

Viajando cuando tienes demencia

Los pacientes con Alzheimer prosperan en entornos familiares y siguiendo una rutina. Cuanto más consistente sea el tipo, el tiempo y la frecuencia de las actividades, mejor se sentirán. La adhesión a la rutina crea una sensación de seguridad, provocada por la certeza de saber lo que viene a continuación. Evita la confusión. Incluso las familias de pacientes en las primeras etapas de la enfermedad notan la necesidad emergente de seguir una rutina, por ejemplo: el papa sólo quiere ir al mismo restaurante, y una vez allí, siempre ordena el mismo platillo.

Sin embargo, la rutina se interrumpe cuando se viaja. Mientras que para la mayoría de la gente es emocionante viajar a nuevos lugares, para quienes tienen problemas cognitivos, viajar puede ser confuso. Estar lejos de un entorno familiar, comer y dormir en lugares desconocidos, tener su patrón de sueño interrumpido, tener que hablar e interactuar con extraños (en el aeropuerto, con el personal del hotel) y tener que seguir instrucciones que no entienden completamente, provoca confusión para personas con Alzheimer y demencia. La confusión causa angustia, lo que podría desencadenar un comportamiento inusual, potencialmente catastrófico.

Sin embargo, las personas con demencia sí pueden viajar, y lo hacen. Algunos viajan porque lo necesitan, otros por diversión. Con el apoyo adecuado y preparación, para las personas con demencia puede ser seguro y agradable.

Antes de viajar, principalmente ten presente



que **NINGUNA persona con demencia debe viajar sin compañía**. Hay demasiadas decisiones que tomar, direcciones que seguir, y entornos desconocidos que navegar. Una persona con demencia se abrumaría y podría ser incapaz de completar su viaje.

Ese fue el caso de Victoria Kong, de 83 años. El 3 de mayo de 2013 viajaba sola. La familia había notificado a la aerolínea y cuando su avión llegó a la terminal del Aeropuerto Nacional Reagan, una escolta la estaba esperando con una silla de ruedas y un letrero con su nombre. La señora Kong salió avión con del avión con otros pasajeros, pasó desprevenida junto la escolta y siguió caminando directamente fuera del aeropuerto. Los miembros de la familia, que la esperaban en el área de equipaje nunca se imaginaron que la señora Kong ignoraría a la escolta. Trágicamente, su cuerpo fue

alzheimer's  association®

Consejos



 Si crees que viajar con tu ser querido podría ser muy difícil, considera dejarlo en un centro de cuidado. Muchas instalaciones ofrecen esta forma de cuidado a corto plazo.

 Si necesitas reubicarte y anticipas que el viaje será difícil para tu ser amado, considera contratar servicios de transporte especiales. Hay un número de organizaciones que proporcionan transporte terrestre y o aéreo para personas con condiciones médicas, incluyendo demencia. Muchos permiten que un Acompañante/cuidador viaje con el paciente. A veces también aceptan macotas pequeñas.

Continuación de pág. 1:

encontrado 3 días más tarde en la zona boscosa de un parque cerca del aeropuerto, donde al parecer había muerto por exposición a temperaturas extremas.

Cuando viajes con una persona con demencia, considera la etapa de su enfermedad. Como regla general, **aquellos en etapas 6 y 7 son más vulnerables, y no deben viajar. Si** tienes dudas sobre la etapa en la que se encuentra tu ser querido y quieres confirmar si viajar es apropiado, pregúntale a su médico. Para obtener más información sobre las etapas, visita, alz.org/alzheimers_disease_stages_of_alzheimers.asp.

Durante un crucero en el 2012, una vez observé a una dama en etapa avanzada de la demencia sufrir un ataque de pánico. Ella estaba en manos de miembros de la tripulación (quienes no están entrenados en el cuidado de la demencia) y se mantuvo bajo restricciones durante 2 días hasta que el barco arribó a Hawai. Ella y su marido fueron escoltados fuera del barco.

La idoneidad, incluso cuando se considera meticulosamente, no debe verse como un hecho. La interrupción de la rutina regular, las actividades agravadas por la novedad de nuevos entornos, y las interacciones personales provocan ansiedad y hacen que una persona en la etapa 5 presente síntomas problemáticos típicos de la etapa 6.

Puedes minimizar los riesgos de confusión y ansiedad planificando y preparando el viaje con mucho cuidado. Estas son algunas precauciones esenciales para viajar con seguridad:

- Los cambios en el entorno pueden causar desorientación. Incluso para una persona en las primeras etapas, los nuevos entornos pueden ser difíciles de navegar. Registra a la persona con demencia en el programa Medic Alert + Alzheimer's Association Safe Return. Si la persona ya está inscrita en el programa, notifica a Safe Return sobre tus planes de viajar. Haz que la persona use la pulsera de identificación en todo momento.
- Consulta con el médico antes de viajar y pide un medicamento anti-ansiedad para que tu ser querido pueda consumirlo en caso de emergencia. También pide una carta indicando la condición de tu ser querido, y llévala junto a tus documentos de viaje. Crea un itinerario que incluya detalles sobre cada destino. Entrega copias a los contactos de emergencia en casa.
- En su equipaje de mano, asegúrate de tener los medicamentos, tu itinerario de viaje, las tarjetas de seguro de salud, los nombres y números de teléfono de los médicos, tu identificación y la identificación con fotografía de la persona con demencia.
- En uno de los bolsillos/bolsa de mano de la persona, coloca una tarjeta con el nombre del hotel o la persona que visitarás.



Usa estampados en su ropa & pertenencias

Irononmdlabs.com ofrece una gran variedad de estampados y etiquetas que pueden usarse en ropa y artículos personales durante los viajes, cuidado temporal, o cuando se trasladan a instalaciones de cuidado a largo plazo.

MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return® es un servicio de respuesta de emergencia nacional de 24 horas para las personas con Alzheimer o enfermedades relacionadas que se extravían o tienen una emergencia médica. Proporcionan asistencia las 24 horas, sin importar cuándo o dónde se ha reportado la desaparición de la persona.

888.572.8566

medicalert.org/safereturn

Grupo de apoyo:**¿Está cuidando a un ser querido que es un adulto mayor?**

Aprenda algunas formas de reducir el estrés, adaptarse a los cambios de responsabilidades y a cuidarse a usted mismo.

Únase a nuestro grupo de apoyo o vea individualmente a un terapeuta especializado en brindar apoyo para el cuidador de manera confidencial y sin costo.

**Para mayor información, contacte
805.705.7393**

*Continuación de pág. 2:*

- Lleva contigo una bolsa con artículos esenciales todo el tiempo, (un cómodo cambio de ropa, agua, aperitivos, etc.).
- Evita programar vuelos que requieran conexiones estrechas. Mantén tus planes de viaje sencillos con tan pocas paradas y cambios de vuelo como sea posible.
- Viaja a destinos conocidos que causen pocos cambios en la rutina diaria. Trata de visitar lugares que eran familiares antes de la aparición de la demencia.
- Informa con anticipación al departamento de servicio médico de la aerolínea sobre tus necesidades para confirmar que podrán ayudarte. La mayoría de las aerolíneas trabajarán contigo para satisfacer tus necesidades especiales.
- Si es apropiado, informa a los empleados del aeropuerto y a los inspectores y miembros de la tripulación de vuelo que viajas con alguien que

tiene demencia. Sin embargo, ten en cuenta que no son expertos en el cuidado de la demencia y podría no saber como reaccionar ante los comportamientos de tu ser querido.

- Incluso aún que caminar no sea difícil para tu ser querido, considera solicitar una silla de ruedas para que un empleado del aeropuerto sea asignado a ayudarte a ir de un lugar a otro.
- Si te hospedarás en un hotel, informa al personal antes de tiempo sobre tus necesidades específicas para que puedan estar preparados para asistirte.
- Viaja durante las horas del día que sean mejor para la persona con demencia.

Con preparación adecuada y cuidadosa, viajar será divertido para ambos. ¡Buen viaje!

Redactado por Luciana Cramer, Especialista de Cuidados, Asociación de Alzheimer Sector California Central

CUIDADOR ON-LINE HERRAMIENTAS**Conviértete en Intercesor**

El Sector Central de la Asociación de Alzheimer en California te invita a convertirte en un intercesor del Alzheimer. Por favor, únete a nosotros y aboga por los derechos y necesidades de personas diagnosticadas con Alzheimer, las de sus familiares y proveedores de cuidado. Ayúdanos a lograr nuestra visión de crear un mundo sin Alzheimer.

Regístrate en: alz.org/advocacy

Alzheimer's Navigator®

Alzheimer's Navigator® (Navegador de Alzheimer), es una herramienta digital



gratuita diseñada específicamente para aclarar tus dudas mediante la creación de planes de acción personalizados, y para brindarte acceso a información, apoyo y recursos locales. alzheimersnavigator.org

TrialMatch

Investigadores prueban nuevos metodos de detectar, tratar y prevenir el Alzheimer y otras enfermedades relacionadas con la demencia a través de ensayos clínicos. La Asociación de Alzheimer TrialMatch® es un

servicio

gratuito que facilita a las personas diagnosticadas con Alzheimer, a sus familiares, a sus proveedores de cuidado, y médicos a localizar ensayos clínicos basadas en características personales (diagnóstico, etapa de la enfermedad, etc.) y su ubicación. alz.org/trialmatch

AlzConnected

Conéctate con una comunidad que ofrece apoyo de Alzheimer. Comparte preguntas y opiniones con una comunidad diversa. Obtén respuestas a tus preguntas o apoya a