

Vestirse

La presentación personal es importante en el sentido de apreciación propia de todo el mundo. Para la persona con la enfermedad Alzheimer, el simple acto de escoger y ponerse la ropa podría ser frustrante. La persona puede haberse olvidado de cómo vestirse o puede sentirse abrumada con las opciones o la tarea misma.

Hay muchas razones por las cuales la persona con la enfermedad de Alzheimer podría tener problemas al vestirse incluyendo las siguientes:

Problemas físicos

¿Tiene la persona problemas con su propio equilibrio o con sus habilidades motoras que son necesarias para abrocharse los botones o cerrar los cierres?

Problemas intelectuales

- ¿Recuerda el individuo como vestirse?
- ¿Reconoce la persona su propia ropa?
- ¿Está conciente la persona del tiempo, la hora del día o de la estación del año?

Ambiente

- ¿Tiene la persona problemas por la falta de privacidad, un cuarto frío, la falta de iluminación o ruidos fuertes?

Otras preocupaciones

- ¿Está presionando a la persona para vestirse rápidamente?
- ¿Está usted dándole instrucciones paso por paso sobre cómo vestirse o puede que a la persona con demencia la tarea le parezca muy complicada?
- ¿Se apena la persona o se siente humillada al vestirse en frente de usted u otras personas?

Una vez que éstas preguntas hayan sido contestadas, usted estará en una posición mejor para ayudar a la persona a vestirse.

Simplifique las opciones

- Ponga en orden la ropa de la persona incluyendo la selección apropiada para el clima.
- Déle a la persona oportunidad para seleccionar su ropa favorita o colores favoritos. Trate de tenerle solamente dos opciones de camisas, blusas o pantalones.
- Quite el exceso de ropa del closet, ya que ver tantas prendas de vestir podría ser abrumador para la persona.

Elija ropa sencilla y cómoda

- Seleccione ropa cómoda, suelta y fácil para ponerse y quitarse.
- Muchos cuidadores encuentran que las chamarras o suéteres con botones o cierres son más fáciles de usar que los que no tienen.

- Sustituya por Velcro® los botones, broches o ganchos que pueden ser demasiados difíciles de manejar.
- Para evitar tropiezos y caídas asegúrese de que la ropa sea del tamaño apropiado.
- Asegúrese de que la persona use zapatos cómodos con suela de crepé para evitar caídas.
- Si la persona está limitada a una silla de ruedas, usted podría adaptar ropa regular para proteger la privacidad y brindarle una mayor comodidad.
- Asegúrese de que las prendas sean sueltas, especialmente en la cintura y las caderas – y escoja telas que sean suaves, estrechas y lisas.

Organice el proceso de vestirse

- Ponga en orden la ropa de la persona de forma que sepa cuál prenda debe ponerse primero y después la otra.
- Ayude en cada paso durante el proceso de vestirse. Déle su ropa prenda por prenda al darle instrucciones simples y breves, tales como “Póngase la camisa,” en vez de “Vístase.”
- No presione a la persona. La prisa le puede causar más ansiedad.

Sea flexible

- Si la persona insiste en usar la misma ropa todos los días, trate de lavársela frecuentemente, obtenga otra misma o tenga opciones similares disponibles.
- Está bien si la persona quiere usar varias prendas una encima de la otra; asegúrese de que no se sobrecaliente.
- Si la persona no empareja bien la ropa, no le critique, sino aliéntele.

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

Actualizada abril del 2008