

Cuidado a larga distancia: un esfuerzo extra

Por Luciana Mitzkun Weston

En el mundo de hoy, muchas familias están separadas geográficamente y no siempre pueden brindar la atención práctica que les gustaría. Abordar preocupaciones como la seguridad, nutrición y salud de un familiar, puede convertirse en una tarea difícil cuando vives en otra ciudad, estado o país. Pero, el organizarse y estar preparado puede ser de gran ayuda para coordinar el cuidado a larga distancia.



Vuelva a evaluar las necesidades de atención durante cada visita.

La demencia es una enfermedad progresiva y la atención deberá ser ajustada con el paso del tiempo. Si bien alguien en la etapa temprana de la enfermedad de Alzheimer puede vivir de manera independiente, en la etapa intermedia, se requerirá de supervisión las 24 horas. Cada vez que visite a su familiar, evalúe la situación para asegurarse de que se satisfagan las necesidades de atención.

Si la persona con demencia se encuentra en las primeras etapas de la enfermedad de Alzheimer y vive de manera independiente, deberá volver a evaluar las necesidades de atención en cada visita. Estos son algunos problemas de los que debe estar pendiente:

- ¿Hay comida en el refrigerador? ¿Está desnutrido? ¿La persona está comiendo con regularidad?
- ¿Cuál es la condición del interior y el exterior de la casa? ¿Ha cambiado?
- ¿Se pagan las facturas? ¿Hay montones de correo sin abrir?
- ¿Los amigos y familiares visitan regularmente?
- ¿Cuál es la apariencia personal de la

persona? ¿Se está bañando y arreglando?

- ¿Puede conducir un vehículo de manera segura?

En el comienzo de la etapa intermedia, será demasiado difícil o peligroso que una persona con Alzheimer se quede sola. La persona necesitará supervisión las 24 horas. Durante este periodo las necesidades de cuidado las 24 horas se volverán más intensas. Existen varias opciones de atención, que incluyen: un cuidador que brinde atención en el hogar, un traslado del familiar al hogar de un pariente o a un centro de cuidado residencial.

Independientemente de los arreglos de atención que utilice, evalúe periódicamente la situación para asegurarse de que se satisfagan las necesidades de la persona con demencia:

- ¿La persona está recibiendo la ayuda que necesita con el cuidado personal cotidiano para vestirse, bañarse y arreglarse?
- ¿Se han tomado precauciones de seguridad en todo el entorno de vivienda? ¿Se deben tomar precauciones adicionales?

Ver cont...

alzheimer's association®

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

Consejos para cuidadores



Si está considerando trasladar a la persona a su hogar, aquí hay algunas cosas que debe preguntarse:

- ¿Él o ella quiere mudarse?
¿Qué pasa con su cónyuge?
- ¿Está su hogar adaptado para la persona?
- ¿Alguien estará en casa para cuidar a la persona?
- ¿Cómo se siente el resto de la familia sobre la mudanza?
- ¿Cómo afectará este movimiento a su trabajo, familia y finanzas?
- ¿Qué servicios de relevo están disponibles en su comunidad para ayudarlo?
- ¿Cómo afectará su propia salud el cuidado directo a una persona con demencia?

Trasladar a una persona con enfermedad de Alzheimer fuera o lejos de un entorno familiar puede causar una mayor agitación y confusión. Asegúrese de hablar con el médico de su ser querido o un trabajador social y llamar a la Asociación de Alzheimer para obtener ayuda antes de tomar una decisión.

Herramientas



Use nuestro calendario gratuito en línea. Nuestro Calendario del Equipo de Cuidado le permite coordinar cuándo los amigos, familiares y vecinos pueden ayudar con el cuidado.

- ¿Tiene la persona transporte seguro para las citas médicas y otros eventos?
- ¿La persona participa en actividades significativas durante el día?

Pocos cuidadores a larga distancia pueden pasar tanto tiempo con su ser querido como quisieran. La clave es usar su tiempo de manera efectiva:

Haga una cita con el médico, abogado y asesor financiero de su ser querido durante su visita para participar en la toma de decisiones.

Reúnase con vecinos, amigos y otros familiares para escuchar cómo piensan que la persona está progresando. Pregunte si ha habido cambios de comportamiento, problemas de salud o problemas de seguridad.

Tómese el tiempo para volver a conectarse con su ser querido hablando, escuchando música, saliendo a caminar o participando en actividades que disfruten juntos.

Revise los armarios y el refrigerador de la persona para asegurarse de que haya suficiente comida adecuada.

Revise los medicamentos para asegurarse de que se estén tomando según lo recetado.

Cuidado coordinado

A veces se necesita apoyo de todos. Crear una lista de contactos y recursos locales es vital cuando se coordina el cuidado a distancia. Tener "ojos de confianza" disponibles también es esencial para garantizar que se satisfagan las necesidades de atención.

Familiares, amigos y vecinos: haga una lista de números de teléfono y direcciones. Pregunte si puede consultar con ellos para saber cómo está su fa-

miliar. Es posible que estén dispuestos a pasar por la casa de su ser querido y visitarlo con regularidad.

El médico: manténgase en contacto con el médico que supervisa el cuidado y asegúrese de que él o ella tenga su información de contacto en caso de que haya dudas sobre el bienestar

mental o físico de su familiar. Haga que la persona con demencia firme un estado actual del paciente para que el médico pueda comunicarse con usted.

Organizaciones comunitarias: consulte con las iglesias locales, templos, grupos de vecinos y organizaciones de voluntarios. Pueden proporcionar entrega de comidas, transporte o servicios de acompañante.

Agencias de envejecimiento: es posible que pueda acceder a los ser-

vicios para ayudar con las comidas, los quehaceres y el transporte a través de su agencia del área local enfocada en el envejecimiento. Para localizar la agencia de su área, llame gratis al Localizador de Cuidado para Personas Mayores (Eldercare Locator) al 1.800.677.1116 o visite Eldercare.gov.

Servicios de cuidado domiciliario: los trabajadores de atención médica a domicilio pueden ayudar a la persona a bañarse, realizar actividades de cuidado personal, preparar comidas y tomar medicamentos.

Administradores de atención geriátrica: estos expertos en cuidado de ancianos se especializan en evaluar y monitorear las necesidades de los ancianos. Para obtener más información sobre sus servicios, visite CareManager.org o llame al 520.881.8008

Identifique recursos y úselos: aprenda sobre lo que está disponible en su

Entonces, ¿qué es el cuidado?

Cuidar se refiere a atender las necesidades de salud de otra persona. El cuidado a menudo incluye asistencia con una o más actividades de la vida diaria, como bañarse y vestirse. Más de 15 millones de estadounidenses brindan atención no remunerada a personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

Continuación de pág. 2:

comunidad contactando a su Asociación de Alzheimer local al 1.800.272.3900 o utilizando CommunityResourceFinder.org. También puede usar AlzheimersNavigator.org, nuestra herramienta gratuita en línea que ayuda a evaluar sus necesidades, identificar pasos de acción y conectarse con programas y servicios locales.

Mantenga la comunicación en marcha: como cuidador a larga distancia, puede tener la responsabilidad de coordinar muchas actividades. Ya sea con familiares, vecinos o asistentes de salud en el hogar, reserve tiempo para discutir regularmente las necesidades de la persona con demencia. Si la persona con demencia vive en un centro de cuidado residencial, programe un horario regular con la enfermera o el médico para recibir actualizaciones y mantenga una comunicación conti-

nua con el personal de atención y amigos que visitan regularmente.

Reúna información pertinente y manténgala a la mano. Asegúrese de tener información de contacto de médicos, farmacias, proveedores de atención y vecinos, así como documentos financieros y legales importantes fácilmente accesibles en caso de que se necesiten inesperadamente.

Sea amable con usted mismo. Vivir fuera de la ciudad no significa que no esté involucrado o que no le importe. Obtenga apoyo conectándose con otros cuidadores a larga distancia a través de alzconnected.org o en grupos de apoyo locales.

Encuentre consejos de COVID-19 para cuidadores de demencia en nuestro sitio web:

[https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/coronavirus-\(covid-19\)](https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/coronavirus-(covid-19))

Mantenerse saludable

Preste atención a los síntomas similares a los de la gripe o la neumonía en usted y en otras personas y comuníquelos de inmediato a un profesional médico.

Siga las instrucciones e indicaciones actuales de los CDC con respecto al COVID-19. Los consejos para mantenerse saludable y mantener seguros a sus seres queridos incluyen:

- Evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quedarse en su hogar si está enfermo; trabajar desde el hogar.
- Si usted o la persona a la que cuida tiene citas médicas regulares para manejar la demencia u otras condiciones de salud, llame a su proveedor de atención médica para preguntar acerca de una cita de telesalud. Como resultado de la pandemia de COVID19, Medicare ha ampliado recientemente los beneficios de telesalud para permitir que las personas de la tercera edad accedan a la atención médica desde la seguridad de sus hogares.
- Cubrir la tos o estornudar con un pañuelo descartable y luego arrojárselo a la basura.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con un paño o spray de limpieza doméstico.
- Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón disponibles, utilizar un desinfectante para manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol.
- Lavarse siempre las manos con agua y jabón si están visiblemente sucias.

Coronavirus (COVID-19): consejos para cuidadores de demencia

Lo más probable es que la demencia no aumente el riesgo de COVID-19, la enfermedad respiratoria causada por el nuevo coronavirus, al igual que la demencia no aumenta el riesgo de gripe. No obstante, los comportamientos relacionados con la demencia, el aumento de la edad y las afecciones de salud comunes que a menudo acompañan a la demencia pueden aumentar el riesgo.

Por ejemplo, las personas con la enfermedad de Alzheimer y cualquier otra demencia pueden olvidarse de lavarse las manos o de tomar otras precauciones recomendadas para prevenir la enfermedad. Además, las enfermedades como COVID-19 y la gripe pueden empeorar el deterioro cognitivo debido a la demencia.

Consejos para cuidadores de demencia en el hogar

Los cuidadores de personas que viven con Alzheimer y todas las demás demencias deben seguir las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control, CDC) y considerar los siguientes consejos:

- Para las personas que viven con demencia, el aumento de la confusión suele ser el primer síntoma de cualquier enfermedad. Si una persona que vive con demencia muestra una confusión que aumenta rápidamente, comuníquese con su proveedor de atención médica para que lo/a aconseje. A menos que la persona tenga dificultad para respirar o fiebre muy alta, se recomienda que llame a su proveedor de atención médica en lugar de ir directamente a una sala de emergencias. Es posible que el médico pueda tratar a la persona sin una visita al hospital.
- Las personas que viven con demencia pueden necesitar recordatorios adicionales o escritos y apoyo para recordar prácticas higiénicas importantes de un día para otro.
- Considere colocar letreros en el baño y en otros lugares para recordar a las personas con demencia que se laven las manos con jabón durante 20 segundos.
- Demuestre el lavado minucioso de las manos.
- El desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol puede ser una alternativa rápida al lavado de manos si la persona con demencia no puede llegar al lavabo o no puede lavarse las manos fácilmente.
- Pregúntele a su farmacéutico o médico acerca de cómo surtir recetas para una mayor cantidad de días para reducir los viajes a la farmacia.
- Piense con anticipación y haga planes alternativos para la persona con demencia en caso de que se modifique o cancele la atención diurna para adultos, la atención de relevo, etc., en respuesta al COVID-19.
- Piense en el futuro y haga planes alternativos para la gestión de la atención si el cuidador principal se enferma.

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 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 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