

Seguridad

Proporcionar un ambiente seguro es un trabajo muy importante para los cuidadores. Un ambiente seguro puede ayudar a prevenir lesiones y puede ayudar a la persona con demencia a sentirse relajada y menos abrumada. Para mejorar la seguridad, estudie el ambiente para encontrar los peligros. Trate de mirar el mundo a través de los ojos de la persona con Alzheimer y adapte el ambiente a sus necesidades:

Enfóquese en la prevención

- No espere que la persona vaya a hacer las cosas con seguridad.
- Elimine peligros potenciales.
- Sea paciente y haga las cosas sin rapidez. Pueden ocurrir accidentes cuando uno se siente apresurado.
- Simplifique las rutinas y guíe a la persona de paso en paso, especialmente durante las actividades complejas de cuidado personal como bañarse, ir al baño y vestirse.
- Esté preparado para balancear la seguridad con las necesidades para privacidad e independencia.
- Sea realista. No puede anticipar cada riesgo ni prevenir cada problema.

Evite la posibilidad de atragantamiento o envenenamiento

- Recuerde que debido a los cambios en el cerebro la persona que tiene el Alzheimer no entiende que ingerir sustancias extrañas puede resultar en atragantamiento o envenenamiento.
- Cierra con llave los gabinetes y los cuartos que contienen sustancias tóxicas.
- Guarde todos los medicamentos bajo llave. Monitoree el número de pastillas que son tomadas.
- Esconda artículos peligrosos de la higiene personal como hojas de afeitar.
- Saque plantas tóxicas como las flores de Noche Buena o muérdagos.
- No deje que la comida se pudra en el refrigerador o en gabinetes.
- Pruebe la temperatura de la comida antes de servirla. La persona con Alzheimer puede tener dificultad en saber si un alimento está demasiado caliente para comer.
- Prepárese para lo inusual. Algunas personas pueden comer cosas como arena y tierra.

Tenga precaución con cuchillos, aparatos eléctricos y herramientas eléctricas

- Esté alerta al hecho de que la persona con Alzheimer puede haber olvidado el uso correcto de los aparatos eléctricos y las herramientas. Peligros potenciales incluyen los hornos tostadores, hornos, cafeteras, herramientas eléctricas, cortadores de césped y parrillas.
- Sepa que aun los aparatos que parecen ser seguros pueden ser peligrosos. Por ejemplo, una persona puede tratar de abrir una lata de comida con un destornillador.
- Coloque los aparatos eléctricos que no presentan peligro a la persona a nivel de la vista.
- Anime a la persona a entrar a la cocina solamente cuando usted está con él.
- Considere tomar precauciones tales como poner cuchillos bajo llave, esconder aparatos eléctricos y sacar los botones de encendido de la estufa.
- Desenchufe todos los aparatos eléctricos que se calientan (como las cafeteras) cuando no están en uso.

- Apague el gas y la electricidad en ciertas áreas.
- Haga un chequeo regular de los cables eléctricos para ver si están dañados de alguna manera.
- No deje colgar los cables eléctricos.
- Cubra los enchufes con tapas de seguridad.

Tome precauciones acerca de la temperatura fría y caliente así como del fuego

- Recuerde que la persona con la enfermedad de Alzheimer puede perder la sensibilidad de diferenciar la temperatura y puede olvidar el peligro que corre.
- Tenga cuidado con los aparatos como las estufas, los calentadores, las planchas para el pelo, comida preparada en microonda, cobijas eléctricas y toallas calentadoras.
- Tome precaución contra el agua muy caliente. Al bajar, bájela a 110 grados Fahrenheit. Instale aparatos para que no se quemen con las llaves del agua. Ayude a la persona con Alzheimer a probar la temperatura del agua y mezclar el agua caliente con agua fría.
- Evite accidentes asociados con cocinar y comer:
 - Coloque las manillas de las ollas hacia la parte de en medio de la estufa.
 - No deje que la persona con Alzheimer use ropa suelta al cocinar.
 - No coloque contenedores con líquido caliente cerca del borde de las mesas y mesones de la cocina.
 - Vierta líquidos calientes a la dirección opuesta del cuerpo de la persona; mantenga el pote lo más lejos posible.
 - Pruebe la temperatura de comidas preparadas en microonda.
 - Use individuales en la mesa en vez de manteles.
- Preste atención a sonidos de crujido que indican que algo se está calentando.
- Cubra todas las ampollas con pantallas para lámparas.
- Esconda los cerillos y los encendedores.
- No deje que la persona fume, si es posible, o supervísela si fuma.
- Instale extintores de fuego y alarmas de humo; revíselos mensualmente.

Prevenga tropiezos y caídas

- Asegure que la persona use zapatos con suela no deslizante.
- Reduzca el desorden.
- Saque los tapetes, cordones de extensión y otros obstáculos; no deje que las mascotas duerman en medio de áreas muy extensas.
- Coloque artículos fuertes a través de las vías más usadas para que la persona pueda sostenerse al descansar.
- Evite cambiar la posición de los muebles.
- Asegure que todos los lados de las alfombras estén seguras.
- Limpie líquidos vertidos inmediatamente.
- Asegure las escaleras. Manténgalas bien iluminadas con pasamanos en los dos lados. Asegure que los escalones sean uniformes e igualmente profundos y trate de usar un color diferente en el borde de cada escalón.
- Instale rejas de seguridad para niños al principio y al término de las escaleras.
- Asegure que la luz esté distribuida de forma igual para evitar partes muy iluminadas y partes con sombras.

- Instale luces de noche en dirección hacia el baño.

Tome precauciones especiales en el cuarto de baño

- Instale aparatos como barras y pasamanos, asientos de baño y sillas para inodoro.
- Pegue material texturizado a las superficies resbalizas de la bañera (tina) y la ducha.
- Quite los aparatos eléctricos del baño para reducir la posibilidad de electrocución o revise toda la electricidad.
- Instale enchufes conectados a tierra cerca de todas las instalaciones de agua.

Prevenga la deambulaci3n

- Instale perillas de seguridad.
- Instale cierres a la cabeza o al pie de la puerta, fuera de la vista de la persona con Alzheimer.
- Encubra la puerta que da afuera o coloque un tapete oscuro frente a ella para desalentar a la persona de acercarse a la puerta.
- Use un sistema de monitores (como los que se usan para los beb3s) o instale puertas dobles para que usted pueda estar pendiente de lo que hace la persona con demencia mientras est3 en otro cuarto.
- Cuelgue campanitas en las puertas.
- Instale alarmas electr3nicas.
- Asegure que la persona use una pulsera de identificaci3n, tal como la que est3 disponible a trav3s del programa MedicAlert® + Alzheimer's Association's Safe Return®.

Retire las armas de fuego

- Retire las armas de la casa. Lo mejor es guardar las armas de fuego bajo llave, en un gabinete o caj3n.
- No mantenga las armas cargadas; guarde las municiones por separado.
- No permita que la persona con Alzheimer tenga acceso a un arma de fuego.

Cree planes de emergencia

- Prepare una lista de n3meros de tel3fono de emergencia, incluyendo la de la polic3a, el departamento de bomberos, los hospitales y los centros de control de envenenamiento.
- Haga planes de escape en caso de incendio.
- Reclute a alguien que viva cerca para ayudar en caso de emergencia.

Recursos

MedicAlert + Safe Return es un servicio a nivel nacional de asistencia en caso de emergencia las 24 horas al d3a que brinda ayuda a las personas con Alzheimer u otro tipo de demencia que se extrav3an o tienen una emergencia m3dica. Para mayor informaci3n o para inscribirse, p3ngase en contacto con la oficina local de la Alzheimer's Association. Llame al 1.888.572.8566 o inscribese en www.alz.org.

La Alzheimer's Association es la principal organizaci3n voluntaria de salud en la investigaci3n, apoyo y cuidado del Alzheimer.

Actualizada abril del 2008