

## Vacaciones

Las vacaciones son un tiempo para que la familia comparta nuevas experiencias, conozca lugares interesantes y tome tiempo para descansar y relajarse. Si Usted es el cuidador de un familiar que tiene la enfermedad de Alzheimer, es muy importante considerar las etapas de la enfermedad, ya que influye mucho en el tipo de viaje que Ustedes pueden realizar.

### Planee unas vacaciones fáciles

Piense acerca de sus expectativas. Si Usted mismo está interesado en descansar y relajarse, Usted podría considerar en pasar un tiempo con un amigo/amiga y arreglar para obtener servicios de cuidado temporal para la persona en su casa o en una Institución de Cuidados.

Si Usted decide viajar con su querido familiar, probablemente Usted tendrá tantas responsabilidades como las que tiene en casa. En este sentido, Usted tendrá unas vacaciones de “trabajo.”

Mantenga sus vacaciones de una manera simple. Por ejemplo, evite la tentación de planear un viaje de paseo rápido. Si es posible, planee un viaje sencillo y bien organizado, donde no se requiera tantos cambios. Las excursiones en grupo pueden ser agradables si Usted está viajando con personas que conoce bien y que entienden sus responsabilidades como cuidador.

Considere un viaje corto. Si Usted no está seguro como reaccionará la persona al viaje, sea flexible y esté preparada en acortar su estancia si es necesario. Si la persona reacciona positivamente, Usted puede hacer más adelante una visita por más tiempo.

Para vacacionar, trate de seleccionar un paquete “optativo” que le permita flexibilidad, sin multa financiera, ya que la persona podría sentirse enfermo o querer regresar a casa. Manténgase alejado de los lugares concurridos o de las situaciones que podrían causar a la persona sentirse sobre-estimulada o ansiosa. En la mayoría de los casos, las

grandes ciudades podrían hacer que la persona se confunda o se ponga nerviosa. Los grandes parques de diversión también podrían poseer estos problemas. Por otra parte, visitar a un familiar que tiene una familia grande con muchas actividades y bullicio en el hogar, posiblemente no sea un buen lugar para descansar y relajarse.

Permanezca con su familiar. Considere en vacacionar de la forma en que la persona solía hacerlo antes de su enfermedad. Por ejemplo; si la persona nunca ha viajado en avión, probablemente sería mejor viajar en la forma acostumbrada. Por otra parte, si la persona nunca ha ido de vacaciones a la playa, Usted podría escoger algo más familiar como ir a un Centro de recreación cercano o a un lugar cerca.

Haga una lista de los lugares que Usted visitará. Como también, anote los números telefónicos y obtenga información para los familiares en caso de la necesidad de comunicación.

Además, obtenga una lista de los Profesionales Médicos que se encuentran sobre la ruta de su viaje. Los Centros de la Asociación de Alzheimer son una fuente excelente para que Usted obtenga información sobre los servicios médicos y sociales.

### Considere las necesidades y seguridad de la persona de Alzheimer

Avise al personal de la línea aérea, del hotel, a los operadores de la excursión que Usted está viajando con una persona que tiene problemas de memoria y dé algunos ejemplos concernientes a su seguridad y necesidades especiales. Por ejemplo, Usted podría reservar una silla de ruedas y planear algunas comidas especiales antes de hacer el vuelo en avión. También, diga al operador de la excursión que su querido familiar no puede quedarse sólo.

Es sumamente importante que Usted prepare algunos artículos de identificación para su compañero de viaje. Esté

---

seguro que su querido familiar lleva consigo mismo un brazalete o tarjeta de identificación con fotografía y nombre en su persona. Por seguridad, Usted deberá guardar todas los papeles importantes como los boletos, las tarjetas de crédito, cheques de viajero y pasaportes.

**Nunca deje a su querido familiar sólo.** Si Usted va a una excursión, organizada por su iglesia o un grupo cívico local, probablemente tendrá que basarse en la ayuda ocasional de sus compañeros. Nunca le pida a un extraño que cuida al paciente. Una persona que no conoce los efectos de la enfermedad de Alzheimer ni lo conoce a Usted o a la persona, no entenderá como reaccionar en una situación difícil.

**Tome precauciones de seguridad.** Por ejemplo, Si Usted esta viajando en auto, use los cinturones y seguros de las puertas para prevenir que la persona salga del auto. En la mayoría de los casos, el paciente deberá sentarse al lado del conductor y no en el asiento de atrás. Recuerde que las ventanas automáticas pueden ser peligrosas.

**Preparando y diciéndole a su querido familiar acerca del viaje con anterioridad, podría ayudarle o sentir que es parte de la decisión.** Posiblemente, Usted solamente necesita darle una simple explicación un poco antes de salir. Por ejemplo, “Vamos a hacer en viaje juntos. Ahora, voy a comenzar a empacar algunas cosas. ¿Puedes ayudarme a llenar esta maleta?” Al mismo tiempo recuerde que por sus problemas de memoria Usted tendrá que repetir sus explicaciones varios veces. Otra forma menos interrumpida es simplemente anunciando sus planes el mismo día que van a salir.

**Calcule su viaje.** Si la persona se siente mejor para viajar a un tiempo específico del día, Usted podría hacer planes de acuerdo a eso. Tome descansos para comer algún bocadillo durante el viaje.

**Anticipe y evite demoras.** Si Usted está viajando en tren, en autobús o en avión, permita que un amigo lo lleve al punto de partida para evitar estacionar el carro y cargar las maletas. Llame antes para confirmar su salida. (Para

mucha gente es una molestia estar esperando horas en las terminales.) Además, lleve con Usted misma revistas o un juego de cartas para entretener y relajar a su querido familiar.

**Planee a tiempo para usar el baño.** Si la persona es un hombre y Usted es una mujer o viceversa, Usted podría llevar a un amigo/amiga, un familiar o solicitar la ayuda del personal para acompañarlo al los sanitarios público del la terminal. Una vez a bordo del tren o avión, observe si Usted lo puede acompañar al baño. Por otra parte, podría ser útil proveer una protección extra usando productos para la incontinencia.

**Permita más tiempo.** Envíe la tentación de llenar el día con varias actividades. Lo mejor es planear una sola actividad y tener un par de alternativas en mente cuando haya un tiempo extra disponible. Además, Usted y la persona podrían necesitar más tiempo entre las actividades para descansar y relajarse.

**Mantenga el mismo horario y la misma conducta familiar a la hora de comer.** Si su querido familiar está acostumbrado a cenar en la mesa de la cocina todas las noches, probablemente no sería prudente ir a cenar a un restaurante muy concurrido. Usted podría ir a un restaurante más tranquilo, usar el servicio al cuarto o permanecer en un hotel o motel que tiene una cocina disponible.

También, sirva el mismo tipo de alimentos a la misma hora del día que Usted lo hace en casa. Mantenga la rutina diaria. Por ejemplo, si la persona se baña o toma una ducha todas las mañanas, Usted deberá de mantener esa rutina.

**Tenga fe en sus propios conocimientos, juicio y experiencia.** Nadie conoce más a la persona que Usted. Aunque un número creciente de operadores de hoteles y excursiones han orientado a sus empleados para atender personas con demencia, es Usted quien entiende mejor lo que funciona o no. Tenga confianza en sus habilidades, en su papel como cuidador y disfrute tiempo especial juntos.

---

La Alzheimer's Association, líder mundial de la investigación y apoyo a los enfermos y sus familias, es la mayor organización de voluntarios dedicada a prevenir, tratar y encontrar la cura del Alzheimer.

Línea de asistencia las 24 horas los 7 días de la semana **1.800.272.3900**

Acceso TDD **312.335.8882**

Sitio Web [www.alz.org](http://www.alz.org)

Correo electrónico **info@alz.org**

Hoja de datos actualizada el **Febrero de 2005**