

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: 661.794.6948**Línea de Emergencia**

24-Horas

**800.272.3900**[www.alz.org/CaCentral](http://www.alz.org/CaCentral)

## Obtén Ayuda, Te Sentirás Mejor

El cuidador primario está a menudo "activo y en guardia" las 24 horas del día y dispone de un tiempo limitado para tomar un descanso. Los cuidadores cónyuges pueden sentirse obligados a lidiar con el estrés de estar junto a su pareja con Alzheimer constantemente, después de todo es probable que hayan estado casados por muchos años. Los cuidadores que son hijos adultos quizá se estresan mientras intentan buscar un balance entre cuidar a sus hijos y a sus padres. En ocasiones son ellos la única familia de sus padres y tienen que responsabilizarse de su cuidado. La mayoría de los cuidadores proporcionan atención a sus seres queridos sin ayuda profesional, solo utilizando recursos de apoyo, y la automotivación.

Es importante reconocer que cuidar de alguien con demencia no es fácil, así que repitan conmigo: "Necesito ayuda". El deseo de estar en control de la vida y de ser independientes, incluso cuando cuidas de alguien, ha empañado nuestra visión y manera de pensar. La sociedad tiende a vincular el necesitar ayuda con la debilidad, pero obtenerla es crucial para proporcionar atención de calidad a un ser querido diagnosticado con demencia.

Contrariamente al estigma, la ayuda refuerza al cuidador y le permite seguir proporcionando cuidado de calidad y a ser más objetivo y compasivo. La ayuda está disponible de muchas formas, a través de un grupo de apoyo, un programa de educación o capacitación, adquisición de



cuidado profesional domiciliario o en la división de las responsabilidades entre otros miembros de la familia. No obstante, posiblemente la forma más conveniente y eficaz de ayudar a un cuidador, es brindándole espacio para tomar un descanso.

Una opción que el cuidador la mayor parte del tiempo ignora, es usar un centro de cuidado diurno para adultos. Su entorno es seguro, y cuentan con supervisión continua, lo que es ideal para una persona con demencia. Estos centros proporcionan al cuidador una oportunidad para descansar, la oportunidad de estar en su casa sin preguntarse si su ser querido está seguro. Estos centros ofrecen a la persona con demencia, la oportunidad de salir de casa, participar en actividades y a involucrarse socialmente con otras personas aparte de su cuidador primario.

Aunque esto suena como una opción excelente, muchos de los cuidadores no confían profundamente en los

alzheimer's  association® *Continuación de pág. 1:*



## Recursos Utiles

### Friendship Center

Con dos ubicaciones, ofrece una variedad de programas diurnos para adultos que sufren de demencia u otras discapacidades mentales. Esta abierto de 8 am a 5pm, de lunes a vienes. Los días y horas de asistencia pueden planificarse para satisfacer las necesidades individuales de los individuos que atiende. Contacta a la directora del programa, Susan Forkush para informes sobre los servicios y sus costos al: (805) 969-0859.

Montecito: 89 Eucaliptus Lane  
Goleta: 820 N Fairview Ave  
[friendshipcentersb.org](http://friendshipcentersb.org)

### Solvang Friendship House

Ofrece el Programa de Enriquecimiento de Vida por Atención y Cuidado Diurno, diseñado para informar y educar sobre la gestión social, la higiene personal y el monitoreo adecuado de la salud de los ancianos que necesitan atención supervisada en un lugar seguro fuera del hogar durante el día. El horario diario del programa es de 7 am a 7 pm, de lunes a vienes y de 9 am a 5 pm los sábados.

[solvangfriendshiphouse.com](http://solvangfriendshiphouse.com)  
880 Friendship Lane  
Solvang, CA 93463  
(805) 688-8748

### Easy Lift Transportation

53 Cass Place  
Goleta, CA 93117-3138  
(805) 681-1181

### Help of Carpinteria

1069 Casitas Pass Road  
Carpinteria, CA 93013  
(805) 684-0065

centros de cuidado diurno. Aquí te mostraremos algunos de las preocupaciones más comunes para las familias:

### Preocupación #1: *Mi mamá no es una persona social.*

La demencia afecta las habilidades de las personas para completar una tarea, crear un plan de seguimiento o querer explorar y conocer cosas nuevas.

Estos son efectos de la enfermedad y, a menudo, están presentes años antes de que el diagnóstico sea definitivo. Esto puede confundir a los miembros de la familia y dificultarles el distinguir entre la verdadera “personalidad de mamá”, y los síntomas de la demencia.

Cada ser humano es por naturaleza social y desea la interacción con otros humanos. Conectar con los demás no sólo satisface las necesidades emocionales, pero también estimula y obliga a nuestros cerebros a mantenerse activos. Las habilidades sociales a menudo se mantienen bien durante la demencia, sin embargo, con frecuencia son opacadas por la incapacidad de la persona para iniciar y terminar una actividad por su propia cuenta.

Además, estar siempre con la misma persona, es aburrido, independientemente de que tengas o no demencia. Si las alternativas por no usar los servicios de un centro de cuidado diurno para personas con demencia son: que tu ser querido este siguiéndote todo el tiempo alrededor de la casa, que se siente a mirar un programa de TV que no

comprende, o simplemente tiene en que ocuparse, entonces probablemente ya no importa que tipo de persona sea — y ambos se beneficiarían del uso de uno de los centros de cuidado diurno.

### Preocupación #2: *Mi papá está en una etapa temprana de la demencia y no necesita estar en un centro.*

Si te preocupa dejar a tu ser querido sólo en casa por unas horas, entonces es el momento de considerar un centro de cuidado diurno para adultos. Estos centros son los más adecuados para los individuos que en cierta medida aún logran establecer una conversación, y que todavía pueden participar en actividades sociales. Usualmente, las familias consideran llevar a un centro a su ser querido en la etapa avanzada de la demencia, cuando ellos ya son incapaces de reconocer e identificar a su propia familia. Pero la realidad es que en esa etapa, quizá ya sea demasiado tarde para aprovechar este increíble recurso.

Dependiendo del tipo de licencia que los centros de cuidado tengan, se definen las limitaciones sobre si se puede aceptar a alguien que tiene incontinencia, o requiere asistencia para caminar. Sin embargo, los centros de atención de salud diurnos como el Santa María Wisdom Center, permite atender a personas con demencia moderada a severa, con problemas médicos que causan que las personas requieran asistencia para realizar sus actividades diarias como el asearse.

*(Desafortunadamente, no hay centros de*

### 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](http://www.medicalert.org/safereturn)

*Continuación de pág. 2:*

*atención de salud de diurna para adultos en el sur del Condado de Santa Bárbara).*

**Preocupación #3: *Mi esposo no quiere ir.***

Como con muchas otras cuestiones relacionadas con la demencia, es probable que tu cónyuge nunca querrá asistir a un centro de cuidado si se le pregunta directamente. Esta situación es similar a intentar convencer a tu ser querido de que ya no es seguro que conduzca su choche. Es posible que no quiera dejar de conducir, o aceptar que necesitan ayuda de alguien para administrar sus medicamentos. La demencia afecta su juicio, e impide que vea la misma realidad que tu vez. La familia del individuo con demencia debe tomar control y decidir que es lo mejor para que su ser querido esté siempre seguro. Una vez que se haya tomado la decisión de llevar a la persona en un centro de cuidado diurno para adultos, entonces es hora de pensar en cual es el tono adecuado y la mejor manera de hablarle del tema y convencerlo de que eso es lo mejor.

**Preocupación #4: *Nuestras finanzas no alcanzan a cubrirlo.***

En la actual economía, todo el mundo se preocupa por los gastos monetarios, y muchos sufren de carencias en la vida. Aun si no cuentan con muchos fondos financieros, los familiares que cuidan a sus seres queridos con demencia, no deberían privarse de un descanso. Si bien la contratación de un cuidador privado puede costar de \$15 por hora, y un cuidador de agencia, entre \$20 a \$35 por hora, la mayoría de los centros de cuidado tienen un precio fijo por día, y si todas las horas se aprovechan, el costo es de aproximadamente \$10 por hora. Pregunta acerca de los descuentos honorarios, o la posibilidad para ser elegible para subsidios y beneficios si tu ser querido es un veterano militar.

**Preocupación #5: *¿Cómo llegar allí?***

En la costa central donde los centros de cuidado diurno son pocos, y el área geográfica muy amplia, transportar a tu ser querido al centro diurno puede ser difícil, sin embargo hay opciones. Llevar y recoger a tu ser querido podría ser la mejor opción para algunos, independientemente de que es muy posible que se tenga que recorrer unos 30 minutos por carretera para llegar a un centro, dependiendo en que región del condado vives.



Media hora de distancia no es mucho y es conveniente especialmente para las personas con opciones financieras limitadas y que necesitan de un descanso urgente. Algunos centros de cuidado proporcionan servicios de transporte. En Santa Bárbara, Easy Lift Transportation y Help of Carpinteria, proporcionan transporte directo a bajo costo para personas de la tercera edad.

Además, piensa con creatividad. ¿Cuentas con un familiar o amigo que pueda ayudarte con el transporte de tu ser querido a centro de cuidado, una o dos veces por semana?

Aunque hay muchas razones por las que los cuidadores dudan en aprovechar los servicios de un centro de cuidado para adultos, hay muchos más motivos por los que deberían considerarlo para sus seres queridos con demencia. Es sumamente importante que los cuidadores se tomen un tiempo para recargar sus energías y liberar el estres, y eso solo se logra descansando. Las personas con demencia también necesitan su tiempo y espacio para socializar y estimularse. Los centros de cuidado diurno son una excelente opción para satisfacer estas dos necesidades.

*Escrito por Jessica Mezzapesa, asesora de cuidado de la Asociación de Alzheimer Sector Sector California Central.*