

Sentimientos

La enfermedad de Alzheimer afecta la habilidad de una persona para pensar, comunicarse y llevar a cabo las actividades de la vida diaria.

Como la gente de todas las edades, la persona de Alzheimer experimenta sentimientos de alegría, miedo, enojo y celos.

Como cuidador, Usted necesita reconocer y responder a estos sentimientos. Una persona con esta enfermedad necesita sentirse valorada, digna y positiva acerca de la vida.

Como mucha gente en sus últimos años, la persona con la enfermedad Alzheimer debe enfrentarse con muchos cambios, desde la imagen del cuerpo y la jubilación hasta los cambios en el estilo de vida y preparación para la inhabilidad y muerte.

Mucha gente también mira hacia atrás de su vida y trata de tener sentido de lo que han hecho. Por ejemplo, ellos frecuentemente revisan sus relaciones pasadas y tratan de hacer arreglos.

Entendiendo las reacciones de la persona debido a los efectos de la enfermedad, el cuidador puede ayudar a enfrentar estos problemas. Usted puede apoyar a un familiar para hacer frente a los sentimientos ejercitando la paciencia, la sensibilidad, sentido de humor y haciendo los siguientes pasos:

Trate al individuo como a una persona

Aprecie y conozca a la persona de Alzheimer como a una persona usando las palabras y el tacto. Trate de hacer todo lo que Usted puede para relacionar a este individuo como a un ser humano valorado y con necesidades emocionales y espirituales.

- Evite hablar acerca de la persona. A la gente con la enfermedad Alzheimer se les hiere frecuentemente

cuando los cuidadores hablen acerca de ellos, como si no estuviera presente, con comentarios típicos como:

“Ella nos está causando muchos problemas.”

“Ayer fue un día mal para ella.”

“Ella me desveló toda la noche otra vez.”

- Llame a la persona por su nombre propio. Evite comentarios inhumanos y crueles. También, evite aislar al individuo cuando hay visitas.

Comuníquese con calma y lentamente

Hable lentamente y en oraciones simples, disminuya la rapidez de su diálogo y baje el tono de su voz.

Déle tiempo a la persona con la enfermedad de Alzheimer a oír sus palabras para que prepare una respuesta, ya que puede tomar hasta un minuto para responder.

Mantenga comunicación a un nivel adulto y evite pláticas de bebé o expresiones sin sentido. Las sonrisas y los saludos de mano son importantes para establecer un tono para la interacción adulta.

Comunique un mensaje cada vez. La persona con la enfermedad Alzheimer podría confundirse por el exceso de mensajes, tales como; “Buenos días, vamos a vestirte y bajemos a desayunar.” En lugar de esto, divida el mensaje en secciones como estas:

“Buenos días. Es hora de levantarlo.”

“Vamos a vestirte.”

“Ahora, es tiempo de desayunar.”

Recuerde que posiblemente la persona con la enfermedad de Alzheimer tenga confusión con el tiempo o no le significa nada.

En lugar de decir; “Juan estará aquí a las 2:00 en punto.” Diga; “Juan estará aquí después de tu baño.”

Sea positivo y brinde confianza

Sea positivo y brinde confianza a la persona. Use expresiones como, “Todo estará bien. No te preocupes. Lo estamos haciendo bien. Vamos a salir de esto. Yo estoy aquí para ayudarte.” Expresando sus sentimientos le ayudarán a relajar la tensión y ayudar a confortar a la persona.

Use expresiones para confortar y no para controlar. Trate de identificar los sentimientos, en lugar de discutir con los hechos. Por ejemplo, en lugar de discutir con la persona acerca de salir afuera, Usted puede estar de acuerdo diciendo; “Si, sería divertido ir afuera.” o “Yo quiero ir afuera también. Hagámoslo después de comer. Yo tengo hambre.” Como una alternativa, Usted puede distraer a la persona diciendo; “Si, es agradable ir afuera.” “Qué bonito suéter estás usando.”

Elogie a la persona por los logros y éxitos más simples, haciendo comentarios como; “Eso está muy bien.” “Lo estás haciendo muy bien,” o “Hiciste un buen trabajo con eso.”

Instrucciones y apoyo

Prepare a la persona para que siga sus instrucciones. En lugar de jalar a la persona fuera de la silla o empujarlo a través del cuarto, haga comentarios como; “Necesitas levantarse ahora.”

En seguida, y gentilmente, ayude a la persona para levantarse de la silla o moverse a través del cuarto.

Haga sugerencias y tome la iniciativa. Por ejemplo, no pregunte: “¿Quieres tomar un baño?” En lugar de eso diga.” “Es tiempo para tomar tu baño, ahora.”

Compare sus acciones y palabras

Tome en cuenta sus gestos y movimientos. Aunque Usted podría usar palabras amables y gentiles, la persona con la enfermedad de Alzheimer podría observar la tensión en su cara y cuerpo. Sus sentimientos saldrán a través del tono de su voz.

Las diferencias sutiles al escoger las palabras y estructura de las oraciones probablemente confundirán a la persona. Use las mismas palabras en el momento que Usted necesita repetir un mensaje. La persona con la enfermedad Alzheimer no verá la similaridad entre las siguientes estructuras; “Por favor, siéntate aquí” o “¿Por qué no vienes aquí y te sientas?”

Mantenga contacto visual, sonría y use el tacto para confortar y dar confianza a la persona.

Ayude a la persona a permanecer independiente

Evite quitar responsabilidades a la persona a través de comentarios como; “Tu no puedes hacer eso. Dámelo a mí. Yo lo haré por ti.” En lugar de darse cuenta de que la persona no puede llevar a cabo esas tareas, haga énfasis sobre lo que la persona puede hacer.

Mantenga su sentido de humor y no tenga miedo de jugar y bromear con el individuo. El sentido de humor de una persona puede permanecer intacto durante el desarrollo de la enfermedad.

Recuerde que la persona con la enfermedad Alzheimer quiere contribuir al bien-estar de la familia. No tema pedir ayuda y cooperación como, “¿Podrías ayudarme a poner estos platos en la mesa?” A la persona le podría tomar más tiempo para realizar esta tarea, pero se sentirá a gusto de ser útil.

Nombre y hable acerca de las emociones

Ayude el nivel emocional de la persona con la enfermedad Alzheimer, haciendo comentarios como, “Te ves triste. Esto debe ser realmente frustrante para tí” o “Realmente te sientes muy enojado ahora, No es así?” “Tu sabes, está bien sentirse enojado.”

Reconociendo una emoción y dándole importancia, podría motivar a la persona a hablar acerca de estos sentimientos más adelante. Además, no tema compartir sus sentimientos al expresarlos. Por ejemplo; “Yo me siento triste también, pero estoy aquí para ayudarte y saldremos de esto juntos.”

Cuando la persona quiere hablar acerca de temas difíciles y emocionales como morir, no evite ni ignore la conversación diciendo; “O, Tu no necesitas preocuparte de eso” o “Eso no va a suceder.”

Repita las actividades agradables

Recuerde el valor de las actividades repetitivas. Caminar o realizar una actividad agradable como seleccionar monedas, podría ayudar a distraer a la persona de su enojo o depresión.

Es importante crear un ambiente de alegría en su vida, ya que muchos pacientes disfrutan ver albums de viejas fotos y platicar acerca de eventos agradables y felices. Usted podría también querer cantar canciones familiares que podrían traer viejos recuerdos y sentimientos.

Permita a la persona con la enfermedad de Alzheimer que platique cuentos, aunque repita el mismo cuento una y otra vez.

Ayude a la persona a explorar sus sentimientos con comentarios como; “¿A ti realmente te gustó visitar a tu tío, no fué así? Ese fué un tiempo muy agradable para tí.”

Entendiendo los sentimientos y las frustraciones de la persona ayudará al cuidador a reaccionar gentil y sensiblemente a las necesidades de la persona de Alzheimer.

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

Correo electrónico info@alz.org

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