

Los problemas de memoria no son consecuencias natural del envejecimiento.

De hecho, una memoria defectuosa no es normal a ninguna edad y debe ser investigada.

Aunque la memoria y la agilidad mental disminuyen levemente con la edad, esto normalmente no interfiere con la vida diaria



Si está preocupado por su memoria o por la de alguien cercano a usted...

Solicite información en:

Fundación Alzheimer de Venezuela, Capítulo Sucre
Avenida Humboldt, Centro Comercial San Onofre, Local 8. Cumaná, Estado Sucre
Teléfono; (0293) 431.17.67
E-mails: alzcumana@hotmail.com / alzsuc@gmail.com



Recuerdos sin memoria

Boletín de la Fundación Alzheimer de Venezuela, Capítulo Sucre
Cumaná, 1º de Mayo de 2009

Año I, Nº 1

Cuidar a una persona con Alzheimer



La Fundación Alzheimer de Venezuela Capítulo Sucre, ha tomado la iniciativa de editar este boletín porque sabemos que cuidar en la casa a una persona con la enfermedad de Alzheimer es una tarea difícil y puede volverse a veces agobiante. Cada

día trae nuevos desafíos en la medida en que la persona que atiende a un enfermo tiene que enfrentarse a los cambios en el nivel de capacidad y en los nuevos patrones de conducta del enfermo.

Las investigaciones han demostrado que las personas que se dedican a esta clase de atención tienen frecuentemente mayor riesgo de sufrir depresión y otras enfermedades, sobre todo si no reciben un apoyo adecuado de la familia, los amigos y la comunidad. Uno de los mayores problemas que enfrentan los cuidadores es el comportamiento difícil de las personas que están atendiendo. Actividades básicas de la vida diaria como bañarse, vestirse o comer frecuentemente se convierten en tareas difíciles de manejar, tanto para la persona con la enfermedad de Alzheimer como para quien la atiende. Planear las actividades del día puede facilitar las tareas de las personas que se dedican a estos cuidados.

El propósito de este boletín es apoyar a los cuidadores ofreciéndoles estrategias e información que les permitan el manejo de conductas difíciles y situaciones estresantes.

Comprensión y Apoyo la mejor Medicina

Las personas con demencia necesitan comprensión y apoyo para ayudarles a lidiar con sus frustraciones y emociones. Particularmente en las fases iniciales de la enfermedad, muchas personas se dan cuenta de que ya no recuerdan o no realizan quehaceres que antes hacían. Por lo tanto, pueden sentirse frustrados, irascibles o temerosos necesitando seguridad de aquellos que tienen cerca.

A veces el método más eficaz para lidiar los problemas de comportamiento es modificar el medio ambiente del enfermo o cambiar la reacción de la persona que le cuida. **A menudo no se puede cambiar el comportamiento de la persona enferma, pero sí se puede cambiar el del cuidador.**

Es importante pasar tiempo agradable en compañía del enfermo, haciendo recuerdos, brindándole seguridad y alabándole cuando es adecuado. **Promueva la alegría y la risa manteniendo un buen sentido del humor.** Todos se beneficiarán.

Es importante tratar a la persona enferma como adulto.



El humor hace falta...



Dos ancianos, hablando sobre el envejecimiento, y uno le dice al otro:

- La peor parte se la llevan nuestras mujeres, y además ellas se niegan a admitir que envejecen y tratan siempre de esconder sus achaques.
- Tienes mucha razón, pero he encontrado un buen truco para hacerles ver sus discapacidades a través de un sencillo juego: Así, que si quieres saber

si tu mujer empieza a quedarse sorda, colócate a 10 metros de ella y hazle una pregunta. Después, cuando veas que no te responde, acércate a 5 metros. Después a 2 metros, y después a 1 metro. Y entonces no le quedará más remedio que darse cuenta que está sorda.

- El anciano encuentra que la idea es muy buena y cuando vuelve a casa se coloca a 10 metros de su mujer y le pregunta con voz fuerte:

- Cariño, ¿qué hay de cena?

No recibe respuesta. Entonces se acerca a 5 metros y le pregunta de nuevo:

- Cariño, ¿qué hay de cena?

No recibe respuesta, por lo que se acerca a 2 metros y le pregunta:

- Cariño, ¿qué hay de cena?

No recibe respuesta. El tipo, totalmente asombrado, se aproxima a un metro y grita:

- Cariño, ¿qué hay de cena?

Su mujer se gira y le dice, con cara de desesperación:

- Te lo digo por cuarta vez, que te digo por cuarta vez, ¡¡¡ Pollo con papas fritas!!!

EJERCITANDO EL CEREBRO

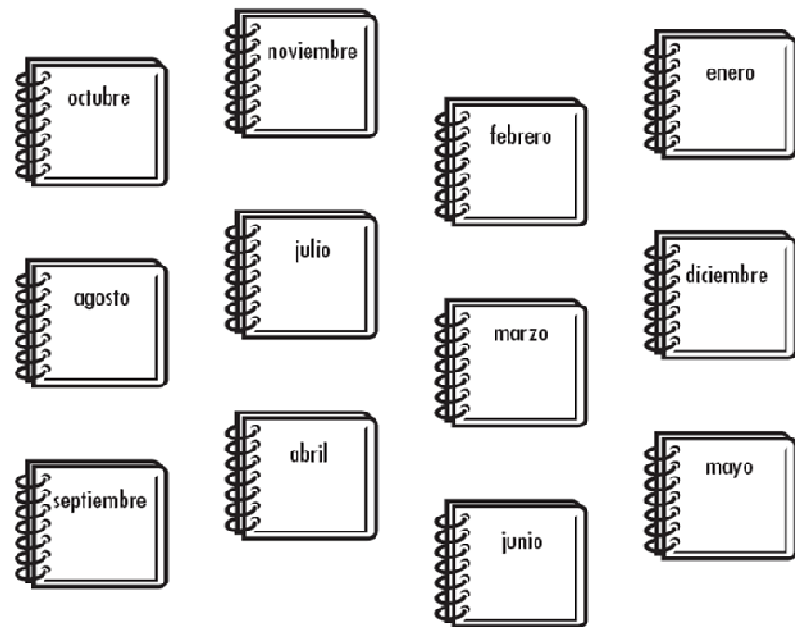
Debemos cuidar nuestro cerebro, manteniéndolo muy activo, ejercitándolo de manera sistemática.

Socializar es muy importante, acompañado del ejercicio físico y mental, harán maravillas en nuestro cerebro.

En esta sección presentaremos actividades que sirvan de ejercicio para nuestro cerebro.

... Recuerda que la mayor parte del éxito se relaciona con hábitos y estilo de vida

1.- Una con una línea siguiendo el orden correcto los meses del año.



2.- Escriba los días de la semana a la inversa.

3.- Deletree palabras de izquierda a derecha y luego a la Inversa.

La persona con la Enfermedad de Alzheimer debe mantenerse activa...



Disfrute de la posibilidad de hacer cosas juntos: ver una película, escuchar música, bailar...

Hay que animar al enfermo a participar en distintas tareas y ofrecerle estímulos que le ayuden a mantener las capacidades cognitivas y motoras durante más tiempo, aunque no se evita el progreso de la enfermedad. Es interesante valorar actividades a llevar a cabo dentro y fuera de casa, siempre de forma organizada.

A la hora de desarrollar las actividades hay que tener en cuenta:

- Sus aficiones, sus intereses y su vida laboral: busque actividades relacionadas con éstas.
- Haga un listado de posibles tareas a desarrollar, teniendo en cuenta la opinión del enfermo.
- Incluya sólo aquellas tareas que ya conoce y que ha practicado anteriormente.
- Establezca una rutina diaria, en caso de resistencia insista, acabará aceptando.
- Incluya actividades de autocuidado y de ocio, ejercicio físico e intelectual; alterne con períodos de descanso y soledad controlada.
- Programe para la mañana lo que requiere más esfuerzo y para la tarde las tareas más distendidas (es el momento en que están más inactivos y se agitan más fácilmente).

Ser cuidador significa...

La Enfermedad de Alzheimer es una situación prolongada, donde lo más común es que uno de los miembros del grupo familiar adopte el papel de cuidador principal. Esto no implica que deba ser el único responsable, ya que si esto ocurre existe el **riesgo de sobrecarga con consecuencias como agotamiento, insomnio y falta de apetito entre otras.**

Es recomendable antes de tomar la decisión de ser el principal responsable del cuidado de su familiar considerar algunas cuestiones:

- Debe tener en cuenta la disponibilidad de tiempo, situación personal, aptitudes para el cuidado, etc. de **todos los implicados**
- Es imprescindible saber delegar cuando sea necesario. De hecho, no debe asumir toda la responsabilidad sobre el enfermo; las cuestiones más relevantes deben decidirse entre **todos los familiares**.
- Debe tener en cuenta que enfrentarse a una situación desconocida suele generar ansiedad.
- Buscar información necesaria, asista a charlas, cursos y solicite orientación a la Fundación Alzheimer o a especialistas en esta enfermedad.
- Organice desde el primer momento su tiempo para no perder sus aficiones, sus amistades y su vida personal.
- Es importante que se encuentre descansado y tranquilo para poder cuidar a su familiar.
- Es posible que se sienta responsable si su familiar empeora, no se avergüence de compartir sus preocupaciones; la enfermedad sigue su curso natural y nadie es responsable de lo que sucede, culparse no le ayudará a encontrar soluciones.



¿Quiero saber?

Mis padres sufren de Alzheimer ¿Yo también padeceré la enfermedad?

"El Alzheimer es una enfermedad compleja en la que interactúan factores genéticos y otros no hereditarios, relacionados con nuestro estilo de vida y el ambiente. El 99% de los casos se consideran esporádicos y de aparición tardía; es decir, no son absolutamente determinados por la genética. No obstante, debemos recordar que se puede existir solo la predisposición y por tal motivo debemos cuidar y corregir aquellos factores susceptibles de cambio".



¿Debo decirle a los niños, parientes y amigos la situación de mi familiar enfermo de Alzheimer?

Los niños sin duda se darán cuenta de que algo extraño sucede antes de que alguien les diga. Lo más recomendable es decirles la verdad y darle la mayor información que sean capaces de entender.

Algunos médicos opinan que los niños suelen aceptar la enfermedad mejor que los adultos, pues éstos albergan mayores expectativas respecto a su grupo familiar. Lo mejor es no tratar de ocultar la enfermedad, ni hacerse la idea que todo sigue igual que antes.