

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y EL ENTORNO FAMILIAR DEL ENFERMO DE ALZHEIMER

### ESTABLEZCA RUTINAS

- La rutina puede contribuir a mejorar las habilidades del enfermo, dándole mayor seguridad y autonomía. También facilita las tareas del cuidador
- Mantenga la independencia y la dignidad de la persona, esto aumenta su autoestima. Recuerde que aunque tiene limitaciones para comunicarse, escucha, siente y puede tener momentos de lucidez, procure no decir algo que lo altere.

### SIMPLIFIQUE LAS TAREAS

- No le ofrezca muchas posibilidades para elegir, por ejemplo en lo que desea comer, vestir o hacer ese día.
- Estimule la salud física. Consulte con el médico el ejercicio que es adecuado para su paciente
- Utilice auxiliares para la memoria. Exhiba fotos grandes, claras y con nombres de familiares. Coloque etiquetas en las puertas de las habitaciones con palabras y letras brillantes.

## CONSEJOS PARA SUPERAR LAS DIFICULTADES DE COMUNICACIÓN.

### LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

*La persona afectada por esta enfermedad es extremadamente sensible a interpretar el estado de ánimo de los demás. El humor de las personas que lo rodean tiene un efecto directo sobre su estado de ánimo.*

- Transmita a la persona enferma una sensación de seguridad.
- Demuestre afecto al enfermo

### LA COMUNICACIÓN VERBAL

- Hablar en forma suave y pausada transmite seguridad.
- Los comentarios con sentido del humor son más eficaces que el uso de imperativos.
- Es importante incluir al enfermo en las conversaciones en las que pueda participar aunque su capacidad para entender se encuentre disminuida.
- Ante preguntas o explicaciones sin sentido se debe evitar la discusión. Es mejor cambiar de tema o "seguirle la corriente", pero sin añadir elementos que puedan confundirlo más.

### ASPECTOS A CONSIDERAR PARA COMUNICARSE BIEN

- Hablar en sitios donde no haya demasiadas distracciones, ni ruido de fondo.
- Colocarse siempre frente al enfermo y mirarle a los ojos
- Utilizar frases cortas y vocabulario sencillo.
- Dejarle tiempo para pensar
- Mantener la calma y ser paciente.
- No discutir ni dar órdenes
- Es mejor decir las cosas en positivo que en negativo

*Crear un ambiente favorable es muy importante para mantener una calidad de vida adecuada, por ello es necesario adaptar lo cotidiano para convivir con una persona que padece esta enfermedad.*

## ADECUACIÓN DEL ESPACIO

### EL HOGAR

- Se deben conservar los objetos de uso cotidiano siempre en el mismo sitio, para evitar la confusión del enfermo.
- Se pueden utilizar carteles con dibujos sencillos para indicar la ubicación de su habitación, su cama, el cuarto de baño y flechas para señalar los recorridos.
- Es conveniente poner relojes y calendarios en sitios visibles para que se oriente en el tiempo.

### LA RECÁMARA

- Colocar la cama de tal manera que el enfermo pueda subir y bajar sin molestias por los dos lados.
- Instalar una luz nocturna permanentemente para evitar una caída por si se despierta.
- Cubrir o quitar los espejos, pues el enfermo puede asustarse al ver su imagen y no reconocerse (esto en etapa avanzada).

### EL VESTIRSE

*El paciente puede olvidar cómo vestirse, o no reconocer la necesidad de cambiarse de ropa, o presentarse con ropa inadecuada.*

- Preséntele la ropa en orden en que debe vestirse.
- Procure que sea autosuficiente al vestirse el mayor tiempo posible.
- Reordene su guardarropa para que sólo tenga las prendas indispensables, fáciles de poner y quitar.

### LA COCINA.

- Coloque cerraduras de seguridad en la puerta de la cocina y de los armarios que guardan pequeños electrodomésticos, productos de limpieza y objetos punzo cortantes.
- Tenga mucho cuidado con las llaves del gas.
- Tendrá que recordar a la persona como comer, consulte con el médico la técnica para estimular como tragar.
- Servir comida que pueda comer con la mano, cortada en pequeños trozos.
- Al no distinguir entre frío o calor puede quemarse la boca con la comida.
- Utilizar vasos y platos de plástico y de colores contrastantes, ayuda a identificar los objetos.
- Ante la pérdida de apetito, debe consultar al médico para conocer la causa.

### EL BAÑO.

*Trate que el baño sea un momento de placer y relajamiento.*

- La regadera y tina deben tener tapetes antiderrapantes y barra para no resbalar.
- Las llaves del agua fría y caliente debe ser claramente identificables.

### LA HIGIENE PERSONAL.

*Simplifique la tarea lo más posible.*

- El baño con regadera puede ser más sencillo que en tina, pero también se le puede asear con toallas húmedas.
- Permita que la persona se maneje sólo el mayor tiempo posible.
- Si el paciente se siente incomodo, puede no desnudarlo totalmente.

### USO DEL INODORO E INCONTINENCIA.

- La persona enferma de Alzheimer puede perder la noción de cuándo ir al baño, dónde se encuentra el inodoro o cómo usarlo.
- Siga un horario metódico para el baño.
- Ponga un cartel en la puerta del baño con letras grandes y brillantes.
- Deje la puerta del baño abierta para facilitar su entrada.

### COMPORTAMIENTO REPETITIVO

*El enfermo puede olvidar lo que dijo de un momento a otro, repitiendo las preguntas y las acciones una y otra vez.*

- Distraiga a la persona enferma con algo distinto para ver, escuchar o hacer.
- Escriba la respuesta a las preguntas más frecuentes.
- Abrácelo y demuéstrelle cariño.

### CONDUCIR UN VEHÍCULO.

*No es conveniente que utilice el coche pues sus reflejos son lentos.*

*\* Sugiérale el uso de transporte público y siempre acompañado.*

### ALCOHOL Y CIGARRO.

*No hay problema si la persona con la enfermedad de Alzheimer bebe alcohol en forma moderada y esporádica, siempre que no esté contraindicado con la medicación. El tabaco daña la salud además de que puede provocar un accidente.*

### DIFICULTADES AL DORMIR.

- Trate de que el enfermo no duerma durante el día.
- Aumente la actividad física durante el día. Haga largas caminatas.
- Acostumbre al paciente a ir al baño antes de ir a dormir.
- Deje una pequeña luz encendida para que se pueda orientar si se despierta.

### DELIRIO Y ALUCINACIONES.

- No discuta con la persona sobre la veracidad de lo que ha visto.
- Si la persona está asustada trate de calmarla tomándola de la mano y hablándole suavemente.
- Distraiga a la persona mostrándole algo real en la habitación.
- Consulte al médico sobre la medicación que esté tomando, eso puede contribuir al problema.

### EL DEAMBULAR.

La persona enferma puede deambular por la casa o salir a deambular por la colonia, con riesgo de perderse. La seguridad es lo más importante cuando la persona con esta enfermedad está sólo en la calle.

- Asegúrese de que lleve alguna identificación.
- Cerciórese que la casa sea segura y que no pueda salir de ella sin su consentimiento.
- Cuando la persona que se perdió regresa, evite demostrar el enojo, hable pausadamente con ella y con mucho cariño.
- Conviene tener una foto actual en caso de que la persona se pierda y usted necesite pedir ayuda.

### EL ESTRÉS PERSONAL Y EMOCIONAL DEL CUIDADOR.

La enfermedad del Alzheimer afecta al enfermo y a toda la familia. La peor carga la lleva el cuidador, pues el estrés que representa su y tarea es enorme. Algunas de las emociones que experimenta puede ser pena, culpa, enojo, vergüenza, soledad e impotencia. Comprender sus emociones le ayudará a manejar satisfactoriamente los problemas del paciente y los suyos.

#### AYUDA PARA EL CUIDADOR.

- Busque apoyo en los demás miembros de la familia para compartir las tareas.
- Comparta sus sentimientos y experiencias con otros cuidadores.
- Es esencial que se procure tiempo para usted, disfrute de algún pasatiempo y algo que le proporcione diversión.
- Busque asesora con profesionales de la salud y en grupos de autoayuda (grupos de cuidadores).

### ENFERMEDAD DE ALZHEIMER.

Un trastorno mental que afecta las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria, personalidad y la conducta.

#### SÍNTOMAS TEMPRANOS.

- Disminución de la "memoria reciente" o inmediata.
- Disminución en las capacidades de uso y comprensión del lenguaje.
- Dificultad para realizar actividades cotidianas, como preparar la comida, reconocer objetos comunes o lugares familiares.
- Guardar objetos en sitios equivocados.
- Desorientación en tiempo y espacio.
- Abandono del cuidado personal.
- Alteraciones en el sueño.
- Tristeza o depresión.

ACEPTA, COMPRENDE, ATIENDE AL ENFERMO CON ALZHEIMER.  
NO PERMITAS QUE LOS MITOS Y CREENCIAS QUE RODEAN A QUIENES PADECEN ALGÚN TRASTORNO MENTAL, LES IMPIDA RECIBIR A TIEMPO LA ATENCIÓN QUE MERECE.

## Salud Mental Morelos

### J-I 3-18-71-17 y 3-14-37-32

Dr. Victor Martínez A.	C.S. La Toma (Miacatlan)
Dr. Arturo Flores M.	C.S. Tetecala
Dr. Tomás Bahena Z.	C.S. Cuauhtémoc (Cuernavaca)
Dra. Esther Reyna T.	C.S. P. de Ayala (Cuernavaca)
Dra. Rosa Edna Pérez V.	C.S. Santa Ma. Ahuacatlán
Dra. Xóchitl del Palacio F.	C.S. Satélite (Cuernavaca)
Dra. Laura Curiel A.	C.S. Otilio Montaña (Jiutepec)
Dra. María de la Luz Díaz	C.S. Tlaltenango (Cuernavaca)
Dr. Alejandro Ponce de L.	C.S. Tejalpa (Jiutepec)
Dr. Alejandro Ocadiz L.	C.S. Huizachera (Jiutepec)
Dr. Guillermo Uriostegui F.	C.S. Emiliano Z. (E. Zapata)
Dr. René Quiroz C.	C.S. Tepoztlán

Tum. Gustavo Valera Hernández Responsable del Programa de Salud mental en la Jurisdicción I

### J-II (0173434) 3 12 42 y 3 25 47

Dra. Jesús Margarita Montaña Aragón	C.S. Tlaltizapán
Dra. María de la Luz Espíndola Aranda	C.S. Amacuzac
Dr. Juan Samuel Lomelí Estrada	C.S. Puente de Ixtla

T.S. Lucía Rodríguez G. Responsable en la Jurisdicción II

### J-III (0173535) 2 00 61

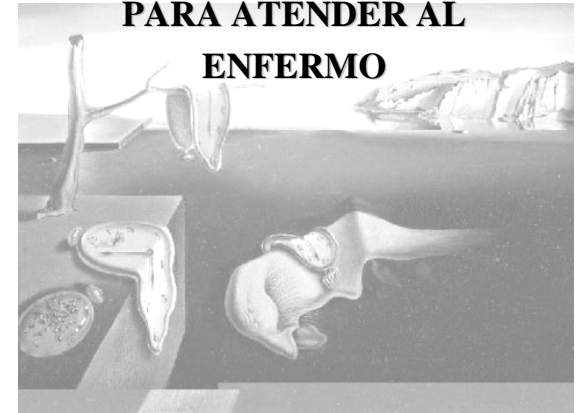
Dra. Josefina A. Figueroa L.	C.S. Tetelcingo Cuautla
Dra. Ma. Angeles Mendoza M.	C.S. Juan Morales Yecapixtla
Dra. Leticia Barragán López	C.S. Ocuituco
Dra. Ma. Angeles Rivas D.	C.S. Juan Morales Yecapixtla
Dra. Beatriz Medina G.	C.S. H. Galeana
Dra. María Teresa Sánchez R.	C.S. Tenextepango
Dra. Eva Hidalgo Mejía	C.S. Jonacatepec
Dra. Ángela Jiménez S.	C.S. Oaxtepec

Dra. Cinthia Ortiz Valdez Responsable en la Jurisdicción

# Enfermedad de ALZHEIMER

## CONSEJOS PRÁCTICOS

### PARA ATENDER AL ENFERMO



INFÓRMATE

01 800 911 2000

[www.salud.gob.mx/unidades/conadic](http://www.salud.gob.mx/unidades/conadic)

Contigo  
es posible

Poniendo a México  
al día y a la vanguardia