

MANTENIÉNDOSE SEGURO

LO QUE USTED NECESITA SABER PARA
MANTENER FUERA DE PELIGRO A UNA
PERSONA CON DEMENCIA



HAGA LA SEGURIDAD UNA PRIORIDAD ANTES DE QUE SEA UN PROBLEMA

La seguridad es importante para todos, pero tiene aún más importancia para una persona que sufre de la enfermedad de Alzheimer mientras la enfermedad progresa.

La enfermedad de Alzheimer causa una serie de cambios en el cerebro y en el cuerpo que pueden perjudicar la seguridad de la persona afectada. Dependiendo en la etapa de la enfermedad, los cambios pueden incluir:

- » Juicio: olvidarse de cómo utilizar aparatos electrodomésticos.
- » Sentido del tiempo y de lugar: perderse en su propio vecindario.
- » Comportamiento: confundirse, ponerse sospechoso o temeroso con mucha facilidad.
- » Capacidad física: tener problemas del equilibrio.
- » Sentidos: experimentar cambios en la visión, el oído, la sensibilidad a las temperaturas o la percepción de la profundidad.

Tomar medidas para mejorar la seguridad puede prevenir lesiones y ayudar a que la persona con demencia se sienta más tranquila y menos abrumada. También puede ayudar a que la persona afectada mantenga su independencia por un tiempo más largo.



CONTENIDO

1. Seguridad en el hogar p.2
2. Cuando se desvían y se extravían p.6
3. Conducir un vehículo..... p.8
4. Viajar y el Alzheimer p.10
5. Preparativos para un
desastre natural..... p.12

1. SEGURIDAD EN EL HOGAR

Dependiendo en la etapa de la enfermedad, los individuos con demencia pueden vivir en la comodidad de su hogar o en la casa de la persona que los cuide, con tal de que las medidas de seguridad estén en su lugar.

A medida que la enfermedad progresa, la capacidad de la persona cambiará. Pero con un poco de creatividad, flexibilidad y habilidad para resolver problemas, no es difícil adaptar el hogar para responder a estos cambios.

Haga una evaluación del ambiente

Una persona con demencia puede correr riesgos en ciertas áreas dentro o fuera del hogar. Preste atención especial a los garajes, cuartos de trabajo, sótanos y zonas exteriores, donde se pueden encontrar herramientas, productos químicos, productos de limpieza y otros artículos que requieran supervisión.

Evite las lesiones durante las actividades diarias

La mayoría de los accidentes en el hogar ocurren durante actividades diarias tales como el comer, banarse y usar el baño. Tome precauciones especiales.

- » Verifique la temperatura del agua y de la comida. La persona con la demencia tal vez no recuerde verificar la temperatura.
- » Instale regaderas a las que se pueda entrar caminando y barras para agarrarse en la regadera o la bañera y al lado del tocador para permitir el movimiento independiente y seguro.
- » Pegue material texturizado a las superficies resbalosas. Aplique pegamento a las alfombras y tapetes para evitar que se deslicen, o quítelos por completo.

- » Verifique la temperatura del agua de las duchas o regaderas. Considere la instalación de un termómetro automático, lo cual puede evitar quemaduras.

Adáptese a las limitaciones de la vista

Personas con demencia pueden tener dificultad distinguir entre los colores y entender lo que están viendo debido a los cambios a la visión.

- » Cambios en los niveles de luz pueden cuásar desorientación para la persona afectada. Cree un nivel de luz parejo al agregar luces extras en las entradas, los escalones interiores y exteriores, las áreas entre cuartos y los baños.
- » Use una lamparilla, o luz de noche, en los pasillos, dormitorios y los baños.

Tenga cuidado con sustancias peligrosos y objetos

Aún el electrodoméstico más básico o el objeto más sencillo puede volverse peligroso. Asegúrese de tomar las precauciones para que estos artículos no se conviertan en una amenaza.

- » Utilice electrodomésticos que tengan la característica de apagarse automáticamente. Colóquelos lejos de surtidores de agua (como el fregadero de la cocina y el lavamanos del baño).
- » Instale una válvula de gas o un interruptor de circuito oculto para la estufa, de manera que la persona con demencia no la pueda encender. Puede considerar el quitar los botones de las hornillas.
- » Guarde parrillas, cortadoras de césped, herramientas eléctricas, cuchillos, armas de fuego y productos de la limpieza en un lugar seguro.
- » Descarte plantas tóxicas y fruta decorativa ya que se pueden confundir por comida real.



- » Quite de la mesa y de los mostradores de la cocina todas las vitaminas, medicinas recetadas, sustitutos de azúcar y sazones. Los medicamentos se deben mantener en un sitio bajo llave en todo momento.
- » Supervise el uso de tabaco y alcohol. Ambos pueden causar efectos secundarios dañinos y pueden reaccionar peligrosamente con algunas medicinas.

Seguridad con armas de fuego

Armas de fuego, e incluso otros tipos de armas, se encuentran en domicilios a través del país. En la gran mayoría de los casos, su presencia no causa problemas para los dueños responsables, ni para los demás en la vivienda. Pero, si alguien en casa está viviendo con la enfermedad de Alzheimer u otra demencia, las armas de fuego pueden representar un gran riesgo para todos. Considere lo siguiente para reducir el riesgo y prevenir un desastre.

» Trabar o incapacitar una pistola tal vez no sea suficiente.

De manera que la enfermedad avanza, gente con la demencia pueden mal percibir el peligro y pueden hacer algo para defenderse aunque una amenaza no exista. Esto puede incluir entrar a una bóveda de armas, encontrar municiones y cargar una pistola. Prevenir el disparo de una pistola tal vez no prevenga que la persona con la enfermedad u otros de ser lastimados.

» Considere remover pistolas de la casa para proteger la familia contra un accidente.

Familiares a veces tratan de esconder las armas de fuego o las municiones para prevenirle el acceso a la persona con demencia. Pueden que guarden la pistola en el ático o en la cajuela de un auto, o mantener las municiones fuera de casa. Al ser un buen primer paso, esto no es garantía que la persona con demencia no encuentre el arma o que parezca tener una pistola cargada, causando que reaccionen las personas a sus alrededores.

Tal como los planes de cuidado, legal, financieras y de conducir son mejores hechos en las etapas tempranas, es importante considerar la seguridad de las armas de fuego, hoy y en el futuro. Tenga planes listos sobre qué hacer con las armas de fuego, y otras armas, tanto en lo inmediato como cuando la persona con demencia ya no sea capaz de manejarlas de manera segura.

APRENDER MÁS

Visite alz.org/espanol para información, consejos y recursos sobre la seguridad.

2. CUANDO SE DESVÍAN Y SE EXTRAVÍAN

Es común que una persona con demencia deambule y se extravié; muchos lo hacen repetidamente. De hecho, más del seis de cada 10 personas con demencia deambulan y de no ser encontrados en 24 horas, la mitad de ellos corre serios riesgos de lesión o muerte. Es importante enterarse de los factores de riesgo para deambular.

Señales del comportamiento deambulatorio

Una persona puede estar en riesgo de deambularse si él o ella:

- » Olvida como localizar lugares o sitios familiares.
- » Sale a caminar o a pasear en auto y regresa más tarde de lo normal.
- » Trata de cumplir con obligaciones anteriores, como ir al trabajo.
- » Trata o quiere “irse a casa” aún estando en casa.
- » Está inquieto, se pasea de un lado a otro o hace los mismos movimientos repetidamente.
- » Le cuesta localizar lugares familiares como el baño, el dormitorio o el comedor.
- » Actúa como si hiciera un pasatiempo o una tarea pero en realidad no hace nada (p.ej., trabaja con macetas y tierra sin verdaderamente plantar nada).
- » Sufre de exceso de nervios y se agita en lugares llenos de gente como centros comerciales o restaurantes.

Consejos para reducir el riesgo de deambular

- » Proporcione oportunidades durante todo el día para que la persona tenga actividades estructuradas y con sentido.

- » Asegure que la persona con demencia haga la suficiente cantidad de ejercicio porque puede ayudar a reducir la ansiedad, la agitación y la inquietud.
- » Coloque cerrojos altos o bajos en las puertas exteriores.
- » Asegúrese de que todas las necesidades básicas estén cubiertas (aseo, nutrición y sed).
- » Haga que la persona realice actividades diarias, como doblar la ropa, limpiar o preparar la cena.
- » Asegure y tranquilice a la persona con demencia si se siente perdido, abandonado o desorientado.
- » Si la persona con demencia todavía puede conducir un auto, considere la instalación de un aparato de sistema de posicionamiento global en caso de que se pierda la persona.
- » Controle el acceso a las llaves del automóvil (las personas con demencia no sólo se deambulan a pie).
- » Evite los lugares de mucha actividad que provoquen confusión y puedan causar desorientación, como los centros comerciales.
- » No deje a una persona con demencia sin supervisión en nuevos alrededores.

PODEMOS AYUDAR

Visite **alz.org/espanol** para saber más sobre servicios de ayuda como **MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®** que provee ayuda cuando una persona con demencia se extravía.

3. CONDUCIR UN VEHÍCULO

Conducir un vehículo exige que uno tenga buen juicio, rapidez al reaccionar y la habilidad de tomar decisiones en un segundo. Debido a la naturaleza progresiva del Alzheimer, una persona con la enfermedad eventualmente no podrá conducir.

Puede ser de ayuda tener una conversación con la persona afectada cuando esté en una etapa temprana de la enfermedad sobre cómo mantener la independencia después de ya no poder conducir el vehículo. Tener un plan mucho antes del momento en que llegue a ser una realidad puede ayudar a facilitar la transición.

EL CENTRO DE RECURSOS PARA CONDUCIR Y LA DEMENCIA

Visite el Centro de Recursos para Conducir y la Demencia de la Alzheimer's Association (solamente en inglés) al **alz.org/driving** para:

- » Videos con situaciones hipotéticas con cuatro familias distintas hablando de la conducción de autos y la demencia.
- » Consejos y estrategias para planificar como manejar la resistencia.
- » Señales o indicaciones de conducción de auto peligroso.
- » Recursos para medios de transportación alternativos.
- » Información adicional acerca de maneras seguras de conducir un auto.

Señales de que ya puede ser hora de dejar de conducir.

- » Olvidarse de cómo localizar lugares familiares.
- » No obedecer las señales de tráfico.
- » Tomar decisiones con lentitud o sin sentido.
- » Conducir a velocidades inadecuadas.
- » Enojarse y confundirse al manejar.
- » Golpear las llantas contra la banqueta.
- » No mantener buen control en los carriles.
- » Cometer errores en las intersecciones.
- » Confundir el acelerador con el pedal de los frenos.
- » Regresar de su paseo en auto de rutina más tarde de lo normal.



4. VIAJAR Y EL ALZHEIMER

El vivir con la demencia no quiere decir que es necesario dejar de viajar; sólo requiere planear cuidadosamente. Para asegurarse de que el viaje sea seguro, cómodo y que todos lo puedan disfrutar, no se le olvide de:

- » Empacar copias de documentos importantes (vea la lista en la página 13), medicamentos, el itinerario del viaje, un cambio de ropa cómoda, agua, bocadillos y actividades.
- » Mantener la familiaridad. Viaje a destinos conocidos que impliquen la menor cantidad de cambios posibles en la rutina diaria.
- » Si se va a hospedar en un hotel, informar al personal por adelantado de sus necesidades específicas; de esta manera estarán preparados para prestarle ayuda.
- » Viajar durante las horas del día que sean las más apropiadas para la persona con demencia.
- » Ponerse en contacto con la Alzheimer's Association para saber si hay una oficina local de la asociación que le pueda proporcionar ayuda en su destino.

Viaje aéreo

Moverse por aeropuertos requiere muchísima atención. A veces, el nivel de actividad puede distraer, abrumar o ser difícil de comprender. Tenga presente lo siguiente para viajes en avión:

- » Evite vuelos con transbordes en un horario muy reducido.
- » Aunque la persona con el Alzheimer no tenga dificultades para caminar, considere pedir que le proporcionen una silla de ruedas, para que el aeropuerto asigne a un empleado que le ayude a movilizarse de un sitio a otro. La

mayoría de las aerolíneas requieren un aviso mínimo de 48 horas antes de viajar.

- » Comuníquese con la Administración de Seguridad en el Transporte (TSA, por su sigla en inglés) por lo menos 72 horas antes de viajar para asegurarse de lo que se pueda esperar durante la inspección de seguridad. Cuando esté en el aeropuerto, recuérdale a la persona con demencia de lo que se puede esperar e infórmele al agente del TSA en el sitio de inspección que la persona con quien viaja tiene demencia.
- » No dude en recordarles lo que usted necesita a los empleados del aeropuerto y a los miembros de la tripulación de vuelo.
- » Si la persona con demencia necesita ir al baño, busque un baño que permita un compañero para que lo pueda asistir más fácilmente.
- » Quédese con la persona con demencia en todos momentos.

ESTÉ PREPARADO

Cambios en los alrededores pueden provocar comportamiento deambulatorio. Considere inscribir la persona con demencia en el programa MedicAlert + Alzheimer's Association Safe Return. Si ya está inscrita la persona con demencia, notifiqué el programa de sus planes de viaje.

5. PREPARATIVOS PARA UN DESASTRE NATURAL

Las situaciones desastrosas tales como un huracán o un incendio forestal, impactan significativamente la seguridad de todos, pero especialmente pueden causar mucha agitación y confusión a los individuos con demencia. El estar preparado en caso de emergencia es crucial. Prepare un equipo de emergencia en un envase impermeable y guárdelo en un sitio de fácil acceso.

Este equipo debe incluir:

- » Copias de documentos importantes (vea la lista en la página 13).
- » Varios cambios de ropa.
- » Medicamentos extras.
- » Productos para la incontinencia.
- » Artículos de identificación, como un brazalete de identificación del programa MedicAlert + Alzheimer's Association Safe Return.
- » Una foto reciente de la persona con demencia.
- » Agua embotellada.
- » Artículos o alimentos preferidos.

Si ocurre una emergencia y usted necesita evacuar la zona, asegúrese de que su plan se adapte a sus necesidades específicas. Por ejemplo, si la persona con demencia usa un andador o una silla de ruedas, asegúrese de tomar esto en consideración en su plan de emergencia.

Si el individuo vive en un institución residencial, entérese del plan de evacuación y desastre que tiene la residencia. Averigüe quién es responsable de la evacuación de la persona en el evento de una emergencia.

El permanecer seguro se hace cada vez más importante a medida de que la enfermedad progresa. Con la planificación y acomodación apropiada, usted puede satisfacer las necesidades de una persona que padece del Alzheimer y asegurarse que todos estén seguros.

DOCUMENTOS IMPORTANTES

Hay varios documentos importantes que usted siempre debe tener a la mano en caso de emergencia.

- » Una lista de los nombres e información de contacto de sus médicos.
- » Una lista de los medicamentos actuales y sus dosis.
- » Una lista con los números telefónicos y las direcciones de la policía local, los bomberos, los hospitales y la oficina de control de venenos.
- » Una lista de alergias a comidas o medicinas.
- » Copias de documentos legales (p. ej., testamento en vida, directivas avanzadas, poder legal, etc.)
- » Los nombres y la información de contacto de amigos y familiares a los que pueda llamar en caso de emergencia.
- » Información de seguros (p. ej., número de póliza, nombre del miembro).



alz.org/espanol

- » Información sobre la enfermedad.
- » Hojas informativas sobre una variedad de temas para el cuidador (como bañar, vestir y alimentar a la persona con el Alzheimer).
- » Información y recursos sobre la seguridad.
- » Consejos para aliviar el estrés que experimente un cuidador.



800.272.3900

Nuestra Línea de Ayuda Telefonica (24/7) ofrece:

- » Consultas confidenciales por un clínico con estudios post-gradados disponibles todo el día cada día.
- » Ayuda en más de 200 idiomas.
- » Información sobre programas y servicios comunitarios en su área.

alzheimer's  association®

La Alzheimer's Association es la principal organización voluntaria de la salud en el cuidado, la investigación y el apoyo del Alzheimer. Nuestra misión es eliminar la enfermedad de Alzheimer por medio del avance en la investigación científica; proporcionar y realizar el cuidado y el apoyo a todos los afectados; y reducir el riesgo de la demencia a través de la promoción de la salud cerebral.

Nuestra visión es un mundo sin la enfermedad de Alzheimer.

800.272.3900 | alz.org®

Esta es una publicación oficial de la Alzheimer's Association pero se permite la distribución por organizaciones y/o individuos no afiliados. Dicha distribución no constituye una aprobación de esos terceros ni de sus actividades por parte de la Alzheimer's Association.