



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

Línea de Emergencia

24-Horas

800.272.3900

www.alz.org/CaCentral

Mejores prácticas para lidiar con las alucinaciones

Por Luciana Mitzkun Weston

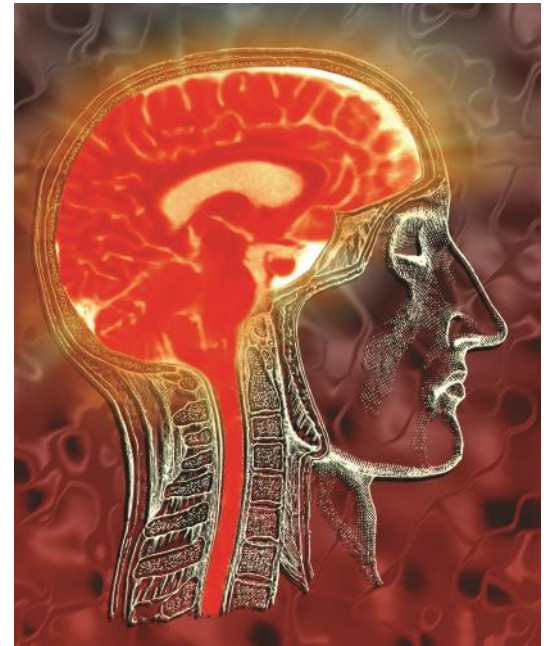
Bichos subiendo por tus piernas y debajo de la cama; fragmentos de vidrio flotando en tu agua potable; teléfonos que siguen sonando pero cuando respondes nadie contesta; personas entrando en tu habitación; graves problemas para conciliar el sueño en medio de la noche... ¡Las alucinaciones pueden ser aterradoras!

Desafortunadamente, las alucinaciones son un síntoma común de la demencia. Hasta el 53% de los pacientes con enfermedad de Alzheimer experimentarán alucinaciones, con mayor frecuencia durante las etapas moderadas y avanzadas (5-6) de la enfermedad. Los pacientes que experimentan Sundowning tienen una mayor incidencia de alucinaciones.

En la enfermedad con Cuerpos de Lewy, las alucinaciones son a menudo el primer síntoma notable que afecta hasta al 65% de los pacientes. En otras afecciones relacionadas con la demencia, como la Demencia Vascular o la enfermedad de Parkinson, las alucinaciones pueden o no estar presentes en una etapa determinada.

A diferencia de los delirios, que son un conjunto de creencias falsas inquebrantables, las alucinaciones son situaciones que parecen reales, pero que son creadas por el cerebro. Las alucinaciones son frecuentemente visuales, pero también se han observado alucinaciones auditivas, olfativas y táctiles. Si bien algunas alucinaciones son neutrales y no amenazan, y algunos pacientes incluso se divierten con ellas (*uno de nuestros clientes solía disfrutar descansando en su patio trasero para ver a los niños jugar y divertirse*), otras pueden ser amenazadoras y desencadenar comportamientos defensivos que pueden ser perjudiciales para el paciente y para quienes lo rodean.

¡No es raro encontrar pacientes que huyen de sus hogares a media noche para escapar de los intrusos, o que se niegan a beber o comer una comida debido a los insectos que las "invaden"! Las expe-



riencias alucinatorias también pueden incluir sentir la presencia de personas o animales, así como sentimientos de flotar o caer. Los pacientes que sufren de alucinaciones tienen un mayor riesgo de ansiedad, ataques de pánico, agitación y problemas de comportamiento.

Las alucinaciones a menudo combinan fragmentos de experiencias y recuerdos reales del pasado, con eventos vistos en las noticias o programas de televisión. Estos fragmentos están unidos por fuertes sentimientos como el amor, el miedo o el odio. Resulta que una residente de Santa Bárbara que insistía en esconderse debajo de la cama debido a que seguía oyendo explosiones de bombas había vivido en Londres durante los ataques aéreos de la Segunda Guerra Mundial en Alemania. A pesar de que el bombardeo era una alucinación, el miedo relacionado con ese hecho era un recuerdo muy real.

Ver a un ser querido sufrir de alucinaciones es extremadamente angustiante para los cuidadores. Su primer instinto es explicar al paciente que lo que están experimentando no *Ver cont...*

Consejos



Los errores más grandes al tratar con las alucinaciones:

- ◆ Tratar de convencerlos de que no es real
- ◆ Ignorarlas
- ◆ No proporcionar consuelo reconfortante
- ◆ Esperar demasiado tiempo para buscar asistencia médica
- ◆ Seguir los consejos de médicos poco calificados
- ◆ No actualizar tus expectativas
- ◆ La falta de titulación de medicamentos
- ◆ Exagerar el riesgo de los medicamentos
- ◆ No realizar un seguimiento con reevaluaciones a medida que avanza la demencia

Lleva notas a las visitas del médico:

- ◆ El tipo y naturaleza de la alucinación(s).
- ◆ Hora del día en que ocurrió y durante qué evento (siesta, comida, ejercicio)
- ◆ Duración de la alucinación
- ◆ Cómo reaccionó la persona (si estaba angustiada) y las palabras que usaron para describir lo que experimentaban.
- ◆ Medicamentos y dosis actuales (incluyendo suplementos y medicamentos alternativo)
- ◆ Historial médico, incluyendo las condiciones de audición o visión anteriores y problemas de salud mental
- ◆ Uso de alcohol u otras drogas recreativas

Continuación de pág. 1:

es real. Esto a menudo solo aumenta la sensación de urgencia y agitación del paciente. Para ellos, en el momento, las alucinaciones son reales. *¡Las bombas están cayendo! ¡Los insectos están arrastrándose! ¡Los intrusos están aquí!* Los cuidadores a menudo se sienten impotentes por no poder combatir un enemigo imaginario, y no poder ayudar a su ser querido a superar el miedo y la ansiedad.

Cuando te enfrentas a alguien que sufre de una alucinación aterradora, en primer lugar MANTÉN LA CALMA. Trata de comprender la naturaleza de la alucinación y los sentimientos asociados con ella. No intentes desacreditar o explicar la alucinación. En su lugar, intenta integrarte a la alucinación para que puedas actuar como un aliado de confianza para tu ser querido contra la amenaza percibida.

Tu ser querido percibirá tu tranquilidad y compañía y aceptará cualquier medio creativo que emplees para neutralizar la amenaza. Entra en su alucinación, luego guíalos para que regresen a la realidad.

Cada alucinación es única. Sé creativo. Encuentra tu propia manera de neutralizar la amenaza y brindar apoyo y tranquilidad. Y tan pronto como la persona se sienta más segura, dale lo que más le gusta. En esta situación, ¡un helado es mucho más efectivo que el Prozac!

Aunque a veces son benignas, las alucinaciones pueden tener consecuencias serias, reales y variar enormemente. Por lo tanto, los pacientes deben ser evaluados por un especialista. Convencionalmente, las alucinaciones se tratan con fármacos antipsicóticos. Dada la complejidad y la plétora de enfermedades relacionadas con la demencia, asegúrate de que el médico que prescriba los medicamentos sea un especialista con amplia experiencia en el cuidado de esta enfermedad, preferiblemente un neurólogo.

No esperes demasiado tiempo para buscar tratamiento médico. Cuanto antes se implementen las estrategias de tratamiento, mayores serán las posibilidades de un resultado positivo. No esperes hasta que suceda una crisis para buscar ayuda: la mayoría de los tratamientos requieren una titulación (comenzando con dosis mínimas y aumentando en pequeños incrementos hasta lograr la dosis óptima), lo que no se puede hacer en una emergencia.

Los medicamentos también deben reevaluarse meticulosamente con regularidad, ya que los cambios relacionados con la demencia en el cerebro continúan ocurriendo, lo que puede afectar la idoneidad y la eficacia del tratamiento.

Algunas familias son reacias a usar medicamentos para ayudar a aliviar los síntomas psicológicos de la demencia. Si bien es cierto que no hay medicamentos aprobados por la FDA para este uso específico, los expertos han identificado varios medicamentos que son notablemente seguros y efectivos CUANDO SE UTILIZAN CORRECTAMENTE.

La combinación correcta puede aliviar una mente afectada con alucinaciones y mejorar enormemente el bienestar. Sobre todo, no hay que subestimar el problema. Un enfoque tranquilo y amistoso de los cuidadores y la asistencia médica de los expertos son esenciales para mantener bajo control las alucinaciones, y para que tu ser querido esté seguro y cómodo.

Herramientas

ALZ.org – Cuenta con una gran cantidad de información sobre la enfermedad.
Grupos de apoyo (listado en la página 5) - Como ningún paciente con demencia tiene las mismas experiencias que el siguiente, los cuidadores aprenden información valiosa en los grupos de apoyo sobre cómo prepararse y responder a los síntomas diarios de la demencia.

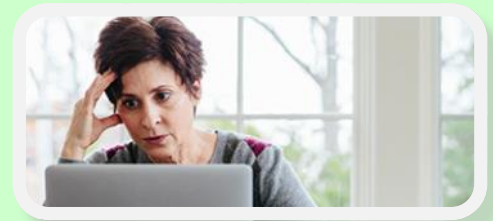
2019 noviembre mes de concientización del cuidador

Los cuidadores de personas con Alzheimer con frecuencia afirman tener niveles elevados de estrés. Puede ser abrumador cuidar a un ser querido con Alzheimer u otro tipo de demencia, pero mucho estrés puede ser dañino para ambos. Siga leyendo para conocer los síntomas y las formas de evitar el agotamiento.

10 síntomas de estrés en los cuidadores

1. **La negación** de la enfermedad y su efecto sobre la persona que fue diagnosticada. “Sé que mamá va a mejorar”.
2. **El enojo** hacia la persona con Alzheimer o la frustración porque él o ella no puede hacer cosas que antes podía. “Sabe vestirse, pero no quiere hacer caso”.
3. **Alejamiento social** de amigos y actividades que solían hacerlo sentir bien. “Ya no me interesa visitar a los vecinos”.
4. **Ansiedad** acerca del futuro y de hacer frente a un nuevo día. “¿Qué pasará cuando necesite más de lo que puedo darle?”
5. **Depresión** que quebranta su espíritu y afecta su capacidad de sobrellevar la situación. “Ya no me importa”.
6. **Agotamiento** que hace que resulte prácticamente imposible completar las tareas diarias necesarias. “Estoy demasiado cansado para esto”.
7. **Insomnio** causado por una lista interminable de preocupaciones. “¿Qué pasa si sale de la casa o se cae o se lastima?”
8. **Irritabilidad** que lleva al mal humor y dispara respuestas y acciones negativas. “¡Déjenme en paz!”
9. **Falta de concentración** que dificulta la realización de tareas familiares. “Estaba demasiado ocupado, me olvidé de la cita”.
10. **Problemas de salud** que comienzan a tener un costo mental y físico. “No recuerdo la última vez que me sentí bien”.

Si experimenta alguno de estos síntomas de estrés de forma regular, encuentre el momento para hablar con su médico. Ignorar estos síntomas puede deteriorar su salud física y mental.



Día de los Muertos 2018



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 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

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

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

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.

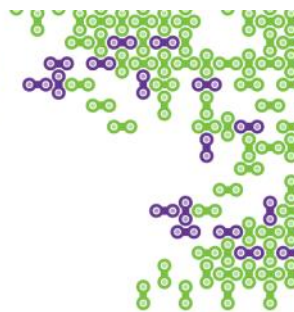
Becas para el Cuidador

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 EmergingMind

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 comunicara 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.