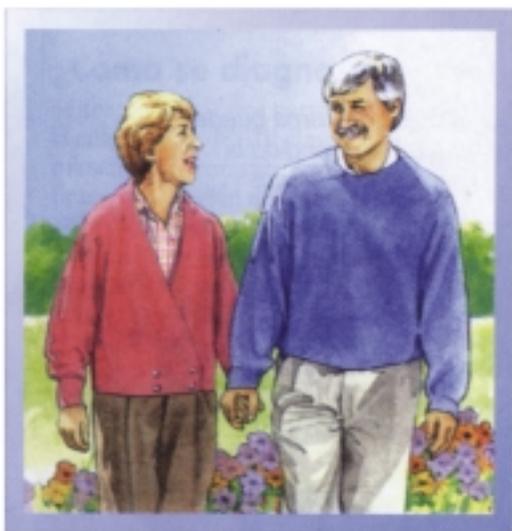


# Enfermedad de Alzheimer



El cuidado de un ser querido

## Cuando un ser querido tiene la enfermedad de Alzheimer

Su ser querido no puede recordar el nombre del nieto preferido, se olvida cómo regresar a casa y hace las mismas preguntas muchas veces. Estas situaciones le pueden ser familiares si un ser querido tiene la enfermedad de Alzheimer. Ahora usted se preguntará qué pasará en el futuro. Este folleto lo puede guiar y ayudar a aprender más sobre la enfermedad de Alzheimer y también le sugiere formas de enfrentarse a los retos que ahora tiene.



"A veces, el cuidar a mamá puede ser difícil, pero he aprendido la forma de hacerlo con menos frustración."



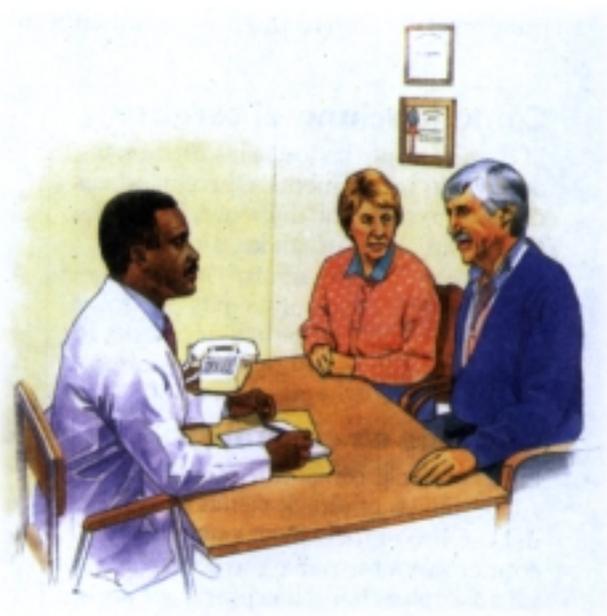
"A veces me siento culpable cuando tomo un tiempo libre, pero sé que eso me ayuda a cuidarla mejor."

## *¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?*

Alzheimer es una enfermedad del cerebro que afecta la habilidad de las personas para recordar, razonar y comunicarse. La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia, un término general para describir los problemas de la memoria y otras funciones mentales. La demencia se conocía antes como "senilidad" y se creía que era un signo normal del envejecimiento, pero ahora sabemos que la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia no son una parte normal del envejecimiento.

## *¿Cómo se diagnostica?*

Se sospecha que una persona tiene la enfermedad de Alzheimer cuando presenta síntomas de demencia. Entonces, deberán descartarse otras enfermedades que puedan causar los mismos síntomas, como problemas de la glándula tiroidea, derrame cerebral y depresión. Generalmente, la evaluación de la enfermedad de Alzheimer incluye pruebas de la memoria, análisis de sangre y una tomografía del cerebro, en la cuál podría participar un neurólogo (médico especializado en el cerebro).



### ***Contenido***

### ***Página***

<i>Entendiendo Alzheimer.....</i>	<i>04</i>
<i>Manteniendo la seguridad de su ser querido.....</i>	<i>06</i>
<i>Cuidado diario.....</i>	<i>08</i>
<i>Comunicación y conducta.....</i>	<i>10</i>
<i>Planes para el futuro.....</i>	<i>12</i>
<i>Cuidado de usted mismo.....</i>	<i>14</i>
<i>Aprenda más sobre Alzheimer.....</i>	<i>16</i>

# Entendiendo Alzheimer

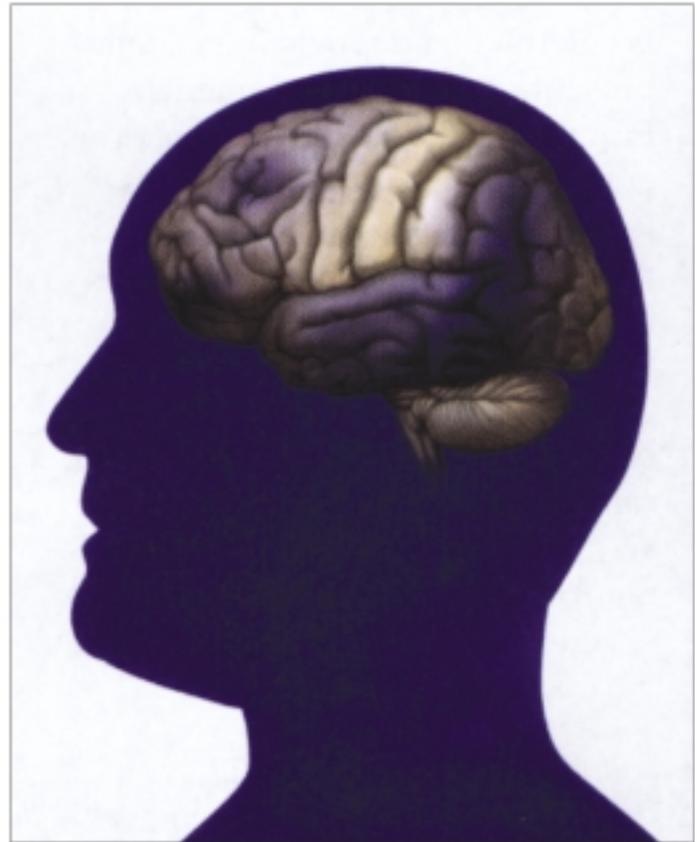
Una de las mejores maneras de ayudar a su ser querido y de ayudarse a usted mismo es aprender todo lo que pueda sobre Alzheimer. Alzheimer es una enfermedad que causa cambios en las áreas del cerebro que controlan la memoria y el raciocinio. Esta es la razón por la cual las personas con Alzheimer tienen problemas con las cosas de la vida diaria. Actualmente, todavía no se sabe por qué se desarrolla la enfermedad y no tiene curación; pero con los cuidados adecuados, la mayoría de las personas con Alzheimer pueden vivir cómodamente por muchos años.

## *Cómo funciona el cerebro*

El cerebro controla todas las funciones del cuerpo y de la mente. Diferentes áreas del cerebro controlan diferentes funciones. Ciertas áreas controlan las funciones físicas, como caminar; otras áreas controlan el habla y otras más controlan las tareas mentales como el recuerdo, la concentración y la toma de decisiones.

## *Cambios en el cerebro*

En las personas con la enfermedad de Alzheimer, las células de ciertas áreas del cerebro empiezan a morir y comienzan a formarse estructuras microscópicas llamadas placas y nudos. Al suceder esto, el cerebro ya no puede funcionar como debe. Las áreas del cerebro afectadas por estos cambios son las que controlan las funciones mentales, tales como la memoria. Otras funciones, como el movimiento generalmente no se ven afectadas, sino hasta que la enfermedad está muy avanzada.



Algunas de las áreas del cerebro afectadas por la enfermedad de Alzheimer están sombreadas. Las áreas que pueden afectarse controlan la memoria, el raciocinio, el lenguaje, el juicio, la atención y otras funciones mentales.

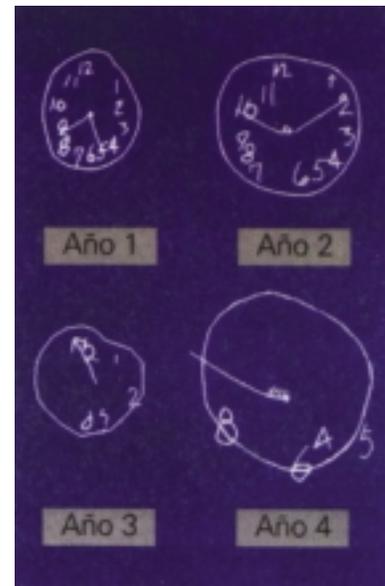
## *¿A quién le da la enfermedad de Alzheimer?*

La enfermedad de Alzheimer tiende a afectar a personas mayores de 65 años. Entre mayor sea la persona, mayores son las probabilidades de que desarrolle la enfermedad. Pero también puede presentarse en personas jóvenes de 40 años. A toda clase de personas les puede dar la enfermedad de Alzheimer. Ninguna profesión, nivel de educación o raza está inmune. En algunos casos, la enfermedad de Alzheimer se puede presentar en familias y en otros casos, sólo un familiar la tiene.

## *Los efectos de la enfermedad de Alzheimer*

Los síntomas de la enfermedad de Alzheimer aparecen lentamente. El tiempo promedio entre la primera y la última etapa es alrededor de 9 años, pero puede variar mucho.

- **En la etapa inicial**, la persona parece confundida y olvidadiza; puede tener que buscar las palabras o deja los pensamientos sin terminar. A menudo se olvida de los acontecimientos y las conversaciones recientes, pero recuerda claramente el pasado lejano.
- **En la etapa intermedia**, cada día necesita más ayuda. La persona puede no reconocer a los miembros de la familia, perderse en lugares conocidos y olvidarse de cómo hacer cosas sencillas, como vestirse y bañarse. También puede estar intranquila, temperamental o ser impredecible.
- **En la etapa final**, puede perder completamente la memoria, el juicio y el raciocinio; generalmente, necesitará ayuda en todos los aspectos de la vida diaria.



Cuatro dibujos de un reloj hechos por una persona con la enfermedad de Alzheimer en un periodo de 4 años. Los dibujos demuestran cómo Alzheimer afecta las funciones mentales, tales como el recuerdo y la capacidad de organización.

## *Tratamiento de la enfermedad de Alzheimer*

La meta del tratamiento es controlar los síntomas y ayudar a que su ser querido esté cómodo.

- **Las medicinas**, pueden mejorar los síntomas en algunos casos. A veces, una medicina puede ayudar con la pérdida de la memoria mientras que otras tratan los síntomas como la agitación o la depresión. El médico podrá determinar qué medicinas pueden ayudar a su ser querido.
- **Un plan de manejo**, que incluya cuidados y supervisión, es esencial. Los profesionales médicos que atienden a su ser querido pueden ayudarle a crear un plan y a llevarlo a cabo.
- **Las citas médicas con regularidad**, ayudan al seguimiento de la condición de su ser querido, y permiten examinarlo para ver si tiene otros problemas o enfermedades y tratarlos.



# Manteniendo la seguridad de su ser querido

Muchos síntomas de la enfermedad de Alzheimer pueden ser motivo de preocupación sobre la seguridad. Síntomas tales como el olvidarse de las cosas y la confusión pueden llevar a situaciones inseguras. Siga algunos de estos consejos para que su ser querido y quienes lo rodean estén seguros.

## *Haga que su casa sea segura*

En cada habitación, identifique qué cosas pueden ser riesgos para alguien que está confundido y es olvidadizo. Decida lo que se debe cambiar. Para una persona con la enfermedad de Alzheimer, podría ser difícil ajustarse a los cambios; por consiguiente, cambie lo menos posible, pero ensaye lo siguiente, para enfrentar los peligros comunes.

## *Reduzca el amontonamiento*

El amontonamiento confunde más y puede provocar caídas. Mantenga las áreas de estar, los pasillos y las escaleras sin cosas amontonadas.

## *Asegure la estufa y los aparatos domésticos*

Su ser querido puede encender la estufa y otros aparatos domésticos y olvidarlos o puede usarlos en forma equivocada. Saque o cubra las perillas o desconecte las hornillas y el microondas cuando no estén en uso. También desconecte o guarde planchas, tostadores, licuadoras, herramientas eléctricas y otro equipo eléctrico.

## *Elimine otros riesgos*

- Gradúe el calentador de agua a una temperatura por debajo de 37.8°C para evitar quemaduras.
- Quite los seguros de la parte inferior de las puertas de los baños y las recámaras.
- Mantenga cerradas con llave las zonas de la alberca o del baño de agua caliente.
- Revise que los alimentos almacenados no se hayan pasado. Una persona con Alzheimer puede no darse cuenta cuando un alimento ya está malo.
- Mantenga las carteras, llaves, facturas, cheques y otros artículos importantes, fuera de su alcance. Las personas con Alzheimer pueden mover o esconder los objetos y después no acordarse.



**Quite los tapetes con los que pueda resbalarse, tropezarse o caerse**



**Guarde con llave las sustancias peligrosas, como los materiales de limpieza, cerillos y medicinas.**

## *Evite que conduzca*

El conducir puede no ser seguro para una persona que tiene la enfermedad de Alzheimer. Su ser querido podrá no querer dejar de manejar pero, por el bien de todos, haga lo posible para evitar que maneje.

- Consiga que una persona con autoridad, como un médico, abogado o asegurador, que le diga que no conduzca.
- Limite el acceso al automóvil. Esconda las llaves y mantenga el auto cerrado con llave. Trate de estacionar el auto donde no lo vea.



**Esconda las llaves** donde no las encuentre.

## *Controle las caminatas sin rumbo*

Las personas con la enfermedad de Alzheimer pueden ponerse inquietas y confundidas; pueden dar vueltas por la casa o incluso salirse o perderse.

- Coloque luces de noche en los pasillos y baños.
- Instale cerraduras de puertas que le sean difíciles de abrir.
- Pídale a los vecinos que lo llamen a usted, si lo ven salir solo.
- Acompañe a su ser querido si insiste en salir de casa. Evite discutir o gritar; más bien, trate de convencerlo con gentileza, en regresar a casa.



**Póngale etiquetas con su nombre** a la ropa de su ser querido.



**Compre una pulsera de identificación** para que su ser querido la use.

# Cuidado diario

Cuidar de una persona con la enfermedad de Alzheimer significa planear sus actividades y ocuparse de sus necesidades personales todos los días. Tener con regularidad un programa diario puede ayudar. Su ser querido se sentirá más seguro con una rutina familiar.

## *Planee actividades diarias*

Frecuentemente, las personas con la enfermedad de Alzheimer se aburren y frustran; les gustaría estar activas pero no pueden empezar algo por su cuenta. Planee con anticipación para ayudar a que su ser querido esté ocupado.

## *Consejos que pueden ayudar*

- **Mantenga la simplicidad.** Si una tarea es muy complicada, su ser querido puede sentirse frustrado. Las tareas que tienen repeticiones son buenas elecciones. Cambie las actividades conforme cambie la habilidad de su ser querido.
- **Hagan cosas juntos.** Deje que su ser querido haga lo más que pueda, pero esté allí para ayudarlo. Escoja actividades que incluyan muchas tareas fáciles como preparar un pastel. Usted haga las tareas que sean muy difíciles para su ser querido, como medir, y déjele el resto.
- **No abandone.** Simplifique las actividades en vez de abandonarlas. En lugar de reunirse con un grupo de amigos, visite sólo a uno. En vez de hacer tres o cuatro encargos, haga sólo uno.
- **Permanezca activo.** El ejercicio con regularidad puede ayudarlos a usted y a su ser querido a liberar energía acumulada. El ejercicio disminuye la inquietud y mejora el sueño. Caminar es una forma muy buena de hacer ejercicio juntos.



## *Ayuda en el cuidado personal*

Con el tiempo, su ser querido necesitará más y más ayuda con las tareas diarias; pero en cualquier etapa, deje que haga lo más que pueda.

## *Alimentos y bebidas*

- Por lo menos una vez al día, siéntense juntos a comer. Las comidas son un buen momento para ser sociables y también le permitirán darse cuenta de la cantidad y el tipo de alimentos que está comiendo.
- Haga que cada comida sea lo más sana posible. Pregunte al médico si le ayudarían los suplementos alimenticios.
- Asegúrese de proveerle líquidos en abundancia.



## *Vestido*

- Si su ser querido se viste solo, no se preocupe si a veces la ropa no hace juego.
- El tener que escoger la ropa para vestirse puede ser demasiado para una persona con Alzheimer. Trate de separar cada día la ropa que se debe poner.
- Cuando necesite ayuda, vaya dándole cada prenda y dígame cómo ponérsela.



## *Baño y aseo personal*

- Su ser querido puede resentirse si le recuerda que tiene que bañarse. Es mejor tratar el baño como una actividad que se espera que ocurra a una hora fija cada día.
- Prepare el agua y otros artículos para el baño con anticipación.
- Visitas a la peluquería o al salón de belleza pueden ser útiles para lavados del cabello, peinados y afeitadas.

## *Las medicinas*

- Lleve un control de las medicinas diarias. Un pastillero y una lista pueden ayudarle.
- No confíe en la palabra de su ser querido de que ha tomado la medicina. Observe para asegurarse de que toma la cantidad adecuada cuando le toca.
- Guarde la medicina en un lugar seguro para evitar que tome demasiada por equivocación.



# Comunicación y conducta

La enfermedad de Alzheimer hace que su ser querido tenga dificultad en entender y hacerse entender y que actúe en una forma que a usted le moleste o lo frustre. Recuerde que esto se debe a la enfermedad y que no lo hace a propósito. Aprenda a manejar estas situaciones y evitar que empeoren.

## *Estrategias para mejorar la comunicación*

Las personas con la enfermedad de Alzheimer tienen problemas en entender el significado de lo que se dice. Sin embargo, son muy sensibles a la forma en que se dicen. Un tono agitado puede mortificarlo; un tono calmado puede reconfortarlo. Mantenga un tono positivo de voz tanto como pueda. Los siguientes consejos también le pueden ayudar a comunicarse mejor.

## *Evite discutir sobre la realidad*

Su ser querido puede confundirse con la realidad y no ser capaz de separar el pasado del presente y hasta podría olvidarse de quién es usted. Esto puede ser molesto, pero no insista en su versión de la realidad, pues sólo conseguirá causar más confusión y tensión. Decida la importancia de cada asunto y, si usted lo pasa por alto, podrá evitar mucha frustración para ambos.



**En vez de decir:** "No puedes llamar a tu papá, el ha muerto hace varios años"

**Trate de decir:** "Estoy segura de que ahora no está en su casa. Llámalo más tarde"

## *Tranquilice*

Su ser querido puede repetir la misma pregunta varias veces, lo que puede ser muy molesto, pero trate de entender por qué hace la pregunta. Por ejemplo, su ser querido puede estar preocupado de llegar a una cita o de que no lo lleven.



**En vez de decir:** "¡Te acabo de decir que tu cita es a las dos de la tarde!"

**Trate de decir:** "No te preocupes, yo también voy a ir y no me iré sin ti"

## *Use la distracción*

Su ser querido puede tratar de hacer algo que no es seguro, como salir de la casa solo. El discutir puede empeorar la situación. En cambio, trate de distraerle con otra cosa, pues al poco rato se olvidará de lo que había planeado hacer.

**En vez de decir:** "¿A dónde crees que vas? Tú no puedes salir sola"

**Trate de decir:** "Antes de que te vayas, ¿podrías ayudarme a mover esto por uno o dos minutos?"



## *Trate de expresar hechos y no preguntas*

Puede ser que su ser querido no quiera hacer una actividad, como bañarse. Expresando un hecho y no una pregunta puede ayudar a evitar las discusiones.

**En vez de decir:** "¿Quieres bañarte ahora?"

**Trate de decir:** "El baño está listo, aquí está tu toalla."

## *Adaptación a los cambios de personalidad*

A veces parecerá que la personalidad de su ser querido cambia. Los cambios comunes asociados con la enfermedad de Alzheimer incluyen depresión, abandono, apatía, irritabilidad, desconfianza e inquietud. También pueden ocurrir alucinaciones (ver cosas que no están allí) y delusiones (creencias irracionales). Si estos problemas se presentan de repente, son severos o crean un peligro, coméntelos a su médico. En general, trate de no tomar personalmente las cosas que su ser querido diga y haga; recuerde que para una persona con la enfermedad de Alzheimer, el mundo puede ser un lugar de mucha tensión. Trate de ver las cosas desde ese punto de vista.

# Planes para el futuro

Corno las necesidades de su ser querido cambiarán con el tiempo, haga planes con anticipación. Haga arreglos sobre la situación de la vivienda, obtenga consejo legal y examine bien las finanzas.



Las instalaciones para el cuidado de adultos durante el día pueden proveer supervisión, si usted necesita tomarse tiempo durante el día, y también le dan a su ser querido la oportunidad de estar con otras personas.

## *Escoja cómo brindarle los cuidados*

La supervisión es esencial para las personas con la enfermedad de Alzheimer. Para escoger la situación adecuada para cuidados, primero hay que decidir cuánta supervisión necesita su ser querido. Dependiendo del estado de la enfermedad y de lo bien que funcione, esto puede variar desde visitas diarias hasta atención las 24 horas. Primero decida la cantidad de supervisión necesaria y luego la mejor forma de proporcionarla. Sus opciones pueden incluir:

- Contratar ayuda
- Cuidados para adultos durante el día
- Un proveedor de cuidados que viva en la misma casa (a menudo un miembro de la familia)
- Instalaciones para vivir con asistencia (vivienda para personas mayores con ayuda personal) Asilos de ancianos

Independientemente de la opción que escoja, revísela de vez en cuando para asegurarse de que todavía es la mejor para todos. Siempre sepa cuál será su próxima elección cuando ya no funcione la situación actual.

## *Considere los aspectos legales y financieros*

Llegará el momento en que su ser querido ya no podrá tomar decisiones apropiadas. Lo mejor es estar preparado para esto. Hable con su ser querido sobre estos asuntos lo antes posible, cuando todavía pueda entender sus metas y estar de acuerdo con los cambios. Si puede, busque un abogado que se especialice en la atención de personas mayores. Un abogado puede ayudarle con sus planes legales y financieros.

### *Algunos puntos que considerar*

- **Poder permanente y fideicomiso activo.** Estos documentos transfieren la autoridad financiera y legal de su ser querido a una persona que pueda tomar las decisiones apropiadas, de acuerdo a los intereses de su ser querido.

- **Gastos médicos.** Los seguros médicos privados tienen límites en los tipos de atención que cubren. Examine bien la cobertura de su seguro. También vea qué clase de ayuda ofrece el estado. Si usted planea con anticipación, podrá evitar facturas inesperadas.

- **Directivas médicas anticipadas tales como el testamento en vida.** Estos documentos le permiten a su ser querido decidir el tipo de tratamiento médico que desea o no desea en el futuro.



Asuma las finanzas de su ser querido para asegurarse que se paguen las facturas y que las cuentas estén en orden.



Haga que le envíen la correspondencia de su ser querido para evitar que se pierdan o extravíen las facturas y documentos importantes.

# Cuidado de usted mismo

El atender a su ser querido le tomará la mayor parte de su tiempo, pero también ocúpese de sus propias necesidades. Hágase una red de apoyo, la cual puede incluir amigos, familiares y grupos organizados. También sepa cuándo es el momento de considerar otras opciones de cuidado.



## *Separe tiempo para usted*

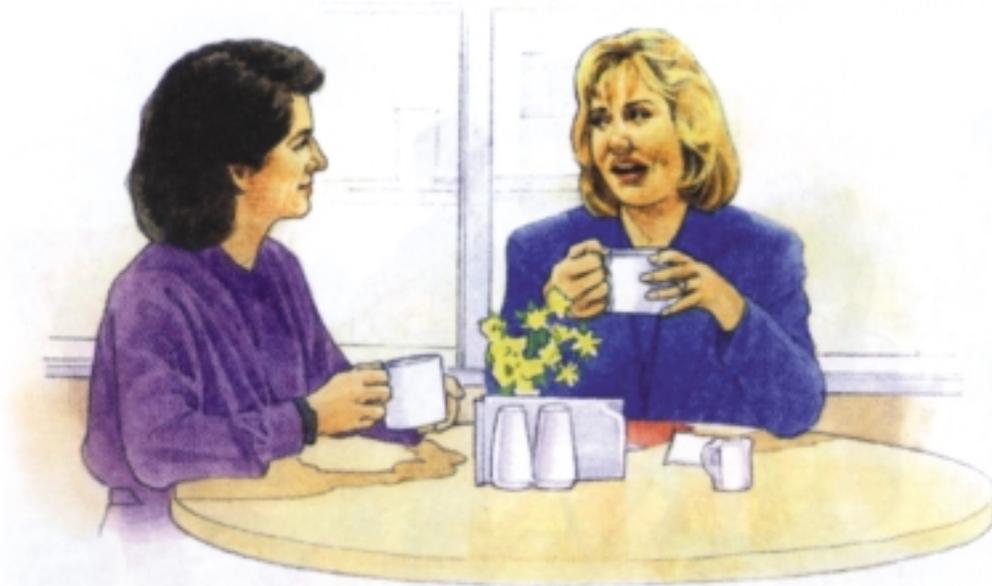
Dedique algo de tiempo a actividades que no sean parte del cuidado. Puede ser que le incomode alejarse de su ser querido; pero el hacer cosas por usted mismo le ayudará a estar sano y en mejores condiciones para enfrentar las dificultades del cuidado. Pruebe cosas como las siguientes:

- Planee actividades con amistades o familiares e Dedíquese a un pasatiempo que disfrute
- Haga ejercicio para aliviar la tensión y mantenerse sano
- Relájese. Lea un buen libro o échese una siesta

Busque la forma de tener descansos del cuidado con regularidad. Le pueden ayudar familiares, amistades o ayudantes contratados.

## *Acepte sus sentimientos*

A veces podrá sentir rabia, frustración, miedo o resentimiento. No se sienta culpable, todos esos sentimientos son normales; compártalos con alguna persona con quien pueda hablar. Si está deprimido, dígaselo a su médico. También observe si los otros miembros de la familia presentan signos de necesitar ayuda para manejar los sentimientos. Finalmente, si a veces su ser querido hace cosas que le parecen divertidas, no tenga miedo de reírse y aliente a su ser querido a que también lo haga.



## *Obtenga ayuda y apoyo*

Busque a otras personas para que le ayuden con los cuidados. Inclusive, si no pueden ayudar, las amistades y los familiares pueden ser una fuente de consuelo y apoyo. Los grupos de apoyo de Alzheimer también son un buen recurso. Estos grupos le permiten compartir historias y consejos con otras personas que están cuidando a seres queridos con la enfermedad de Alzheimer.

## *Sepa cuándo hacer un cambio*

Si llega el momento en que ya no puede cuidar a su ser querido con seguridad o si llega a la conclusión de que ya no puede soportar la responsabilidad del cuidado, no significa que haya fracasado. Quizás, lo mejor para todos sea el cambiar la situación. Su siguiente opción podría ser una instalación de cuidado a largo plazo, como un asilo. A menudo, estas instalaciones están equipadas especialmente para personas con la enfermedad de Alzheimer y ayudarán a asegurarse de que su ser querido esté seguro y bien cuidado.

# aprenda más sobre Alzheimer

Usted puede aprender más sobre la enfermedad de Alzheimer y los proveedores de cuidados médicos pueden ayudarle.

## *Su médico es la mejor fuente de información*

Este folleto ha sido realizado como un servicio educativo y de ayuda para las personas con Enfermedad de Alzheimer y para quienes se ocupan de ellas. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de esta naturaleza y darle la mejor orientación en su manejo. Consulte siempre a su médico.



CENTRO DE AYUDA Y ASESORIA

Fundación Alzheimer

Teléfonos (212) 986.98.95 - 985.95.46

Línea de Ayuda: (014) 920.92.82 - (016) 623.66.41

Email:alzven@cantv.net

LABORATORIOS WYETH, S.A.

Este folleto es ofrecido como un servicio educativo para personas con Enfermedad de Alzheimer y para quienes se ocupan de ellas. Para mayor información llamar a los telefonos (212) 975.00.73 - 975.04.40 - 800.WYETH (800.99384)



**Laboratorios WYETH S.A**

**Venezuela**



---

**MÁS DE CIEN AÑOS AL CUIDADO DE SU SALUD**