

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

## El poder del helado

*Por Luciana Mitzkun Weston*

Todos tenemos días buenos y días malos. Todos hemos vivido momentos de estrés y frustración; ahí es cuando nuestra paciencia y sabiduría parecen ser probadas al límite. Y todos hemos desarrollado nuestras propias habilidades de afrontamiento sobre cómo lidiar con estas ocasiones, aliviar el estrés y disminuir la frustración.

Algunos de nosotros nos distanciamos de la situación y nos tomamos un tiempo libre; algunos enfrentan las circunstancias y toman el control sobre la situación; algunos usan la oración o la meditación; otros usan el ejercicio físico y las actividades sociales para minimizar el estrés. La mayoría de las personas utilizarán una combinación de técnicas según el tipo y la duración de los factores estresantes que enfrentan. Tenemos la capacidad de seleccionar nuestras propias estrategias de afrontamiento. Tenemos ese poder.

Esto cambia cuando desarrollamos demencia.

Cuando un cerebro se ve afectado por la demencia, las capacidades para procesar la información disminuyen. Es probable que una persona con demencia se vea abrumada por las actividades cotidianas, cosas que antes del inicio de la demencia incluso podrían haber sido placenteras. Un almuerzo con amigos y familiares, reemplazar el tanque de gasolina en la parrilla, hornear un pastel de chocolate alemán, empacar para una salida de fin de semana, usar una lista para comprar comestibles en el supermercado: todo tipo de actividades, incluso aquellas consideradas rutinarias antes de la demencia, pueden ser estresantes y frustrantes ahora.

Además del aumento de la sensación de



frustración generada por las actividades diarias, también hay una disminución de la capacidad de recuperación por las largas horas que pasa despierto. Un cerebro afectado por la demencia se cansa rápido y el procesamiento de la información se vuelve aún más difícil al final del día. Muchas personas muestran signos de "sundowning" como resultado.

Por lo tanto, la demencia provoca un aumento de la frustración con todo tipo de eventos. Sería genial si los afectados pudieran notar cómo se acumulan sus sentimientos de frustración y luego se involucran en comportamientos de alivio, como lo haría la mayoría de nosotros, como tomar un descanso, meditar o tomar el control en lugar de permitir que se acumule la frustración. Simplemente no tienen la conciencia de tales sentimientos o las habilidades de afrontamiento para lidiar con ellos. La demencia se ha llevado esas habilidades de afrontamiento.

Nunca oír a una persona con demencia decir "Me siento un poco frustrado, así que voy a dar un pequeño paseo por la playa para aclarar mi mente". Esto no sucede. En cambio, cuando está frustrada, una persona con demencia puede enojarse, agitarse, llorar, o pasearse por la casa y hurgar en los cajones y arma-

*Ver cont...*

## Consejos



Para prevenir o reducir la agitación:

- ◆ **Debe crear un ambiente tranquilo.**

Elimine estresores. Esto puede implicar trasladar a la persona a un lugar más seguro o tranquilo, u ofrecer un objeto de seguridad, descanso o privacidad. Pruebe rituales relajantes y limite el consumo de cafeína.

- ◆ **Evite los desencadenantes ambientales.**

Ruido, deslumbramiento y distracción de fondo. (tener el televisor encendido) puede actuar como desencadenante.

- ◆ **Monitoree la comodidad personal.**

Compruebe si hay dolor, hambre, sed, estreñimiento, inflamación de la vejiga, fatiga, infecciones e irritación de la piel. Asegúrese de que la habitación tenga una temperatura cómoda. Sea sensible a los miedos, las amenazas mal percibidas y la frustración al expresar lo que se quiere.

- ◆ **Simplifique tareas y rutinas.**

- ◆ **Proponga la oportunidad de hacer ejercicio.**

Ir a caminar, trabajar en el jardín, o escuchar música y bailar.

rios. Es posible que usted, el cuidador, ni siquiera sepa cuál fue la fuente de la frustración, pero notará que efectos del estresor en el comportamiento de la persona. Las personas con demencia no pueden controlar sus reacciones a los sentimientos de frustración, por lo que se manifestarán de alguna forma, muy probablemente a través de un comportamiento que no tienen las habilidades cognitivas para elegir.

Este es el punto cuando los cuidadores necesitan extender sus propios mecanismos de afrontamiento a sus seres queridos con demencia y ayudarlos a disipar su frustración. Los afectados carecen de la iniciativa y la perspicacia para hacerlo por su cuenta. Dependen de sus cuidadores para reducir y aliviar el estrés. Se necesita su ayuda para mitigar la frustración y guiar a la persona con demencia a un estado calmante, más alegre y relajado.

En momentos como este, es bueno mantener la calma y seguir algunos pasos básicos.

**Primero, trate de identificar y neutralizar la posible fuente de estrés.** Descubra cuál es el problema y tome el control. Haga que el ambiente se sienta como un lugar seguro. Apague la televisión, envíe a los niños a otra habitación, ajuste la iluminación y la temperatura de la habitación, deje de pedirle a la persona con demencia que haga algo que no quiere hacer. A veces, un simple ajuste puede generar un gran alivio para las personas con demencia. Ellos mismos no pueden hacer esos ajustes aunque los anhelan.

No se sorprenda si no logra identificar un detonante que pueda causar la frustración. La demencia en sí misma puede ser la causa. La frustración también puede ser causada por un escenario delirante creado por la mente de la persona afectada, lejos de la realidad. No intente situar a su ser querido en su realidad. Actúe como si sus delirios o alucinaciones fueran ciertas y reaccione en consecuencia. Si su ser querido ve insectos en la habitación, usted los mata. Y no espere que siempre le digan cuál es el problema: muchas veces no se dan cuenta de qué se trata. Depende de usted resolverlo.

**A continuación, debe proporcionar tranquilidad; hágale saber que está bien.** Diga palabras y frases relajantes como: "todo está bien, estoy aquí contigo, te ayudaré, te amo". Sonríe y tócalos cálidamente. La tranquilidad de un ser querido es un bálsamo muy poderoso para los pacientes con demencia. Lo necesitan como un respiro del mundo de la demencia, donde gobiernan la soledad, la incertidumbre y la confusión. Su amor y tranquilidad harán que todo sea mejor. Aunque la persona con demencia puede no ser capaz de procesar lógicamente lo que está sucediendo, puede apreciar palabras, comportamientos y sentimientos relajantes.

### Y luego, ¡helado!

Si, helado. Nos quita todas las preocupaciones. Es relajante, delicioso y agradable: ¡todos tienen su sabor favorito! El helado lleva a las personas con demencia a momentos más felices y cálidos cuando el regalo se comparte con amigos y seres queridos en ocasiones especiales y alegres. El helado tie-



## Herramientas

### Podemos ayudar

**¿Tiene preguntas o inquietudes sobre el cambio de comportamiento de su ser querido? La Asociación de Alzheimer está aquí para ayudar.**

Llame a nuestra línea de ayuda 24/7: 800.272.3900 Localice un grupo de apoyo en su comunidad y visite nuestro boletín.

*Continuación de pág. 2:*

ne el poder de provocar inmediatamente sensaciones relajantes cuando se prueba el sabor de la cucharada. Borra todos los sentimientos negativos relacionados con la frustración y continúa estimulando los receptores de placer en el cerebro con cada nueva primicia. Y la demencia (¡aquí está la mejor parte!) le permite a uno disfrutar plenamente del tratamiento, sin preocuparse por las calorías, el aumento de peso o las necesidades dietéticas, ¡completamente libre de culpa! Para las personas con demencia, ¡el helado es mucho más efectivo y seguro que Prozac, o cualquier otra droga "feliz" en el mercado!

Si está cuidando a un ser querido con demencia, descubre qué sabor es su favorito y ¡NUNCA SE QUEDE SIN HELADO! Si tiene inquietudes dietéticas, use marcas que cumplan sus necesidades alimenticias. Hay muchas marcas para diabéticos disponibles. El helado también se puede encontrar en variedades bajas en grasas, bajas en calorías, sin azúcar y sin lactosa. Independientemente del tipo o sabor que use, siempre tenga helado disponible en la nevera. El helado es una parte esencial de su kit de herramientas para el cuidado de la demencia, así como es una navaja suiza invaluable en muchas ocasiones.

Las vacaciones ya están aquí. Con familiares y amigos reunidos para las celebraciones, puede haber un mayor riesgo de que los pacientes con demencia se sientan abrumados. Recuerde mantener la calma, controlar el medio ambiente, brindar tranquilidad y, no se olvide, mucho helado.

**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 basadas 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)