



**Sector California Central Coast**

**Condado de Santa Bárbara**

1528 Chapala St., Ste 204  
Santa Barbara, CA 93101  
Tel: 805.892.4259

120 E. Jones Ave., Ste 113

Santa Maria, CA 93454  
Tel: 805.636.6432

**Condado de San Luis Obispo**

71 Zaca Lane, Ste 110  
San Luis Obispo, CA 93401  
Tel: 805.547.3830

**Condado de Ventura**

2580 East Main St, Suite 201  
Ventura, CA 93003  
Tel: 805.494.5200

**Linea de Emergencia  
24-Horas**

**800.272.3900**

www.alz.org/CaCentral

**La importancia de la simplicidad**

*Por Luciana Mitzkum Weston*

Lorraine llamó a su padre, Jerry, una noche y le dijo: "Mañana tengo el día libre e iré por ti para llevarte a almorzar a tu restaurante favorito". Jerry estaba emocionado con la noticia y entusiasmado porque pronto la vería, y le dijo que estaría listo esperándola. Al día siguiente, a mediodía, llegó Lorraine y Jerry en pijamas abrió la puerta, aparentemente sorprendido de verla. "Papá", preguntó ella, "¿Sucede algo malo? ¿Por qué no estás listo para salir a almorzar?" Jerry respondió que estaba feliz de verla, pero que no sabía que ella iría y, tal vez, la próxima vez debería llamar con anticipación.

Los pacientes con condiciones de demencia, incluyendo aquellos con la enfermedad de Alzheimer, experimentan dificultades cada vez mayores para retener la información actual. En la etapa temprana de la demencia, tienen problemas para recordar su horario, citas y fechas. En etapas posteriores, es posible que no puedan recordar una conversación que haya ocurrido pocos minutos antes.

La "incapacidad para recordar nuevas comunicaciones verbales" es, según el neurólogo de Santa Bárbara, Robert Harbaugh, uno de los distintivos de la enfermedad de Alzheimer en la fase temprana. Lo que se dice se olvida fácilmente; lo que está escrito se puede leer varias veces según sea necesario, por lo que es más probable que se recuerde.

Los pacientes, incluso en la etapa temprana, dependen en gran medida de las herramientas de recordatorio. Pue-



den volverse ávidos tomadores de notas y llevar sus calendarios a donde quiera que vayan. Los miembros de la familia comienzan a notar que todas las comunicaciones verbales de cualquier importancia deberán escribirse, o de lo contrario, serán olvidadas. Si Jerry hubiera escrito su primera conversación con Lorraine, sería más probable que lo recordara al día siguiente.

Las notas, sin embargo, pueden estar fuera de lugar, desorganizarse y ser abrumadoras. Los calendarios, a medida que avanza la demencia, se vuelven confusos y difíciles de interpretar. El aumento de los problemas con las habilidades de organización y abstracción puede dificultar aún más el uso de tales herramientas. Los pacientes en las etapas moderadas del Alzheimer requieren una forma más simple y confiable de llevar un registro de la información cotidiana.

Un método simple pero esencial para realizar un seguimiento de la información diaria es una pizarra blanca con un marcador y borrador. Como especialista en cuidados para la

*Ver cont...*

Continuación de pág. 1:

**Consejos**

Puede haber períodos en los que tu ser querido presente un comportamiento, historia o pregunta REPETIDAMENTE. Podría hacerte perder la paciencia.

**Debes entender:**

- ◆ Es la enfermedad lo que le hace hacer eso.
- ◆ Es un mal funcionamiento en el cerebro.
- ◆ Sus molestias podrían ser temporales o prolongadas.
- ◆ Es posible que no puedas cambiar su comportamiento.
- ◆ Puedes cambiar *tus pensamientos* y sentimientos *sobre su* comportamiento.

**Debes:**

- ◆ Tomar un descanso
- ◆ Experimentar con diferentes tipos de música para calmar a la persona y reducir la ansiedad que puede
- ◆ Tener una perspectiva amplia
- ◆ Obtener un descanso; la Asociación de Alzheimer puede proporcionar ayuda financiera limitada para cubrir
- ◆ Aprender sobre los centros locales de cuidado diurno para adultos
- ◆ Comunicarte con la línea de ayuda de la Asociación de Alzheimer al 800.272.3900
- ◆ Asistir a un grupo de apoyo

Asociación de Alzheimer, la recomiendo a todas las familias con seres queridos afectados por la demencia.

No necesita ser grande. Un tablero de 2' por 3' es suficiente. Debe fijarse a una pared

(clavada, atornillada o pegada) de manera que no se pueda mover, evitando que se desplace.

En la pizarra, los cuidadores deben escribir la información básica que sea relevante para ese día en particular, como el día de la semana, la cita con el médico o quién viene a cenar. Evita colocar información de eventos futuros, como la visita del primo Paul en dos meses o la colonoscopia la próxima semana. La información en la pizarra debe ser sucinta, directa y actual.

El mejor momento para instalar una pizarra para escribir mensajes es durante la etapa temprana de la demencia, cuando los pacientes aprenden rápidamente a usarla para escribir y recordar información. Si se coloca en las etapas intermedias, las personas con demencia podrían tener más dificultades para acostumbrarse a la pizarra y necesitarían múltiples recordatorios sobre dónde encontrarla y cuando utilizar-

**miercoles 2 de julio**

**2 pm—Dr Gopher**

**Jamie vendrá a cenar esta noche**

la: *“¿A qué hora es la cita con el médico? No lo sé, ve a ver en la pizarra”.*

En ambos casos, sin embargo, la pizarra puede mejorar mucho la comunicación.

Las personas que viven con demencia sienten un gran consuelo al saber que la información que desean saber puede encontrarse fácilmente en la pizarra. Es consolador saber dónde ir para averiguar dónde está mi esposa o cuándo volverá. En un mundo de demencia dominado por la confusión, la pizarra se convierte en una fuente de estabilidad y ayuda a evitar y a reducir la ansiedad.

Los cuidadores también se benefician enormemente del uso de la pizarra. Es la mejor manera de transmitir información cotidiana y de controlar uno de los síntomas más molestos de demencia para los cuidadores: el cuestionamiento repetitivo. *¿Qué día es hoy? ¿Qué día es*

**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 médica.

Inscríbete hoy: **1.888.572.8566**

**www.medicalert.org/safereturn**

*Continuación de pág. 2:*

hoy? ¿Qué día es hoy? Ahora los cuidadores pueden dirigir a sus seres queridos a la pizarra en lugar de dar respuestas redundantes a las mismas preguntas interminables.

La importancia de la pizarra como herramienta de comunicación aumenta a medida que avanza la demencia. Es posible que los cuidadores no vean gran parte de su valor en la etapa temprana, cuando sus seres queridos todavía son relativamente funcionales y pueden realizar la mayoría de sus actividades regulares sin recibir indicaciones. Pero la demencia es progresiva, afectando cada vez más la capacidad de recordar conversaciones, organizar horarios y planificar con anticipación.

Al llegar a las etapas intermedias, la mayoría de las herramientas para la memoria se vuelven engorrosas o inútiles, mientras que la simplicidad de la pizarra blanca segui-

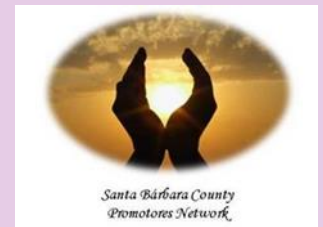
rá siendo efectiva. Cuanto más grave sea la demencia, más básica debe ser la información en la pizarra. Pero seguirá siendo la mejor manera de proporcionar recordatorios, tranquilizar y reducir la ansiedad relacionada con la confusión causada por la demencia.

**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**

**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](http://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](http://alzheimersnavigator.org)

**TrialMatch**



Investigadores prueban nuevos métodos 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 basados en características personales (diagnóstico, etapa de la enfermedad, etc.) y su ubicación. [alz.org/trialmatch](http://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 otros proveedores de cuidado sugiriendo soluciones a sus desafíos. Visita: [alzConnected.org](http://alzConnected.org)

**Aprendizaje Electrónico**

Ser proveedor de cuidado no viene con un manual de instrucciones, pero hay recursos disponibles para prepararse. Usa los cursos de capacitación, los talleres, libros y DVDs en este portal digital para desarrollar habilidades de cuidado y conocer consejos prácticos. [alz.org/care/alzheimers-dementia-care-training-certification.asp](http://alz.org/care/alzheimers-dementia-care-training-certification.asp)