

alzheimer's association®

Sector California Central

Condado de Santa Bárbara

1528 Chapala St., Ste 204
Santa Barbara, CA 93101
Tel: 805.892.4259120 E. Jones Ave., Ste 113
Santa Maria, CA 93454
Tel: 805.636.6432

Condado de San Luis Obispo

3232 S. Higuera Ste 101A
San Luis Obispo, CA 93401
Tel: 805.547.3830

Condado de Ventura

145 Holdencamp Road,
Ste 205
Thousand Oaks, CA 91360
Tel: 805.494.5200

Condado de Kern

201 New Stine Road, Ste 350
Bakersfield, CA 93309
Tel: 661.794.6948Linea de Emergencia
24-Horas

800.272.3900

www.alz.org/CaCentral

Un Cuidador Sabio No Discute

La primera regla de oro para personas que cuidan a personas afectadas con demencia es, "No Discutas". Esto es especialmente importante en la etapa avanzada de la demencia. En su famoso libro, ¿Y Ahora Qué?, Julian Dean explica: "Si ella piensa que su marido sigue vivo, esas es su realidad. Discutir con su voluntad solo causa frustración, confusión, miedo, ira y una mal rato entre ambas/ambos. No se trata de 'estar en lo correcto', Se trata de ayudar a una persona con una grave discapacidad".

Es contraproducente discutir con una persona con demencia, independientemente de la angustia que ocasiona una y otra vez, no discutir, es una de las lecciones más difíciles que un proveedor de cuidado tendrá que aprender.

Eso es porque el cerebro humano está adaptado para siempre querer estar en lo correcto. Nuestros cerebros asocian lo correcto con una sensación de satisfacción y bienestar. Dominar una discusión nos hace sentir seguros, respetados, confiados. Por otro lado, perder el dominio de una discusión, y que nos comprueben que estamos equivocados, es sinónimo de desmoralización, ridiculización y enfrentamientos negativos. Querer comprobar nuestro punto de



vista es parte de la naturaleza humana. A través del tiempo hemos trabajado en mejorar nuestra capacidad de comunicación para poder conseguir nuestros objetivos. Nos encanta estar correctos. Nos encanta estar del lado de quienes siempre aciertan. Asociamos el estar correcto con el éxito.

Pero cuando se está cuidando a alguien con demencia, los cuidadores deben hacer exactamente lo contrario. ¡No intentes razonar! ¡No enfrentes al afectado! ¡No le señales que está equivocado! ¡No discutas! Intentar demostrar que estas bien, te llevará al fracaso.

Esto es debido a que los pacientes con demencia progresiva pierden la capacidad de razonar al mismo tiempo que incrementan sus expresiones emocionales. Los hechos, fechas, causas, consecuencias y la lógica cada vez son



Consejos

10 sugerencias para ser un cuidador eficaz

- ◆ Logra comprender la situación tan pronto como sea posible
- ◆ Investiga sobre cuales son los recursos disponibles en la comunidad
- ◆ Conviertete en un cuidador educado y capacítate
- ◆ Obtén ayuda
- ◆ Cuida de ti mismo
- ◆ Controla tus niveles de estrés
- ◆ Acepta los cambios a medida que ocurren
- ◆ Elabora planes jurídicos y financieros
- ◆ Reconoce tus esfuerzos y no te culpes
- ◆ Visita a tu médico regularmente

menos importante para ellos. Los sentimientos, sin embargo, se vuelven más importantes e intensos.

La regla de oro existe para fomentar el bienestar. Promover sentimientos agradables, y de aceptación incluso cuando los datos que los pacientes comparten son falsos, genera una atmosfera positiva. Demostrarle a tu ser querido que está equivocado lo hará sentir muy mal, defensivo y molesto, y tú te podrías convertirte en su enemigo bajo su estado de demencia.

Un cuidador calificado es aquel que ha aprendido cómo controlar su propia necesidad de estar correcto, y ha aprendido a basarse en sus estrategias para manipular una situación difícil, y sabe cuándo y con delicadeza reorientar y redirigir para evitar una confrontación. Sobre todo, el cuidador calificado ha aprendido a no tomar las cosas personalmente - lo cual es sumamente importante para protegerse a si mismo previniendo que se desarrollen sentimientos negativos al



pretender “estar siempre mal/incorrecto”.

Desafortunadamente, los cuidadores están constantemente bajo una tremenda cantidad de implacable estrés; y entre más estresado estés, menos capaz eres de controlar tus propios sentimientos negativos.

El clásico libro publicado Por Carnegie en 1936 “Cómo Ganar Amigos e Influir en las Personas” contiene un poderoso y efectivo mensaje que sigue siendo relevante hoy.

Ver pág. 3...

MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®

Un servicio nacional de respuesta a emergencias disponible las 24-horas para individuos con Alzheimer o demencia, quienes se extravían o tienen alguna emergencia medica.

Inscríbete hoy: **1.888.572.8566**

www.medicalert.org/safereturn

Continuación de pág. 2:



Carnegie propone seis maneras para ayudar a personas como tú:

Interésate en otras personas.

Sonríe.

Recuerda/memoriza los nombres de las personas, ese es el más dulce e importante sonido en cualquier idioma.

Sé un buen oyente. Anima a otros a hablar sobre ellos.

Habla sobre los intereses de la otra persona. Haz que la otra persona se sienta importante y hazlo con sinceridad.

La atemporal filosofía de Carnegie gira en torno a poner tus propios sentimientos e intereses al lado y centrarse en

la otra persona. Sus sugerencias son particularmente útiles cuando se aplican al cuidado de un ser querido con demencia. Al final del día, el enfoque del cuidador es lo que establece el tono para lograr una sensación de bienestar al paciente. Pero si te sientes atrapado por la mayoría del tiempo no lograr validar tus puntos de vista, siempre recuerda: ¿Qué tan importante que es que tus puntos sean comprobados en el gran esquema de las situación? ¿Vale la pena que te molestes por eso? ¿Vale la pena que arruines tu día por eso?

Unirse a un grupo de apoyo puede ser muy útil para reducir el estrés del cuidador y de desarrollar habilidades de comunicación y estrategias congruentes. La Asociación de Alzheimer local ofrece grupos de apoyo y otras recursos para ayudarte a cuidar de tu ser querido. Y cuando estás cuidando de tu ser querido con demencia, el mejor momento para pedir ayuda es siempre antes de que la necesites.

Redacción por Luciana Mitzkum asesora de cuidado de la Asociación de Alzheimer Sector



Recursos Útiles:

- **Libro: ¿Y Ahora Qué?** Disponible en la oficina de la Asociación de Alzheimer Sector California Central.
- **Libro: Behaviors (Comportamientos)**, Como responder cuando la demencia causa comportamiento impredecibles. Disponible en línea: http://www.alz.org/living_with_alzheimers_behaviors.asp#threeStep
- **Capacitación Para Cuidador Sabio:** Esta capacitación dura 6 semanas y está disponible para los residentes de la Costa Central por medio de la Asociación de Alzheimer. Contacta la oficina local al 1.800.272.3900 para más información.

Recursos Para la Familia Santa Bárbara

El Cuidador & Su Descanso

La responsabilidad de cuidar a un ser querido con Alzheimer puede ser abrumador a medida que pasa el tiempo. Para prevenir el estrés, pide a otros familiares que te ayuden a cuidar a tu ser querido para que tú puedas descansar.

En tu casa: Un familiar, amigo, voluntario, o cuidador privado puede ofrecer compañía y ayudar a tu ser querido con sus actividades diarias y cuidado personal, como bañarse, vestirse, lavar la ropa e ir de compras. El cuidado de enfermería especializada también puede planificarse para que se pueda proveer a domicilio, y así te aseguras de que los medicamentos son administrados correctamente mientras tu toma un descanso.

Centros de cuidado diurno para adultos: Estos centros ofrecen a la persona con demencia un lugar seguro para socializar y participar en actividades directas. Usualmente la trasportación y comida son brindadas en los centros.

Residencias de cuidado: Tu ser querido pueda quedarse una noche, por varios días o inclusive semanas en las residencias de cuidado, lo cual permite que te tomes un descanso o vacaciones más largas.

Las opciones previas tienen un costo. Considera solicitar asistencia financiera, ya sea una beca, descuentos dependiendo tu nivel económico, o por medio de un programa gubernamental de asistencia pública.

Becas para el Cuidador

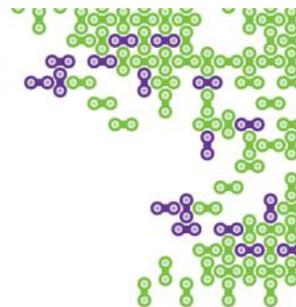
Se otorga asistencia monetaria disponible para los cuidadores que son parientes de la persona con demencia, siempre y cuando sean de bajos recursos y tengan la necesidad eminente de un descanso. Los fondos que entrega la Asociación de Alzheimer son restringidos y solamente deben utilizarse para facilitar el descanso del cuidador. La ayuda monetaria proviene de dos agencias en Santa Bárbara, y cada una basa sus entregas basándose en distintos criterios para elegir a quienes califican, y para dictar como deben utilizarse los fondos.

1. Asociación de Alzheimer Sector California Central (805) 892-4259
2. Coast Caregiver Resource Center (805) 569-8950



No solo espere una cura.
Ayúdenos a encontrarla.

Todos pueden ayudar a avanzar la investigación de la enfermedad de Alzheimer.



alzheimer's association®
trialmatch™

powered by EmergingMed

Más de 260 estudios clínicos buscan a personas como usted.

Los estudios clínicos son esenciales para encontrar nuevos tratamientos y eventualmente una cura para la enfermedad de Alzheimer. Pero no lo podemos hacer sin usted. Únase a las más de 100,000 personas que se han inscrito en TrialMatch® de la Alzheimer's Association, un servicio (solo disponible en inglés) de búsqueda de estudios clínicos que conecta a las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer, cuidadores, voluntarios sanos y médicos con estudios clínicos actuales relacionados con el Alzheimer.

Nuestra base de datos incluye más de 260 proyectos de investigación clínica relacionada al Alzheimer, con medicamentos y sin medicamentos, en más de 700 sitios en todo el país.

Complete la información de esta postal y alguien del programa de Trial Match se comunicará con usted en forma de correo electrónico o por llamada telefónica, según su preferencia indicada. Comunicación vía correo electrónico y por llamadas telefónicas solamente serán en inglés.