

Consejos de la Alzheimer's Association Para Prepararse en Casos de Desastres

¿Qué debe hacer una familia que está a cargo de una persona con demencia en caso de una emergencia o desastre natural?

Si usted sabe que está por ocurrir un desastre anunciado:

- Diríjase con la persona que tiene Alzheimer a un lugar seguro.
- Notifique a otras personas (familiares, amigos, personal médico) que usted va a estar en otro lugar, y déles su información de contacto. Comuníquese con ellos lo más frecuentemente que pueda y cada vez que cambia de lugar.
- Asegúrese de que otras personas además de la que está directamente a cargo del persona tengan copias del historial médico de demencia, medicamentos y otro tipo de información física.
- Compre medicamentos extra.

Preparación anticipada

Safe Return®

Como precaución inscriba a su ser querido en el programa Safe Return® de la Alzheimer's Association.

- Safe Return® es un programa de identificación y apoyo que ofrece asistencia a las personas con Alzheimer que deambulan y se pierden, localmente o lejos de la casa.
- Si usted ya está inscrito en Safe Return®, asegúrese de actualizar la información personal de contacto, los medicamentos necesarios y la información del médico en el programa.
- Usted puede inscribirse en Safe Return® por teléfono, por Internet o por correo. Llame gratuitamente al 1.888.572.8566 o visite www.alz.org/safereturn/

Equipo de emergencia

Considere la preparación de un equipo de emergencia por anticipado. Manténgalo en un contenedor a prueba de agua y guárdelo en un lugar fácilmente accesible. El equipo de emergencia podría incluir lo siguiente:

- Dispositivos de flotación fáciles de poner y quitar, como bandas de identificación para el brazo "Floaties".
- Ropa fácil de poner y quitar (un par de mudas).
- Zapatos o zapatos deportivos con Velcro.
- Gafas de repuesto.
- Productos para la incontinencia.
- Paños de limpieza.
- Loción (apropiada para aliviar a la persona).
- Almohada, juguete o algo que se pueda abrazar.
- Artículos o alimentos favoritos. Alimentos líquidos.
- Provisión de medicinas.

- Documentos adicionales de identificación de la persona, como pulseras de identificación y etiquetas para la ropa.
- Copias de documentos legales, como poderes.
- Copias de documentos médicos que indiquen la condición de la persona y los medicamentos que toma.
- Copia de la tarjeta del seguro social y del seguro.
- Bolsas de cierre hermético (como bolsas Zip-lock) para guardar medicinas y documentos.
- Nombre, dirección y teléfono del médico (incluyendo el celular).
- Número telefónico y dirección del programa Safe Return® de la Alzheimer's Association.
- Foto reciente de la persona con demencia.

Puede encontrar más información del Centro Nacional de Huracanes sobre cómo prepararse para casos de desastre en www.nhc.noaa.gov.

Consejos a seguir en caso de relocalización

En una emergencia, las personas con demencia y las que están a cargo de ellas podrían sentirse desarraigadas y desplazadas a otros lugares de vivienda alternativa. Deben proporcionarse cuidados y atención adicionales para parantizar la salud y la seguridad de las personas con demencia. El cambio de ubicación, además de los ruidos y actividades extraños, podrían ocasionarles mayor estrés y confusión. Y ciertas conductas de las personas con Alzheimer podrían desconcertar o alarmar a otros.

Tenga calma y sea comprensivo

- Sea flexible, paciente y tenga calma – una persona con demencia responderá al tono que usted establezca.
- Responda a las emociones que exprese la persona. Pregúntele, “¿Estás asustado?” Ofrézcale su mano o un abrazo.
- Proporciónale confianza, dígame “Yo te voy a cuidar” o “No te preocupes. Aquí vas a tener todo lo que necesitas”.
- No deje sola a la persona con Alzheimer. No le pida a un extraño que la vigile. Una persona que no entiende el mal de Alzheimer y sus efectos, y que no lo conoce a usted o al paciente, no sabrá cómo reaccionar en una situación difícil.

Cree un ambiente de seguridad

- Trate de pasar más tiempo con la persona para ayudarla a adaptarse al nuevo ambiente.
- Mantenga hasta donde sea posible las rutinas diarias que observaba antes del desastre. Por ejemplo, siga el horario de las comidas familiares y del baño.
- Observe un horario regular para acostarse a dormir y para levantarse. Establezca un ambiente confortable y seguro para dormir.
- De ser posible, rotule las áreas importantes – como el baño y el área para dormir – a fin de ayudar a la persona a orientarse en la nueva distribución del espacio.
- Use oraciones simples para indicar la necesidad de permanecer donde están. Dirija la atención hacia otro tema. Por ejemplo: “Yo sé que quieres ir a la casa. Por ahora debemos quedarnos aquí. Vamos a ver si podemos almorzar”.

- Hágle saber a las personas que lo rodean que la persona padece de pérdida de la memoria o demencia, según fuese necesario.
- Si está en casa de otra persona, haga arreglos para mantener la seguridad del persona colocando los medicamentos, los productos domésticos tóxicos, objetos afilados, alcohol y fósforos fuera de su alcance. Coloque luces nocturnas por toda la casa para que la persona se oriente y no corra peligro durante la noche.
- Limite las noticias e información (televisión, radio, computadora) sobre el desastre.

Cuide a su ser querido

- Proporciónese la nutrición e hidratación adecuadas.
- Tenga como prioridad buscar a un médico y una farmacia para satisfacer las necesidades médicas de la persona. Asegúrese de tener información médica actualizada y una lista actual de los medicamentos que toma.
- Tómese el tiempo para recordar anécdotas y compartir fotos e historias familiares.
- Haga que la persona participe en actividades diarias.
- Haga ejercicio diariamente y salga al exterior para tomar aire fresco y sol.

Cúidese usted también

- Cúidese y busque alguien que lo escuche para contarle sus pensamientos y sus sentimientos con respecto al evento, o simplemente tómese un momento para respirar, meditar y reflexionar. Busque ayuda espiritual.

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

Hoja de datos actualizada el Septiembre 2005