundirse especialmente por la tarde y por la noche
- tener una reacción a un medicamento nuevo
- tener miedo – sentirse inseguros al no reconocer donde están
- tratar de ir a trabajar o hacer algo que hacían antes
- estar tratando de escapar del ruido o de la actividad adonde están
- estar aburridos
- tener hambre, frío o necesidad de usar el baño

Algunas personas con Alzheimer o demencia se pueden perder al salir de casa. A veces se pueden perder, en un lugar público, o también puede que salgan a caminar o ir a la tienda y olvidar el camino de regreso a casa. Puede que tampoco recuerden su domicilio o número de teléfono.

El perderse es aterrador y puede ser muy peligroso.

¿QUÉ PUEDE HACER?

ESTÉ PREPARADO

- obtenga un brazalete/pulsera de MedicAlert®
- cosa o escriba el nombre de la persona con Alzheimer y un número de emergencia en la ropa
- no deje a la persona con Alzheimer sola o cerca de una puerta que no tenga seguro
- pídale a sus vecinos que le avisen si la persona con Alzheimer se sale a la calle
- si es posible, saque a la persona con Alzheimer a caminar o hagan algún tipo de ejercicio en casa
- guarde monederos, llaves y abrigos que puedan causar que la persona con Alzheimer quiera salir de casa

MANTENGA EL HOGAR SEGURO

- instale seguros en puertas y ventanas
- coloque los seguros en puertas y ventanas fuera del alcance de la persona con Alzheimer
- instale una campanita en la puerta para que suene cuándo se abra

SI LA PERSONA CON ALZHEIMER SE ENCUENTRA NERVIOSA

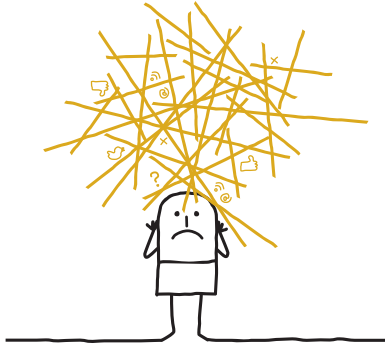
- ofrézcale algo de comer o hagan alguna actividad que le guste para distraerlo
- pídale que le ayude a doblar la ropa o a preparar la cena
- Síntese tranquilamente con la persona con Alzheimer a escuchar música suave o a ver la televisión



**Alzheimer's
LOS ANGELES**
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Alucinaciones



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- tener una reacción a algún medicamento
- estar tomando su medicina incorrectamente
- estar pasando por cambios en el cerebro causados por el Alzheimer



**Alzheimer's
LOS ANGELES**

**844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org**

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Las alucinaciones es cuando una persona oye, ve, huele o saborea algo que no existe. Esta persona puede tener conversaciones que para él o ella son reales. El Alzheimer o demencia causa alucinaciones en algunas personas.

¿QUÉ PUEDE HACER?

VEA A UN DOCTOR

- hable con el doctor para encontrar la causa (lleve TODAS las medicinas con usted a la cita)
- dígame al doctor cuantas veces ha sucedido esto (mantenga un registro: fecha y hora de lo que le sucedió a la persona con Alzheimer o demencia)

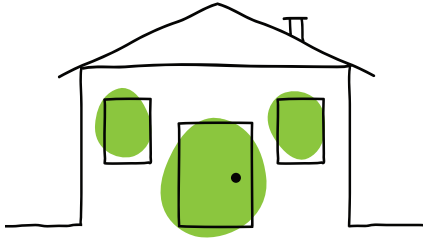
PIENSE EN LO QUE PUEDA ESTAR CAUSANDO LAS ALUCINACIONES

- cambie el ambiente
- si la persona no se reconoce en el espejo, cubra el espejo con una sábana
- si la persona ve cosas en la oscuridad, prenda la luz o use una luz de noche
- si la televisión o la radio lo está confundiendo o asustando, apáguelos

TRANQUILICE A LA PERSONA CON ALZHEIMER

- dígame, "No se preocupe. Yo estoy aquí. Yo le ayudo."
- no discuta sobre lo que la persona con Alzheimer ve o escucha porque es real para él
- trate de distraer a la persona con alguna actividad

Seguridad en el Hogar



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- tropezarse por cambios en el equilibrio o por dificultad al caminar
- tener problemas con la vista
- olvidarse de cerrar la llave de agua o de apagar la estufa o el horno
- olvidarse de cómo usar el cuchillo, etc., o a donde colocar las ollas calientes



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Personas con Alzheimer o demencia pueden tener problemas para entender situaciones peligrosas o tomar decisiones seguras. Ayudándolos a sentirse más relajados y menos confundidos en el hogar, puede ayudar evitar accidentes.

¿QUÉ PUEDE HACER?

MANTENGA LAS COSAS SIMPLES

- mantenga los cuartos limpios
- mantenga "artículos de uso diario" en el mismo lugar
- guarde las cosas frágiles que no necesite, tales como: espejos, vajillas

REVISE EL PISO

- quite alfombras pequeñas, gruesas, o resbalosas que puedan causar tropiezos
- no encere los pisos
- no ponga cosas en el piso... cables electrónicos, libros, juguetes, bolsas, cajas, etc.
- asegúrese que el piso del baño y la cocina estén secos y evite caminar con pies mojados
- asegúrese que las mesas y sillas sean lo suficientemente estables como para apoyarse en ellas

GUARDE OBJETOS QUE PUEDAN SER PELIGROSOS

- mantenga todos los medicamentos... vitaminas, aspirina, con prescripción... bajo llave, en un gabinete o en un cajón
- ponga cuchillos, tijeras, pistolas, objetos filosos, cerillos, y encendedores fuera de la vista o bajo llave
- mueva todos los productos de limpieza en un estante alto o bajo llave
- quite los botones de prender y apagar la estufa y horno

NO DEJE A LAS PERSONAS CON ALZHEIMER SOLOS

- en la cocina con la estufa o el horno encendido
- en el baño con el agua corriendo
- en cualquier lugar con cigarrillos o puros prendidos
- cerca de una puerta o portón abierto o sin seguro

Medicamentos



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- olvidarse de tomar sus medicamentos
- olvidar que ya se tomaron sus medicinas y volvérselas a tomar
- enfermarse o envenenarse por tomar las pastillas equivocadas o tomar más de lo indicados

 **Alzheimer's
LOS ANGELES**
844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2016 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Personas con Alzheimer o demencia necesitan ayuda para tomar sus medicinas de una manera segura. Si toman demasiada... poca medicina... o no siguen las instrucciones correctamente... puede ser peligroso.

¿QUÉ PUEDE HACER?

PONGA ATENCIÓN

- asegúrese que la persona este:
 - tomando el numero indicado de las pastillas a las horas señaladas
 - siguiendo las instrucciones al pie de la letra
- no deje las pastillas en un pastillero o una taza sobre el mostrador
- no deje a la persona sola para tomar su medicamento

GUARDE LA MEDICINA FUERA DE LA VISTA

- asegúrese que todos los medicamentos estén fuera de la vista y del alcance de la persona con Alzheimer

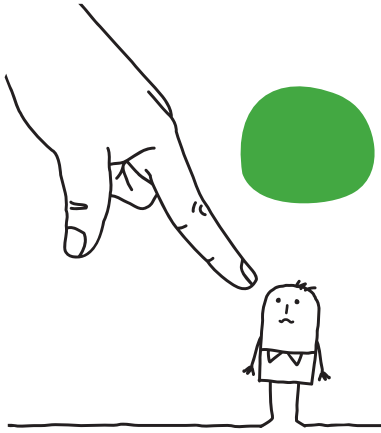
HABLE CON TODOS LOS DOCTORES

- no interrumpa ningún medicamento sin hablar con el doctor que los receto primero
- lleve todas las medicinas en una bolsa o caja a cada cita médica
 - incluyendo vitaminas, hierbas, tés, cremas, y otras pastillas sin recetas
- pregunte si puede mezclar la medicina en la comida o con alguna bebida
 - esto le ayudara si la persona a su cargo tiene dificultad para tomar sus pastillas

NOTA: Si usted ve cambios fuera de lo normal como agresividad o si la persona se hace del baño accidentalmente, llame a su doctor

- el cambio puede ser causado por una infección o reacción a los medicamentos

Paranoia



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- perder o extraviar algo y pensar que alguien se lo robó
- olvidar que se les dijo algo y al repetirlo, podrían pensar que es una mentira
- sentir que su cónyuge los trata de forma distinta y creer que se debe a que les está siendo infiel
- no poder reconocer lo que es y lo que no es real

Las personas con Alzheimer o demencia pueden volverse desconfiados y sentir miedo, hasta de sus seres queridos y también con los que cuidan de ellos. El mundo a su alrededor puede parecer extraño y confuso, llevándolos a culpar a otros de robar o mentir. No se lo tome a pecho; esto es algo común.

¿QUÉ PUEDE HACER?

AYUDE A TRANQUILIZARLOS

- mantenga la calma y el tono de su voz baja
- no discuta... la situación es muy real para ellos
- reafírmenles que están a salvo y que todo está bien
- tomándoles de las manos o dándoles un abrazo (si no los incomoda)

INTENTE DISTRAERLO

- ofrécenles alguna comida favorita o háganlos realizar alguna actividad divertida
- ayúdenles a buscar el objeto perdido y hablen con ellos sobre otras cosas que encuentren en el camino, tales como fotografías, objetos del hogar, libros, etc.
- llévenlos afuera a caminar o a otra habitación
- háblenles sobre algo que les interese (familia, música, pasatiempos)

MANTENGA UN ENTORNO TRANQUILO Y FAMILIAR

- guarde objetos adicionales que se pierden con frecuencia, tales como: billeteras, llaves, joyas
- mantenga su espacio tranquilo y apacible
- rodéelos de cosas que recuerden y que aprecien
- apague el televisor o la radio si el programa es preocupante
- preséntese nuevamente y a los demás con la frecuencia que sea necesaria
- ponga música del pasado que le traiga buenos recuerdos

OTROS CONSEJOS

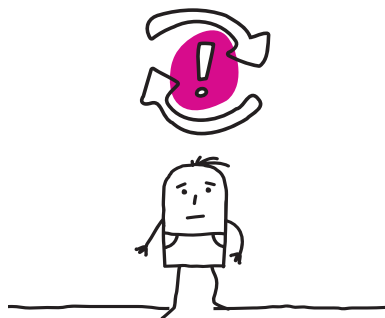
- tome nota describiendo la paranoia y comuníquese al doctor
- mantenga en un lugar todos los documentos legales para demostrar el diagnóstico de la persona, su parentesco, poder notarial, etc., a la policía u otras personas en caso de una emergencia
- únase a un grupo de apoyo o busque a un amigo para hablar abiertamente sobre sus sentimientos y frustraciones



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Repitiendo



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- tener problemas al recordar lo que acaban de decir o lo que acaba de ocurrir
- repetir preguntas o historias porque están nerviosos o tienen miedo
- tener dificultad comunicar lo que necesitan o desean

Es muy común que las personas con Alzheimer o demencia hagan preguntas o repitan historias una y otra vez. Aunque pueda ser frustrante, no es dañino. No lo están haciendo a propósito. Este comportamiento se debe a cambios en el cerebro.

¿QUÉ PUEDE HACER?

PIENSE EN EL POR QUÉ

- ¿están en un lugar desconocido? ¿con gente desconocida? ¿tendrán miedo?
- quizás se les olvidó que ya hicieron la pregunta y la respuesta que les dieron
- desean su atención... quieren sentir una conexión con usted
- tal vez están tratando de decirle algo... que tienen hambre, están preocupados por alguien o algo, o que tienen deseos de ir al baño

ACEPTE EL COMPORTAMIENTO

- mantenga la calma y sea paciente, *ellos no pueden cambiar*, entonces usted es la que va a tener que cambiar
- no discuta o contradiga a la persona
- respire profundamente... y recuerde que es por causa de la enfermedad
- conteste la misma pregunta cada vez que se la haga, calmadamente
- sonría cada vez que le cuente la misma historia

USE RECORDATORIOS CUANDO SEAN NECESARIOS

- objetos tales como relojes y fotos de objetos podrían ayudar a contestar algunas preguntas que se repiten, por ejemplo, una foto de una cama en la puerta para que recuerde donde está el cuarto
- use notitas o un calendario, o un pizarrón para eventos importantes. Coloque estos recordatorios en un lugar donde todos lo puedan ver, como la puerta del refrigerador.

AYUDE A LA PERSONA

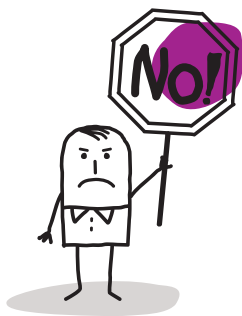
- escuche música, vea televisión, vaya de paseo o busque algo que le guste hacer para distraerlo
- recuerde que nadie tiene la culpa
- espere hasta el último momento para hablar sobre actividades que los pongan nerviosos, tales como: las visitas al médico o bañarse
- si usted está cansada puede reaccionar de manera negativa, y si la persona está segura, váyase a otro cuarto por un momento para calmarse respirando profundamente.



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Resistencia



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Es muy posible que las personas con Alzheimer o demencia:

- tengan miedo o se sienten fuera de control
- se sienten apresurados
- no entienden lo que quieren de ellos
- se sienten abrumados
- sienten miedo de hacer una actividad nueva o que sea complicado

Algunas personas con Alzheimer o demencia se niegan a hacer actividades comunes tales como bañarse, o salir a algún lado como a las citas médicas. Esto puede ser muy frustrante para el cuidador.

¿QUÉ PUEDE HACER?

SEA COMPENSIVO Y COMPASIVO

- tome en cuenta los sentimientos de la persona
- escuche las inquietudes de la persona
- mantenga la calma y sea amable

SEA RESPETUOSO

- trate a la persona como un adulto
- el orgullo de la persona puede que rechace su ayuda
- permítale elegir y tomar decisiones sobre aspectos pequeños
- bríndeles privacidad para bañarse y vestirse

CREA UN PLAN CON ANTICIPACIÓN

- dele suficiente tiempo para alistarse
- ¿es posible dividir la tarea en pasos pequeños?
- si el rechazo de una actividad ó tarea sucede a la misma hora o lugar, cambie la hora del día o intente un enfoque distinto
- ¿hay alguien que pueda lograr que la persona coopere? Entonces, deje que esa persona haga el intento.

CUANDO LAS COSAS SE VUELVEN MUY FRUSTRANTES

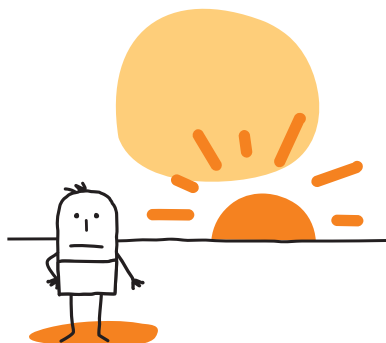
- distráigalos invitándoles en hacer algo que ellos disfruten
- aléjese o salga de la habitación e inténtelo de nuevo más tarde o si es posible, inténtelo otro día
- respire profundamente varias veces, mire videos cortos y agradables o busque otra manera de tranquilizarse
- únase a un grupo de apoyo o hable con un Consejero de Cuidadores para que le pueda dar nuevas ideas sobre cómo ayudar con el comportamiento y para que le ayude a sobrellevar la situación



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Cambios al Atardecer



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden estar:

- muy cansados por la tarde
- confundidos porque hay menos luz en la casa
- asustados por las sombras
- respondiéndolo a sus sentimientos si usted está cansada



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Personas que tienen Alzheimer o demencia se pueden confundir o ponerse nerviosos por la tarde, especialmente cuando baja el sol. Esto se llama cambios al atardecer. A veces pueden ver o escuchar cosas que no están allí. Pueden acusar a los demás de cosas que no son ciertas, como robar o mentir, y ponerse a caminar de un lado a otro. Recuerde que no lo hacen a propósito o para molestar, si no que no pueden controlar ese comportamiento.

¿QUÉ PUEDE HACER?

HAGA CAMBIOS EN EL HOGAR

- encienda las luces por la tarde para hacer la casa más brillante
- baje el volumen (o apague) el televisor o la radio
- ponga música suave
- evite ruidos confusos o muy altos
- mantenga un espacio libre en donde la persona pueda caminar de un lado a otro

PONGA ATENCIÓN A LAS COMIDAS Y BEBIDAS

- sirva un almuerzo grande y una cena ligera
- limite el consumo de cafeína, azúcar, café, té y refrescos después de las 3PM
- manténgalos alejados de alcohol y cigarrillos

MANTENGA UNA RUTINA

- trate de mantener una rutina todos los días, como la hora de dormir y levantarse
- camine o baile con la persona con Alzheimer para que se cansen y así puedan dormir mejor por la noche
- cambie las actividades que causan enojo o ansiedad a la persona con Alzheimer por la mañana para cuando la persona esté más tranquila, por ejemplo: visitas al médico, bañarse o ir de compras

OTRAS IDEAS

- mantenga su actitud y tono de voz calmada
- sea flexible... si lo que hizo no funcionó, después de un par de minutos trate algo nuevo
- diga o haga algo que tranquilice a la persona
- trate una actividad nueva, como organizar monedas o bailar

Uso del baño



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas con Alzheimer o demencia pueden:

- tener poco control de sus funciones corporales
- estar tomando medicamentos que los hacen orinar mucho
- olvidar para qué sirven el baño y el inodoro
- sentirse avergonzados de pedir ayuda
- no encontrar el baño a tiempo
- no poder quitarse la ropa a tiempo



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

Personas con la enfermedad de Alzheimer o demencia pueden tener accidentes cuando necesitan ir al baño.

¿QUÉ PUEDE HACER?

DARSE TIEMPO SUFICIENTE Y MANTENERSE POSITIVO

- de tiempo adicional... sea paciente... no apesure
- mantenga la calma y la voz suave
- de instrucciones sencillas de un solo paso — “caminemos por acá, bien, ahora entremos aquí”
- considere que la persona puede sentirse avergonzado al tener que quitarse la ropa delante de usted o de una persona del sexo opuesto

TRATE DE FACILITAR LAS COSAS

- utilice ropa que sea fácil de poner y de quitar: como pantalones con cintura elástica o velcro en lugar de botones
- siente a la persona cerca del baño para que no tenga que caminar muy lejos
- mantenga una luz prendida en el baño para que se pueda ver cuando sea necesario
- use un asiento de inodoro de color brillante para poder distinguirlo con facilidad
- instale un asiento de inodoro elevado con barras de seguridad para sujetarse; algunas personas tienen la sensación de caerse cuando se sientan en un inodoro bajo
- saque o cubra cualquier cosa que se pueda confundir con un inodoro, como el bote de basura, por ejemplo

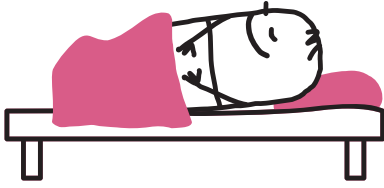
MANTENGA UN HORARIO

- establezca un horario regular para ir al baño: al despertarse, antes y después de cada comida, y justo antes de acostarse a dormir
- limite el consumo de agua y otras bebidas antes de dormir

LOS ACCIDENTES SUCEDEN

- sea comprensible cuando pasen accidentes
- mantenga la calma y consuele a la persona si se altera
- tenga suministros listos, tales como: ropa y toallas húmedas
- si la persona tiene accidentes súbitos o con mayor frecuencia, hable con el doctor sobre las posibles causas — por ejemplo, un medicamento nuevo o una infección

Dormir



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Hay muchas razones porque las personas tienen problemas para dormir:

- cambios en el cerebro pueden afectar el “reloj” natural del cuerpo – el cuerpo puede sentirse despierto durante la noche y con sueño durante el día.
- el dolor causado por la artritis u otras enfermedades pueden despertar a la persona
- la persona necesita ir al baño
- la persona puede tener problemas para respirar mientras duerme; esto puede causar ronquidos fuertes
- sentirse muy triste o nerviosa puede despertar a la persona

Los problemas para dormir son comunes para las personas que viven con la enfermedad de Alzhéimer u otra clase de demencia. Muchas personas se sienten inquietas durante la noche y se sienten cansadas durante el día. El no dormir suficiente puede provocar otros problemas de salud.

¿QUE PUEDE HACER USTED?

MANTENER UN PROGRAMA FIJO:

- comience cada mañana a la misma hora y de la misma manera
- mantenga a la persona lo más activa posible durante el día-caminatas, jardinería, y otras actividades de día son buenas
- evite siestas por las tardes
- asegúrese de mantener la misma rutina relajada a la hora de acostarse

OTRAS COSAS QUE PUEDE HACER:

- asegúrese de que haya suficiente luz durante el día
- mantenga todo oscuro y en silencio por la noche
- si la persona realmente desea estar despierta por la noche, no la obligue a acostarse o dormir
- evite darle café, té, chocolate, o los refrescos con cafeína después de las 2 de la tarde
- evite darle muchos líquidos por la tarde
- mantenga una luz encendida en el baño para evitar accidentes
- darles masajes pueden ayudar a algunas personas

HABLE CON EL MEDICO SI LA PERSONA:

- tiene dolor
- ronca mucho
- va mucho al baño
- parece muy triste o nerviosa

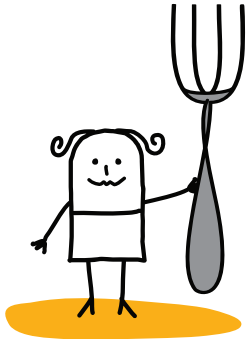
No le de pastillas para dormir de ninguna clase sin antes consultar con un médico. Estos medicamentos pueden causar confusión y caídas.



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)

Comer y Beber



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Los cambios en el cerebro pueden hacer que las personas con la enfermedad de Alzheimer u otras demencias:

- olviden que han comido
- olviden pedir agua o comida
- olviden cómo usar tenedores, cucharas, y cuchillos
- se confundan si hay demasiadas opciones
- se confundan si hay demasiado ruido

En las últimas etapas de la enfermedad pueden:

- sentir que se están ahogando
- volverse desordenados
- perder interés en comer

Algunas personas que viven con la enfermedad de Alzheimer u otras demencias tienen problemas para comer y beber. Esto puede causar que se sientan débil o que se enfermen, también puede empeorar la confusión

¿QUÉ PUEDE HACER?

HÁGALO FÁCIL

- haga las cosas de la misma manera cada vez que comen
- sirva las comidas en un lugar familiar y tranquilo
- coma con ellos para que lo vean comer también
- haga que el plato tenga un color diferente al de la mesa
- use colores sólidos, sin diseños
- no ofrezca demasiadas opciones de comida

APÓYELOS

- ayúdeles a que coman despacio y con tranquilidad
- no se preocupe por los derrames y el desorden
- use vasos sin derrames o pajillas

HAGA QUE COMER SEA FÁCIL

- sírvales de comer cuando estén sentados
- intente servir 5 a 6 comidas pequeñas
- deles alimentos que pueden agarrar con los dedos
- no use alimentos muy calientes o fríos

HABLE CON EL MÉDICO SI:

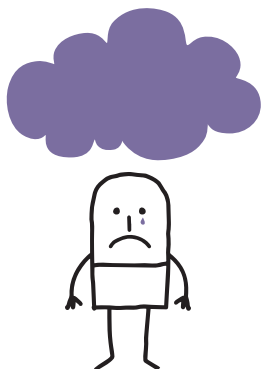
- de repente se vuelven más confusos
- se ahogan con frecuencia
- siguen perdiendo peso



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)

Depresión y Tristeza



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas que viven con la enfermedad de Alzheimer o demencia pueden:

- estar tristes por los cambios que les suceden
- preocuparse del futuro
- sentirse tristes
- sentirse avergonzados de hablar con otros

Los cambios en el cerebro causados por la enfermedad pueden hacer que la persona pierda interés en la vida.



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)

Es común que las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer o demencia se pongan tristes o deprimidas. Pueden dejar de ver amigos o sentirse solos porque sus amistades dejan de verlos. Pueden perder interés en las cosas que hacían antes. La tristeza puede hacer que dejen de comer, tengan problemas al dormir o que duerman todo el tiempo. Estos podrían ser signos de depresión.

¿QUE PUEDE HACER USTED?

ACTIVIDADES

- haga un plan cada día para mantenerlos activos
- anímelos a que hagan ejercicio y actividades que les gusten
- lean cuentos, escuchen música, vean shows divertidos
- cocine comidas favoritas y ponga música agradable
- encuentre actividades para hacer con otras personas
- piense en llevarlos a una guardería para adultos

PLATIQUE CON ELLOS

- pregúnteles cómo se sienten
- no les diga que estén más “alegres” o que “hagan más esfuerzos”
- consuélelos, hágalos saber que no hay ningún peligro y que ellos son importantes
- si les gustan los abrazos, abrácelos cuando estén tristes
- encuentre un consejero que sepa sobre la depresión y demencia

MANTENIENDO EL HOGAR SEGURO

- quite las pistolas
- guarde cuchillos con filo
- esconda el alcohol y los medicamentos
- esconda químicos o venenos

HABLE CON EL DOCTOR SI ELLOS:

- hablan sobre hacerse daño a si mismo
- pierden bastante peso
- duermen todo el tiempo