

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

Esta publicación llega a usted gracias a la colaboración de:



FORMULARIOS EN FORMAS CONTINUAS
SELLOS - ASESORIA

Av. Arismendi, Centro Comercial Arismendi, Local #173 (Piso 4 Bodega)
Teléfono: (0293) 419.1503 - 416.1590 Fax: (0293) 441.0029
Cumaná, Estado Sucre

Boletín de la Fundación Alzheimer de Venezuela, Capítulo Sucre
Cumaná, Agosto de 2009
Año 1, N°4

YO LO VIVÍ...



Papá con la evolución de le Enfermedad del Alzheimer desarrolló un fuerte deseo por comer y salir a la calle; solía en las tardes, después de mi trabajo, llevarlo a pasear visitando alguna amiga (quienes siempre estuvieron dispuestas a compartir con él) o a tomar un helado en Mc Donald's que le encantaba. En una ocasión visitando a mi amiga Alicia, quien siempre de merienda le servía a papá algo de tomar con unas galletas, le sirvió sólo el jugo, y nos distrajimos conversando.

Papá la toca y le dice: señora ¿aquí no faltó algo? señalando para donde estaba el jugo.

Si...!!!, faltaba la galleta, el olvido fue de Alicia a quien mi padre no recordaba, aún cuando compartimos con ella muchos momentos, de hecho tiempo atrás solía llamarle "la escandalosa".

Igual pasó cuando le prohibieron el consumo de lácteos por una infección intestinal que sufrió. Lógicamente se acabó el tomar helado en Mc Donald's, situación que lamenté pues disfrutaba comiendo su helado y yo disfrutaba verle la expresión de satisfacción en su cara, sus ojos y escucharle decir "está bueno ah"...

Bien, los paseos continuaron aún sin sus helados, y para sorpresa y gracia mía, cada vez que pasábamos frente a Mc Donalds papá me preguntaba ¿Usted no tiene que buscar algo allí?, señalando el local.

No recordaba quien era yo, más si recordaba que allí había algo que buscar.

Autor: Miriam Marín

*Voluntaria de la Fundación Alzheimer de Venezuela
Capítulo Sucre.*

Próximo encuentro

Sábado 26 de septiembre en la sede de la Fundación, de 9:00 a 11:00 de la mañana. Contaremos con la presencia del Dr. Alfredo Mago médico psiquiatra, quien nos estará hablando sobre: **Trastornos de conducta en la enfermedad de Alzheimer.**

LA ALIMENTACIÓN

Muchas personas con Alzheimer tienen problemas para comer. Por ejemplo, pueden perder su apetito o la habilidad para evaluar si la comida está muy caliente o muy fría. Además, podrían olvidar que apenas han comido y pide que le sirvan otra vez. Comience por evaluar el problema, preguntándose por qué la persona tiene dificultades para comer.

Dificultades físicas: Posiblemente, la persona tiene un problema físico; podría tener llagas en la boca, tal vez, su dentadura es muy sensible, también puede existir una enfermedad de las encías, una boca seca podría ser una dificultad para comer. Visite o llame a su médico inmediatamente.

Enfermedad: Investigue si sufre de una enfermedad crónica, intestinal, problemas cardiacos o diabetes.

Estos problemas podrían ocasionar la pérdida del apetito. El constipado o la depresión pueden también disminuir el apetito.

Agitación y distracción: La persona podría estar agitado o distraído. Si es así, probablemente no se sentará durante mucho tiempo para comer una comida completa. Si la persona está distraída, podría pensar sobre como poder reducir las distracciones en el cuarto.

Problemas visuales: ¿Puede ver la persona de forma adecuada?. Una persona con Alzheimer que había estado perdiendo peso comenzó a recuperarlo al usar sus lentes a la hora de comer.

El humor hace falta...

- No sabes la pobreza que hay en casa.
- Pues en la mía comemos a la carta.
- Ah... entonces están muy bien
- ¿Bien?... ¡El que saca el as deoros come, los demás no!!!!



Doctor, doctor... ¿cómo hago para adelgazar?

- Basta con mover la cabeza de izquierda a derecha y de derecha a izquierda.
- ¿Cuántas veces doctor?
- Todas las veces que le ofrezcan comida.

- Doctor, doctor, que me ha mordido un perro en el dedo!
- ¿Y lo ha desinfectado?
- Pues no, ha salido corriendo.



+ EJERCICIOS PARA MEJORAR TU MEMORIA

SUDOKU

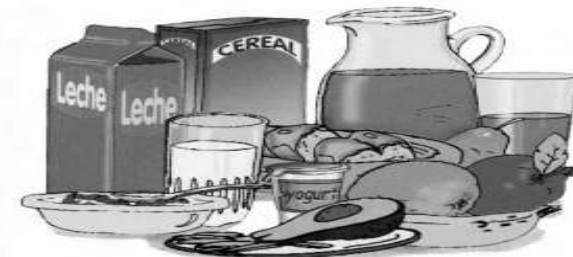
	9	7	1	5	
	7			6	3
	4				6
		7	3	4	8
	1			5	9
		6			1
1					3
7	6	9			5

Llena las casillas vacías con los números del 1 al 9. No debe repetirse ningún número ni en las filas, ni en las columnas, ni en los recuadros de 3 x 3.

TIPS + TIPS

Evite problemas al masticar y pasar los alimentos

- Evite dar a la persona semillas secas (mery, maní, etc), cotufa y zanahorias crudas que podrían atragantárseles. En su lugar, use alimentos molidos o córtelos en pedacitos pequeños. Ciertos alimentos como el puré de papas pueden almacenarse en bolsas de plástico y guardarse para su uso más tarde.
- Explique amablemente a la persona que deberá comer, masticar y pasar los alimentos con suavidad.
- Motive a la persona a que se siente derecha, con su cabeza ligeramente hacia adelante. Si la cabeza de la persona se inclina hacia atrás, muévala a una posición hacia adelante.
- Sirva alimentos suaves, como manzanas cocidas, huevos revueltos y queso suave. Sirva líquidos espesos, como crema de verduras, jugos, o sirva líquidos junto con la comida.
- Considere el uso de suplementos de comidas (concentrados caseros), huevos revueltos, yogurt, etc.



¿QUIERO SABER?

¿El Alzheimer tiene que ver con la locura?

Rotundamente NO. La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad neurológica que tiene entre muchos otros síntomas, algunos psiquiátricos. Por ello, el neurólogo y el psiquiatra deberán trabajar de manera integrada para tratar lo mejor posible al paciente. No tiene nada que ver con la psicosis, ya que se produce por lesiones cerebrales bien reconocidas. Es una enfermedad del sistema nervioso central condicionada por lesiones cerebrales.

¿ Por qué llaman a la enfermedad de Alzheimer la enfermedad de los dos pacientes?

Porque no sólo afecta al paciente que la sufre, sino que tiene una gran repercusión en los familiares y cuidadores. Los médicos que atienden a estos enfermos no sólo tienen la obligación de velar por ellos, sino que deben proteger la salud física y psíquica de los cuidadores, especialmente de los cónyuges que viven con ellos. Si no se hace así, en lugar de un enfermo puede haber al final “dos pacientes “.

Fuente: Convivir con Alzheimer. Matías-Guiu



EL SUEÑO EN EL ALZHEIMER

Uno de los problemas que con más frecuencia se presentan entre las personas con Alzheimer es el insomnio. El no poder dormir bien, el que estén despiertos e inquietos durante toda la noche es muy común en estos casos. Algunas de las personas ya no son capaces de distinguir entre lo que es el día y la noche, mientras que otras, simplemente necesitan dormir menos.

- Revise que la persona no tenga calor o frío, su termostato interno está afectado.
- Asegúrese de tener una iluminación adecuada. La poca luz y ver sombras, desconciertan fácilmente a la persona, causándole angustia y agitación, incluso provocándole alucinaciones.
- Deje encendida alguna luz, puede ayudarle para que si se despierta y levanta entre la noche, no sienta confusión e incluso pueda ir al baño.
- Disminuir el consumo de cafeína (café, refresco, té, el chocolate) durante el día y eliminarla totalmente después de las 5 de la tarde.
- Si la persona rehúsa ir a la cama, intente otras alternativas como invitarle a que duerma en otro lugar.
- Si la persona suele vagar por las noches, asegúrese que la casa esté segura, que todo esté cerrado para que no se vaya a salir, caer o perderse. Cierre con llave puertas y ventanas, impida el paso a las escaleras, quite alfombras o cualquier otro mueble u objeto con el cual pueda topar, caerse y hacerse daño.
- Utilice medicamentos solamente bajo supervisión médica. Tenga cuidado con los efectos colaterales de los medicamentos suministrados. Recuerde que no todos los analgésicos y sedantes funcionan de igual manera, discuta todo esto con su doctor.
- Tenga mucho cuidado con los tranquilizantes, algunos de ellos pueden ser contraproducentes y causar efectos negativos.

