

Seguridad al Viajar

Tener demencia no significa que es necesario dejar de participar en actividades significativas como viajar; solamente requiere planificación para asegurar la seguridad, la comodidad y la diversión de todos.

No importa si sea un viaje corto para visitar a amigos y familiares o un viaje más largo para ir de vacaciones, es importante balancear los costos y los beneficios de viajar para una persona con demencia. Hay que considerar sus necesidades, habilidades y preferencias. Si viajar no es la mejor alternativa, hable con sus familiares y amigos sobre el mejor momento para que ellos vengan a visitar.

Directrices generales para viajar

- Cambios de ambiente pueden provocar deambulación. Asegúrese de inscribirse en MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®, un servicio a nivel nacional de asistencia en caso de emergencia las 24 horas al día que brinda ayuda a las personas que se extravían o tienen una emergencia médica. El número de teléfono para inscribirse es el 1.888.572.8566. Los que ya están inscritos deben notificar a MedicAlert + Safe Return de sus planes para viajar.
- No haga cosas desconocidas. Viaje a destinos conocidos con los menores cambios a la rutina diaria posible. Trate de visitar lugares que la persona solía visitar antes de padecer la demencia.
- Evalúe opciones para la mejor manera de viajar. Decida cuál modo de transporte será más cómodo y menos estresante, basado en las necesidades, las habilidades, la seguridad y las preferencias de la persona con demencia.
- Evite viajar a un lugar donde no son fácilmente accesibles los servicios de atención médica de emergencia y las farmacias para renovar recetas médicas.
- Mantenga el viaje simple y controlable: Planee un viaje corto y evite múltiples paradas.
- Evite recorridos turísticos elaborados y tours complicados porque pueden causar ansiedad y confusión.
- Si se va a quedar en un hotel, avise al personal de antemano sobre sus necesidades específicas para que puedan estar preparados para ayudarle.
- Tenga un plan B en caso de que su viaje cambie inesperadamente. Esto significa que pudiera ser buena idea comprar seguros de viajero para pasajes u hoteles pre-pagados.
- Haga un itinerario que incluye detalles sobre cada destino. Provee una copia a los familiares o amigos que usted estará visitando o a sus contactos de emergencia. Mantenga a mano una copia de su itinerario en todo momento.
- Viaje durante las horas del día que son mejores para la persona con demencia. Por ejemplo, si se agita más en la tarde, evite viajar a esas horas.
- Lleve consigo en todo momento una bolsa con necesidades esenciales incluyendo medicamentos, el itinerario del viaje, un cambio de ropa, agua, bocadillos y actividades.

- No se le olvide de empacar medicamentos necesarios, información médica al día, una lista de contactos en caso de emergencia y fotocopias de importantes documentos legales.
- Considere suficiente tiempo para descansar. Evite hacer un horario con demasiadas actividades.
- Póngase en contacto con la oficina local de la Alzheimer's Association para saber si hay servicios disponibles donde usted va de viaje.
- Si hay demasiados riesgos asociados con viajar con la persona con demencia, llame a la Alzheimer's Association para que le ayuden a buscar un plan alternativo que permite que la persona con demencia se quede en casa.

Visitando a familiares o amigos

Prepare a los familiares o amigos antes de la visita. Infórmeles acerca de la demencia y cómo le ha hecho cambiar a la persona afectada. Hábleles sobre sus necesidades especiales y explíqueles que es posible que sea necesario cambiar de actividad sin mucho aviso o que el viaje puede ser corto.

Algunas consideraciones adicionales:

- Pida por adelantado las preparaciones necesarias, como tener ciertas comidas en el refrigerador o tener todo listo en el dormitorio. Si fuera de ayuda, pídale al anfitrión que ponga carteles en las áreas importantes de la casa como el dormitorio y el baño.
- Trate de mantener la rutina normal. Por ejemplo, las horas de bañarse y comer deben ser similares a las de la casa. Comer en un ambiente conocido, como un comedor en la casa, podría ser menos confuso que comer en un restaurante con mucha gente.
- Sea realista sobre habilidades y limitaciones. Considere más tiempo para hacer actividades.

Consideraciones especiales para viajes en avión

Los aeropuertos están llenos de cosas que requieren atención. A veces, tanta actividad puede distraer, abrumar o ser difícil de entender para la persona con demencia.

Si viaja en avión, siga estos consejos:

- Evite tener que hacer transbordos sin suficiente tiempo. Pregunte sobre servicios de escolta en los aeropuertos para ayudarlo a llegar de un lugar a otro.
- Avise al personal de la línea aérea y del departamento de servicios médicos del aeropuerto sobre sus necesidades específicas para que estén preparados para ayudarlo. La mayoría de las líneas aéreas piden que haga sus peticiones de asistencia con por lo menos 48 horas de notificación. No dude en recordarles a los empleados del aeropuerto y la tripulación del vuelo cuáles son sus necesidades.
- Aun si la persona con demencia no tiene problemas al caminar, considere pedir una silla de ruedas para que se le asigne un empleado del aeropuerto para ayudarlo a llegar de un lado a otro.

Si usted viaja con alguien con demencia

Es importante recordar lo siguiente para asegurar una experiencia positiva y calmada durante el viaje:

- Evite restaurantes bulliciosos y lugares con mucha gente si la persona con demencia está muy cansada.
- Aprenda a reconocer las señales de advertencia de la ansiedad y la agitación.
- No se mueva rápidamente ni dé señales de prisa.
- No sobrecargue a la persona con demencia con muchas instrucciones ni demasiada información.
- Si el comportamiento de la persona se vuelve difícil de controlar, no trate de contenerla físicamente ni llevarla fuera del lugar. Podría ser mejor que usted se aleje un poco fuera del alcance de la persona y monitoree el individuo o solicite ayuda.
- No lo tomes personalmente. Hable calmadamente y no discuta.

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

Actualizada febrero del 2008