GUÍA PARA LA VIDA CON DEMENCIA

Homewatch CareGivers℠

Permita que nuestra familia cuide de la suya

DEMENCIA...

Tiene repercusiones e impacta a todas las personas del círculo social o familiar, ya que todos se enfrentan a "vivir con la demencia". Aunque esta situación puede hacerlo sentirse aislado y e impotente, la verdad es que tanto la persona diagnosticada con la enfermedad, como sus seres queridos pueden utilizar herramientas poderosas para ayudarlos a construir y adaptarse a su "nueva normalidad". Bienvenidos a la oportunidad para aprender estas herramientas!

Lejos de proporcionarle información médica, esta guía ofrece ayuda sensible, realística y sensata. Aquí encontrará ideas prácticas que puede implementar en las situaciones del día a día. Encontrará también respuestas a dilemas de la vida real e información confiable y útil para su situación particular o la de su familia.

Primero, aclaremos los siguientes 4 puntos:

- Como con cualquier enfermedad crónica, la progresión de la demencia no puede dividirse o clasificarse claramente en puntos específicos. Esto significa que la persona puede no experimentar algunos de los síntomas.
- Los cambios causados por la demencia ocurren de manera diferente en cada persona. No hay un patrón establecido que pueda anticiparse.
- Los síntomas a los que se refiere esta guía como demencia en etapa temprana (leve), etapa intermedia (moderada) y etapa avanzada (severa) no deben considerarse como indicadores absolutos de esa etapa particular. De hecho, si el diagnóstico médico es de demencia en etapa temprana, pero los síntomas se relacionan con aquellos listados en la etapa intermedia, no debe asumirse o creerse que la enfermedad ha progresado.
- Asegúrese de consultar a su médico si tiene alguna pregunta o preocupación sobre el diagnóstico. Notifique a su médico cualquier cambio; hasta el más simple ajuste en medicamentos o estilo de vida pueden hacer una gran diferencia.

Si usted sufre de demencia y está leyendo esta guía...

Estamos conscientes que muchas personas leyendo esta guía pueden estar en etapas tempranas de la enfermedad. Los escenarios planteados son únicamente ejemplos y quizá nunca apliquen a su situación personal. Con toda honestidad esperamos no ofenderlo con algunas descripciones que se hacen en la guía y lejos de esto, que usted comparta esta información con su familia y amigos para ayudarlos a que sean un verdadero apoyo para usted. Si las personas encargadas de su cuidado están bien informadas y equipadas con las mejores herramientas, pueden minimizarse los escenarios más drásticos que ocurren cuando una familia se enfrenta a vivir con la demencia.

CUANDO LOS MÉDICOS DICEN "DEMENCIA"

La demencia, en sí, no es una enfermedad. En todo caso se refiere a un conjunto de síntomas que describen una condición. Esta condición, a su vez, se refiere a la habilidad de una persona para funcionar comparado con su desempeño en el pasado. La demencia es comúnmente asociada con dificultad en el lenguaje, lapsos de memoria, desorientación, mal juicio y dificultad para realizar las actividades diarias, tales como vestirse, comer, o el cuidado personal.

La demencia puede ser provocada por una variedad de factores, incluyendo una inadecuada oxigenación, trauma al cerebro por enfermedad, derrame o lesión a la cabeza, entre otras causas.

- La causa más común de demencia es la enfermedad de Alzheimer. Los orígenes del Alzheimer son desconocidos. La enfermedad daña y mata las células cerebrales. El Alzheimer no es algo normal en el envejecimiento, pero el riesgo aumenta con la edad.
- El segundo tipo más común es la demencia vascular, que resulta de una serie de accidentes cerebrovasculares. Estos accidentes pueden ser tan diminutos que la persona afectada puede que no se percate de ellos. Sin embargo, acumulativamente destruyen el tejido cerebral a niveles significativos.
- Otras causas comúnes de demencia incluyen la enfermedad por cuerpos de Lewy, lesiones de cabeza, enfermedad de Huntington, síndrome Wernicke-Korsakoff y la enfermedad de Pick.

Piense en la demencia como un daño cerebral gradual y progresivo debido a una enfermedad. Este daño cerebral hace que la persona pierda la capacidad de pensar e interactuar con el mundo.

Una rápida aclaración para la familia

La demencia no es una enfermedad mental.

Aunque la demencia puede incluir síntomas similares a una enfermedad mental como la ansiedad, compulsiones, inadecuación social, etc., estos se presentan porque la persona experimenta cambios físicos, emocionales y ambientales, no porque sean enfermos mentales.

La demencia no es un trastorno de la personalidad.

El trastorno de la personalidad se refiere a una enfermedad mental caracterizada por patrones muy enraizados e incompletos de comportamiento y personalidad.

Comprenda que la demencia nunca se queda estática. Descifrar las necesidades de una persona requiere de constantes estimaciones y calibraciones.

La frustración que conlleva la demencia incluye el hecho que quizá hoy ha logrado descifrar lo que su ser amado quiere o necesita, pero esa misma pista o conocimiento puede no aplicar el día de mañana o el día después de mañana. Una tarea o actividad que su ser amado logró realizar hace dos días puede que hoy la agite o irrite. Usted puede hacer su mejor esfuerzo en interpretar pequeños indicios o señales de temor, pero estas tenues señales pueden modificarse antes que usted inclusive pueda apreciarlas o identificarlas.

En palabras más sencillas, usted no puede ir un paso adelante de la enfermedad; tiene que ajustar constantemente sus expectativas. No tendrá la oportunidad de decir: "Está bien. Así son las cosas. Puedo manejarlo", porque el "así son las cosas" cambia constantemente. No hay un patrón de cambio en la demencia, ya que avanza y progresa a diferentes velocidades y en diferentes maneras o rutas para cada persona.

Por mucho que usted sienta que lo más noble es que usted sea el único que atienda y cuide a su ser querido, debe saber lo siguiente: A menos que usted se haya educado e informado sobre su enfermedad, tenga experiencia en el cuidado de pacientes con demencia y tenga una perspectiva objetiva (que no es posible porque cuando uno conoce bien a la persona), es osado asumir el rol de "cuidador" sin ayuda o asistencia externa. Sería similar a pretender atender a una persona que tiene una fractura dolorosa sin ningún tipo de antecedente o conocimiento medico. La mejor opción para su ser querido, para su círculo de familia y amigos y para usted es buscar apoyo profesional.

Interacciones y discusiones diarias entre usted y su ser querido (Lo que antes era fácil puede llegar a ser agotador!)

Antes nos comunicábamos muy bien. Por qué ahora no puedo conectarme con él? La demencia despedaza la comunicación. Su ser querido puede que sea incapaz de localizar las palabras que quiere decir, dejándolo a usted pensando qué quiso decirle. O puede que su ser amado no sea capaz de procesar y decodificar las palabras que usted está usando, dejándolo inseguro o confundido al respecto de lo que usted quiso decirle.

El siguiente paso puede ser sin palabras:

Cuando alguien no puede darle sentido a lo que observa o escucha, puede sentir temor o miedo. A veces esto hará que la persona arremeta con ira o vergüenza. Puede incluso percibir su propia angustia y no saber cómo reaccionar. Y usted puede que no sepa qué tipo de técnicas no verbales utilizar para lidiar con las preocupaciones de su ser amado.

Cuando su ser amado...

dice algo extraño...

Es muy probable que alguna parte de su cerebro no funcionó correctamente.

se comporta extraño...

Puede ser:

- un intento frenético por comunicar una necesidad real e inmediata, o
- refleja un comentario que su cerebro no le permite comunicar verbalmente

Es como si su ser querido estuviera reemplazando la comunicación usual por un idioma extranjero. Usted puede captar ciertas frases básicas para mantener el contacto. Pero, a menos que usted aprenda los matices y las complejidades de este "Nuevo idioma", su ser amado interpretará incorrectamente su mensaje y usted se frustrará tanto que no podrá traducir lo que él está diciendo.

UN CONSEJO DE ADAPTACIÓN

Es importante que recuerde que corregir a su ser querido no reparará el daño cerebral causado por la enfermedad. Uno de los retos más difíciles es aceptar su nuevo patrón de comunicación.

Dos puntos a considerar al comunicar sentimientos o ideas

Primero, es importante saber que la memoria emocional en el cerebro humano es más resistente a la demencia que la memoria de datos.

Esto es a lo que te puedes enfrentar como consecuencia ...

Alguna vez tu ser querido se ha mostrado molesto contigo sin razón aparente? Las personas que sufren demencia con frecuencia olvidan las circunstancias que causaron algún sentimiento fuerte, pero sí recuerdan el sentimiento bastante tiempo después del

incidente. Así que si su familiar tuvo una reacción indignante u ofensiva cuando usted ofreció ayudarlo con algo, ese resentimiento puede permanecer por más tiempo del que él/ella recuerda la razón por la que se molestó con usted originalmente. Recuerde que en ningún momento él/ella quiere tratarlo mal a ud.

Segundo, es de vital importancia que la familia sepa que la memoria emocional puede o no verse afectada a lo largo del desarrollo de la demencia.

El resultado que puede esperar

La demencia provoca inconsistencia en los comportamientos dentro de la misma semana, o incluso en el mismo día. Al igual que un fuego que se apaga pero que aún chispea y parpadea impredeciblemente, las neuronas del cerebro pueden enviar y lograr conexiones erráticas y al azar. El daño a los tejidos cerebrales de la memoria emocional puede ocasionar que su ser amado se sienta avergonzado(a) cuando no puede comunicar una necesidad importante a un miembro cercano de su familia o a algún amigo. La persona con demencia no puede prevenir o controlar esto. Pero, su familia y amigos instantáneamente trata de ayudar colocando comentarios o comportamientos dentro del contexto de su relación pasada. Esto es parte de la naturaleza humana.

CONSEJO DE EMPATÍA

Imagínese a ud mismo en la silla del dentista, con la boca adormecida y llena de algodón. De repente, siente un dolor punzante, o necesita ir al baño. Usted intenta hablar, pero nisiquiera usted mismo puede entender sus palabras. Si señala su boca, es muy probable que el dentista entienda rápidamente que ud tiene dolor. Pero cómo haría usted para hacerle saber que necesita ir al baño urgentemente? Y cuánto tiempo le tomaría adivinar? Esa es la situación que su ser amado podría experimentar. **Puede sentirse aterrado, avergonzado y tener pánico al enfrentarse a estas circunstancias.**

CONSEJO DE EMPATÍA

El respeto es un valor fundamental en nuestras relaciones humanas. Las personas que sufren de demencia, independientemente de la etapa de la enfermedad en la que se encuentren, reconocen cuando se les trata con respeto y cuando no. Puede ser fácil asociar las dificultades de comunicación con las de un niño en edad pre escolar cuando está aprendiendo a hablar y se muestra muy temperamental. Esto puede resultar en que los familiares se comporten muy condescendientes o degradantes con el paciente que sufre demencia. Recuerde, su ser amado todavía es un adulto con años de conocimiento y experiencia y se merece respeto.

ALGUNOS CONSEJOS PARA AYUDARLO A COMUNICARSE CON SU SER AMADO

- Ponga atención a su postura y expresiones faciales. Su familiar empezará a observar cuidadosamente su lenguaje corporal, tono de voz y expresión facial para ayudarse a interpretar sus intenciones". Si usted aparenta estar impaciente o molesto cuando le dice que es hora de desayunar o bañarse, es probable que piense que ud está enojado con él/ella y por lo tanto se negará a colaborar.
- Haga un buen contacto con los ojos y muéstrese amigable y relajado
- Hable despacio, claro y simple... pero nunca utilice lenguaje de bebé. Use términos concretos sin utilizar un tono imperativo o demandante. De una instrucción a la vez... "El desayuno está listo, vamos a comer". "Tu agua está lista para bañarte, déjame ayudarte".
- Si su ser amado no responde, espere un momento antes de tratar de nuevo.
- Preste atención a los mensajes no verbales que usted envía y los que recibe
- Cuando sea apropiado, utilice gestos que concuerden con sus palabras. Las "técnicas espejo" ayudan a que la persona entienda más rápidamente. Si quiere que la persona se lave los dientes, haga el movimiento de lavado de dientes y diga: "Lávate los dientes mamá".
- Tenga paciencia. Apresurarse solamente conseguirá que ambos se frustren.
- No se preocupe por las cosas pequeñas! Si su esposo no quiere rasurarse antes del desayuno, tal vez lo haga después de la cena. Si su esposa quiere dormir con la ropa puesta, no le causará daño. Aunque su hermano no pueda llamarlo por su nombre correcto, contéstele.

Problemas de comunicación que pueden esperarse cuando la demencia progresa

Etapa Inicial (Leve)

- Es incapaz de encontrar las palabras correctas para nombrar las cosas o completar una frase o pensamiento
- Revuelve o confunde la secuencia de eventos cuando relata una historia
- Habla de eventos pasados como si estuvieran ocurriendo en el presente
- No puede recordar lo que está diciendo
- Se le dificulta seguir instrucciones
- La memoria de corto plazo se ve afectada; puede repetir preguntas e historias
- Hace varias llamadas a un miembro de la familia para preguntar sobre citas, personas, lugares, etc.
- Se muestra desconfiado y sospecha constantemente de las personas. Puede acusar o mostrarse paranoico.
- Se pone a la defensiva si lo corrigen o si le retan la forma en la que percibe la "realidad"

Etapa Intermedia (Moderada)

- Se confunde si le hablan rápido, se utiliza jerga o si se le brindan ideas abstractas, muchas ideas u opciones a la vez
- Necesita más tiempo para responder o para unirse a una conversación
- Experimenta frustración si más de una persona habla a la vez
- Comienza a utilizar palabras sustitutas u oraciones desorganizadas
- Se limita a responder "sí" o "no" por miedo a cometer algún "error" en público
- Utiliza expresiones inapropiadas, extrañas o descorteses
- Repite preguntas e historias
- Canta o habla con rimas con frecuencia
- Tiende a inventar detalles olvidados

Etapa Avanzada (Severa)

- Habla de 1 a 6 palabras al día. Utiliza palabras sin sentido o únicamente emite sonidos.
- Repite lo que se le dice en lugar de responder
- Responde a comunicación no verbal: música, sonidos, estimulación por contacto físico o visual
- Comunica sus necesidades a través de comportamientos, expresiones faciales y sonidos

Utilice esta lista como ejemplos de problemas a los que se puede enfrentar. Únicamente un médico puede diagnosticar la existencia y severidad de una enfermedad que afecte la memoria.

IDEAS PRACTICAS PARA AYUDAR A SU SER QUERIDO EN CASA

El diagnóstico de demencia no significa automáticamente que la persona no pueda manejar su propia vida. Pero a medida que la demencia avanza, algunos ajustes en el ambiente pueden ayudar a que la persona mantenga su independencia y seguridad.

Si no está seguro de que su ser querido necesite alguno de los cambios de la lista abajo, considere ponerse en contacto con un profesional de la salud para que lo asesore y guíe.

- Monitoree los niveles de ruido. Considere que los aparatos de oído magnifican el sonido ambiental y las personas con demencia no pueden balancear estos sonidos. El exceso de ruido incrementa la confusión, ansiedad y la sobre estimulación y esto provoca problemas en la conducta. Inclusive la televisión puede sobre estimular a los pacientes con demencia.
- Las personas con demencia pueden olvidar encender la luz. Asegúrese que haya suficiente luz, especialmente en los baños. Minimice el reflejo en las ventanas y limite la cantidad de sombra. Puede considerar instalar luces con sensores de movimiento y luces nocturnas a lo largo de la casa.
- Baje la capacidad de calentamiento del calentador de agua para evitar quemaduras. Las personas con demencia pierden la habilidad para determinar la temperatura.
- Si su ser querido aún utiliza las gradas, asegúrese que la baranda esté asegurada.
- Identifique cualquier riesgo de tropiezo y elimínelo.
- Utilice alfombras de un color sólido y muebles con un tapiz con el mínimo de patrones o diseños.
- Los colores contrastantes son más fáciles de ver. Por ejemplo, si la almohada es blanca utilice sábanas azules.
- Sustituya los vasos de vidrio por vasos plásticos (no olvide el vaso para lavado de dientes en el baño)
- De ser posible, que su ser querido utilice una habitación ubicada en el primer nivel.

- Esté consciente que los balcones y las ventas cambian la percepción de profundidad y al tener un juicio pobre, esto puede resultar en una caída. Utilice medidas tecnológicas que le permitan saber si su ser querido abre una puerta, ventana o entra a un área en la que usted considera que necesita supervisión.
- Eliminar cualquier arma de fuego de la casa. Aún cuando tengan el seguro, representan un riesgo.

Balancear la estimulación y el descanso es vital porque el ambiente físico influye en cómo las personas con demencia piensan, sienten o interactúan. Un cuarto ruidoso o lleno de personas tiende a incrementar la ansiedad y agitación. Lo mismo sucede con ambientes muy silenciosos, brillantes, oscuros o extremos en temperatura.

COMPRENDIENDO LOS PROBLEMAS DE CONDUCTA

Probablemente ha escuchado o experimentado personalmente la conducta perturbadora que puede ser parte de la demencia. Esta conducta puede variar entre extraña, vergonzosa e incluso peligrosa. Algunos de los factores que influyen en que su ser querido se adapte:

- El miedo a la demencia puede obstaculizar la comunicación y provocar conductas inadecuadas. Su ser querido puede tener miedo cuando las personas o las cosas no le son familiares o cuando no recuerda cómo hacer algo.
- La sobreestimulación de los sentidos puede ocasionar frustración. Su ser querido puede sentirse desanimado al no poder comprender lo que sucede en su ambiente. Puede sentirse ansiosa y responder abruptamente para intentar recuperar su compostura.

- La pérdida de uno mismo puede tener lugar debido a que la demencia lentamente borra la identidad y la autoestima. Las personas quieren recuperar el sentido de sí mismo, pero no saben cómo. Esto puede ocasionar desesperación e ira.
- La indiferencia puede ser causada ya sea por la persona que intenta retirarse del manejo de su nueva realidad de vida, o por daño del tejido cerebral. El movimiento y la actividad debe orientarse hacia su nivel de comodidad para ayudar a prevenir esta retracción.
- La irritabilidad se refiere a una persona con demencia exhibiendo impaciencia extrema, lanzamiento de objetos o gritar. Este tipo de comportamiento suele ser una señal de que el o ella no puede entender la situación actual. Puede llegar a ser inquieto o molesto sin poder decir por qué. Estas reacciones pueden deberse un cambio o progreso en el daño cerebral cambiando y progresando. O ella quizás esté preocupada porque no está segura de cómo "debería" estar actuando. Tal vez el o ella puede sentir su propio nerviosismo.

FORMAS PRACTICAS DE AYUDAR A SU SER QUERIDO ANTE UN PROBLEMA DE CONDUCTA

Usted puede ayudar tranquilizándolo o reorientando su atención, por ejemplo, pidiéndole que le ayude a completar una tarea. Más importante aún, si su ser querido está muy molesto, es mejor dejar el tema un momento y permitirle un momento para calmarse antes de realizar cualquier otra actividad o conversación. Recuerde: Nunca regañe, corrija, discuta o intente razonar con su ser querido. Estas respuestas son contraproducentes y dañan su relación. Tenga compasión y recuerde que esto ciertamente no es lo que su ser querido esperaba de su jubilación o edad de oro.

Cosas sencillas para tener en cuenta cuando surgen los comportamientos, incluyen:

- Chequear si la ropa está cómoda
- Averiguar si necesita ir la baño
- Identifique si tiene hambre o sed
- Descartar efectos secundarios de algún medicamento
- Considerar que tal vez simplemente no se siente bien hoy

DELIRIOS, ALUCINACIONES Y REACCIONES CATASTRÓFICAS

Esté consciente de estas situaciones particulares que difuminan la percepción y la realidad

Los delirios son ideas falsas que una persona cree son reales. A veces, las ideas delirantes se relacionan con el pasado de la persona, confundiendo lo real con lo irreal. Una persona con demencia puede acusar a otros de robar, o mentir, o cruelmente culparse a sí misma de su enfermedad.

Los delirios son ideas falsas que una persona cree son reales. A veces, las ideas delirantes se relacionan con el pasado de la persona, confundiendo lo real con lo irreal. Una persona con demencia puede acusar a otros de robar, o mentir, o cruelmente culparse a sí misma de su enfermedad.

Las alucinaciones se refieren a cuando una persona ve, oye, o huele cosas que no son reales. Las reacciones a las alucinaciones van desde la alegría (la mamá ve a su amado gato de 30 años atrás) hasta el terror (Mamá escucha un intruso romper la ventana).

Una reacción- catastrófica o inadecuada a algo que parece intrascendente- se puede producir si cuestionamos directamente un delirio o una alucinación. Las reacciones catastróficas pueden ocurrir cuando la persona con demencia no se siente bien, se siente apresurado (tal vez ella no entiende lo que se le pide hacer), o tiene que pensar en demasiadas cosas a la vez. Entre más molesta esté la persona, menos capaz será de pensar.

La mejor manera de ayudar a una persona que experimenta delirios, alucinaciones, o reacciones catastróficas:

No discuta con su realidad. Si lo hace, es como tener un libro en la mano e insistir en que es una manzana, esto sólo lo asusta y confunde más.

Recuerde que usted no tiene que estar de acuerdo o en desacuerdo. Sólo tiene que validar los sentimientos de la persona. Muchas familias se dan cuenta que una frase bien escogida y dicha con calma funciona bien. Una hija podría decir “Te escucho papá”; una sobrina podría utilizar “Está bien tío, me encargaré de eso”.

SINDROME DEL ATARDECER

Algunas personas con demencia muestran mayores problemas de comportamiento durante la tarde. Después de un día completo con los extenuantes efectos de la enfermedad, la persona con demencia generalmente se siente fatigada y triste. Para hacerle frente a esta situación, puede vagar por toda la casa, tratando de escapar, argumentar, negarse a comer y resistirse a las rutinas de cuidado personal.

Algunos consejos para manejar el síndrome del atardecer:

- Planificar el día para que las actividades más sencillas se realicen al final de la tarde o temprano en la noche.
- Disponga una variedad de tareas o actividades más silenciosas
- Encienda luces adicionales cuando la tarde vaya avanzando y entre la noche.
- Permita que su ser querido se pasee por la casa para descargar energía y estrés físico. Mantenga los pasillos y áreas de caminar libres de obstáculos que podrían hacerlo tropezar.
- Proporciónele una silla mecedora porque el movimiento puede relajarlo.
- Alerte a sus vecinos que su ser querido puede salirse de la casa a pasear y tenga un plan de acción preparado por si esto sucede.
- Comente cualquier comportamiento a su médico ya que él probablemente necesite ajustar el horario de los medicamentos y la dosificación.

AUTO AYUDA PARA EL CUIDADOR

Es inevitable: usted y su ser querido tienen un pasado juntos. Ninguno de los dos puede alcanzar una distancia profesional de neutralidad o indiferencia.

Compare estos Dos Escenarios.

Una mujer que le acaban de presentar por primera vez, lo acusa de no haber asistido a una reunión de negocios que tenían programada. Está furiosa con usted.

Sin duda usted estará sorprendido de cómo pudo haber hecho una cita con alguien que no conoce. Al final, usted lograría manejar la situación, separando el comportamiento de la señora de su reacción ante él. Es fácil para usted aislar el comportamiento inadecuado de la señora porque usted no tiene una relación emocional con ella.

Ahora, digamos que su ser querido hace una acusación errónea similar a la de la señora y está igual de furioso con usted.

Inevitablemente, usted sentiría cierto pánico y grado de responsabilidad sobre su comportamiento. No sería tan fácil o natural, responder desinteresadamente y con calma.

Usted será inundado con preguntas dudas y preocupaciones ("¿Por qué cree eso?" "¿Cómo puede estar tan enfadado por algo que no sucedió?" "Ella nunca actúa de esta manera alrededor de mi hermano." "Quiere decir esto que pronto, ella ni siquiera me reconocerá? "" ¿cómo puede estar pasando esto? ") El aluvión de incertidumbres y miedos no le permiten una postura objetiva. No es su culpa, esto se debe a que usted es humano y todo esto le importa.

A DIAGNOSIS of dementia means that a person changes gradually but radically. What is essential to realize is that no one can separate a person they've long known as vital and healthy from the person they now see as declining unpredictably but surely.

Su ser querido puede hacer comentarios o decir cosas graciosas, dulces o inocentes. Pero también puede hacer afirmaciones alarmantes y cargadas de emoción que mezclan realidad con ficción, como en el ejemplo anterior.

El diagnóstico de la demencia significa que la persona cambia gradual pero radicalmente. Lo que es importante darse cuenta es que nadie puede separar a la persona que ha visto por tanto tiempo como vital y saludable, de la persona que ahora ve decayendo sin que pueda preverse.

Recuerde, sin importar cuánto lo intente, nunca podrá separar la conexión emocional que tiene con su ser querido de su comportamiento irracional

Tenga en cuenta su reacción visceral inmediata a algunas acusaciones típicas que un ser querido puede hacer:

"Crees que sólo por el hecho que me vienes a ver, puedes robar mi dinero"

"Nunca has sido bueno conmigo"

"Por qué demonios me preparaste pastel de carne? Sabes que odio el pastel de carne

"Yo sé que sólo estás esperando que me muera. Yo no te importo

Tuvo el impulso de responde racionalmente?
Le mostramos una mejor manera, en 5 pasos:

1. **Mantenga la calma. No discuta o trate de hacer que la persona entre en razón. Respire profundo antes de actuar.**
2. **Responda a los sentimientos. Valide los sentimientos que su ser querido debe estar experimentando en ese momento.**
3. **Tranquilice. Recuérdele que están cuidando de ella y que se encuentra segura.**
4. **Aléjese físicamente o tome distancia psicológica por un momento para retomar la compostura.**
5. **Regrese a la situación cuando su ser querido haya iniciado a calmarse.**

MANTENIENDOSE SANO PARA CUIDAR DE SU SER QUERIDO

Las estadísticas reportan que las personas que cuidan de los pacientes con demencia sufren de depresión dos veces más que los cuidadores de personas con otras enfermedades. Los familiares cuidadores de personas con la enfermedad de Alzheimer sufren enfermedades más a menudo y suelen pedir ayuda menos a menudo.

A veces la presión de cuidar a padres ancianos o personas con demencia puede llevar al estrés. Usted comienza a sentirse abrumado e incapaz de hacer frente. Estos son signos de advertencia físicos, emocionales y conductuales de estrés. Con el paso del tiempo, el estrés puede afectar el sistema inmunológico del cuerpo, y resultar en la aparición de enfermedades.

Señales de alerta de sindrome de estrés del cuidador:

- Enojo o tristeza
- Falta de concentración
- Preocupación poco productiva
- Cambios frecuentes de humor
- Postura encorvada
- Manos sudorosas
- Dolores de cabeza por tensión
- Dolor de cuello
- Dolor de espalda crónico o fatiga
- Ganancia o pérdida de peso
- Problemas para dormir
- Reaccionar de forma exagerada o actuar por impulso
- Consumo de alcohol o drogas
- Soledad o desinterés en relacionarse con otras personas

RECONOCIENDO EL AGOTAMIENTO DEL CUIDADOR

El agotamiento - físico, emocional o mental - puede ocurrir cuando los factores de estrés se vuelven abrumadores. El estrés y agotamiento del cuidador son una de las causas principales por las que las familias deciden enviar a su ser querido a una institución.

Algunos síntomas del agotamiento del cuidador:

- Aislamiento de los amigos, la familia y otros seres queridos
- Pérdida de interés en actividades que anteriormente disfrutaba
- Sentirse triste, irritado, desesperado o impotente
- Cambios en el apetito, ganancia o pérdida de peso
- Cambios en los patrones de sueño
- Sentirse enfermo o sufrir de malestares con frecuencia
- Pensamientos de querer hacerse daño a si mismo o a la persona que cuida
- Irritabilidad

Se está agotando?

Lea cada una de las siguientes frases y evalúe que tan frecuente eso es cierto para usted.
La puntuación va de 1 a 5, siendo 1 nunca o rara vez es cierto, y 5 que suele ser cierto.

Sume su puntuación al final.

Me siento cansado aún cuando logre dormir adecuadamente	
No me puedo concentrar en mi trabajo	
Me siento triste sin razón	
Me siento frustrado	
Estoy irritable y remato con la gente	
Evito a las personas en el trabajo o la casa	
Las actividades sociales son una carga	
Me cuesta dormir por la preocupación	
Me siento enfermo con más frecuencia que antes	
No tengo mucho que esperar	
Mi actitud es “por qué molestarme?	
Con frecuencia me involucro en conflictos	
Mi rendimiento en el trabajo no está a la altura	
Comunicarse con otros le causa tensión	
Mis sentimientos sobre el cuidado de la persona interfieren con mi vida	
Mis esfuerzos parecen inútiles	
Me preocupo de mi ser querido todo el tiempo	
Puntuación Total	

Puntuación:

17-34:	Está manejando adecuadamente su estrés
35-51:	Está en riesgo moderado de agotamiento del cuidador. Tome acciones preventivas como poner en práctica algunos mecanismos de adaptación.
52-68:	Se encuentra en alto riesgo de sufrir agotamiento. Busque y acepte ayuda de familiares o servicios de cuidado de pacientes.
69-85:	Ha llegado a un nivel crítico de agotamiento. Es un riesgo para usted y otros, ***por lo que se recomienda que busque ayuda profesional inmediatamente***.

EL FUTURO ES ESPERANZADOR

La ciencia y la medicina
Ciencia y medicina continúan
la búsqueda de opciones de
tratamiento y prevención.
Los hallazgos de la medicina
los avances se producen a diario.

La asociación de Alzheimer en
su localidad puede ayudarlo con
literatura, videos y CD's de los que
puede aprender sobre demencia
la enfermedad de Alzheimer, así como obtener mayor
información sobre el cuidado de una persona viviendo con estas enfermedades.

Homewatch CareGivers®

At Homewatch CareGivers we're not just caregivers, we're an extension of your family. We offer the comfort and security that allow our clients the freedom to remain in their own homes. Homewatch CareGivers offers a variety of services that complement your family member's need for independence and quality of life. From transportation assistance to comprehensive personal care, let our family care for yours.

30 YEARS OF CARING
Homewatch CareGivers
Since 1980

www.hwcglat.com

HW2706