

# Las celebraciones de fin de año y el Alzheimer



Las fiestas de fin de año suelen estar llenas de oportunidades para compartir, reír y crear recuerdos. Pero también pueden traer estrés, decepción y tristeza.

Una persona que vive con Alzheimer u otra demencia puede sentir una especial sensación de pérdida durante las fiestas debido a los cambios que va experimentando. Al mismo tiempo, los cuidadores pueden sentirse abrumados al mantener las tradiciones mientras brindan cuidados.

En la etapa inicial, una persona con Alzheimer puede experimentar cambios leves. Algunas pueden aislarse y sentirse menos cómodas socializando, mientras que otras pueden disfrutar viendo a familiares y amigos como antes. La clave es comunicarse y conversar sobre las opciones. Un simple "¿Cómo estás?" o "¿Cómo llevas todo esto?" puede ser muy apreciado. Planifiquen juntos las fiestas, centrándose en las cosas que les proporcionan felicidad, dejando de lado las actividades que les resultan abrumadoras o estresantes.

A medida que la enfermedad progresa, revise sus planes de vacaciones para asegurarse de que siguen siendo adecuados. Cada persona es única y encontrar un plan que funcione puede implicar ensayo y error. Los siguientes consejos pueden ayudarle a facilitar y a disfrutar las vacaciones.

## AJUSTE LAS EXPECTATIVAS

- Convoque una reunión presencial o una charla grupal por teléfono, videollamada o correo electrónico, para que los familiares y amigos hablen sobre las celebraciones navideñas. Asegúrese de que todos comprendan su situación como cuidador y tengan expectativas realistas sobre lo que pueden y no pueden hacer. Nadie debería esperar que se mantengan todas las tradiciones o eventos navideños.
- Haga lo que pueda manejar razonablemente. Si siempre ha invitado entre 15 y 20 personas a su casa, considere invitar a cinco para una comida más sencilla. Piense en organizar una cena compartida, pedirle a alguien que encargue y traiga la cena, o pedirles a otros que sean los anfitriones.
- Para informar a los demás sobre su situación, escriba una carta o correo electrónico similar al siguiente:

*"Les escribo para contarles cómo están las cosas en casa. Esperamos con ilusión su visita y pensamos que les sería útil comprender nuestra situación actual antes de su llegada.*

*Quizás noten que \_\_\_ ha cambiado desde la última vez que lo/la vieron. Entre los cambios que pueden notar se encuentran: \_\_\_. Adjunto una foto para que vean cómo luce \_\_\_ ahora. Debido a que \_\_\_ a veces tiene problemas de memoria y para pensar con claridad, su comportamiento es un poco impredecible.*

*Por favor, comprendan que \_\_\_ puede no recordar quiénes son y podría confundirlos con otra persona. No se ofendan por esto. Él/Ella agradece su presencia y nosotros también. Por favor, traten a \_\_\_ como a cualquier otra persona. Una sonrisa cálida y una caricia en el hombro o la mano de \_\_\_ serán apreciadas mucho más de lo que se imaginan.*

*Les pedimos que nos llamen cuando estén cerca para que podamos preparar su llegada. Con su ayuda y apoyo, podemos crear un recuerdo inolvidable de estas fiestas."*

## INVOLUCRE A LA PERSONA CON ALZHEIMER

- Involucre a la persona en las actividades de preparación para la Navidad, teniendo en cuenta que sean seguras, manejables y que las pueda disfrutar. Pídale que le ayude a preparar la comida, envolver regalos, decorar o poner la mesa. (Evite usar dulces, frutas y verduras artificiales como decoración, ya que una persona con demencia podría confundirlas con comida de verdad. Las luces intermitentes también podrían confundirla).
- Mantenga la rutina habitual de la persona en la medida de lo posible, para que los preparativos de las vacaciones no resulten disruptivos ni confusos. Asumir demasiadas tareas puede resultar agotador para ambos.
- Cultive las tradiciones y los recuerdos. Su familiar podría encontrar consuelo cantando villancicos, pero usted también puede experimentar con nuevas tradiciones que sean menos estresantes o que se adapten mejor a sus responsabilidades de cuidado, como ver películas navideñas.

## ADAPTE EL INTERCAMBIO DE REGALOS

- Aconseje a los amigos y familiares que no regalen herramientas o instrumentos peligrosos, utensilios, juegos difíciles de seguir, equipos electrónicos complicados o mascotas.
- Incluya a la persona en la entrega de regalos y tenga en cuenta sus habilidades y preferencias. Por ejemplo, alguien que antes disfrutaba horneando podría disfrutar ayudando a preparar galletas y empaquetarlas en latas o cajas. También se puede comprar el regalo para que la persona lo envuelva.
- Si sus amigos o familiares le preguntan qué le gustaría recibir de regalo, podría sugerir un certificado de regalo o algo que le facilite las cosas, como servicios de limpieza en el hogar, jardinería, mantenimiento, o lavandería; tarjetas de regalo para restaurantes, o una visita programada con la persona durante una tarde para que usted pueda tener un tiempo libre.
- Ofrezca sugerencias de regalos útiles y agradables para la persona, como una pulsera de identificación o una membresía en un servicio de búsqueda de personas extraviadas. O bien, sugiera: ropa cómoda y fácil de quitar, su música favorita, álbumes de fotos de familiares y amigos, o sus dulces favoritos.

## TRATE DE SER FLEXIBLE

- Celebre durante el almuerzo o el brunch, en lugar de la cena, para evitar la confusión vespertina (síndrome del atardecer), si afecta a veces a la persona con demencia.
- Considere la posibilidad de servir bebidas sin alcohol y mantener la habitación bien iluminada.
- Prepárese para después que pasen las celebraciones. Organice cuidados a domicilio para su familiar con Alzheimer para que usted pueda descansar, disfrutar de una película, o almorzar con un amigo para reducir el estrés y el cansancio posteriores a las vacaciones.



Si tiene preguntas sobre cómo adaptar las celebraciones de fin de año o cualquier otra inquietud, llame a la línea de ayuda de la Alzheimer's Association, disponible las 24 horas, todos los días del año. Profesionales capacitados están disponibles las 24 horas del día, los 365 días del año, para brindar apoyo y orientación a las personas que viven con Alzheimer u otra demencia y a sus cuidadores.

**alz.org/MANH | Línea de Ayuda 24/7 800.272.3900**