

# DEAMBULAR

**6** de **10**

personas con demencia deambularán



Una persona con Alzheimer puede no recordar su nombre o dirección, y puede desorientarse, incluso en lugares familiares. Deambular entre personas con demencia es peligroso, pero existen estrategias y servicios para ayudar a prevenirla.

## ¿Quién está en riesgo de deambular?

Cualquier persona que tenga problemas de memoria y sea capaz de caminar está en riesgo de deambular. Incluso en las primeras etapas de la demencia, una persona puede desorientarse o confundirse durante un período de tiempo. Es importante planificar con anticipación para este tipo de situación.

## Esté atento a las siguientes señales de advertencia:



Regresa de una caminata regular o un viaje más tarde de lo habitual



Olvida cómo llegar a lugares familiares



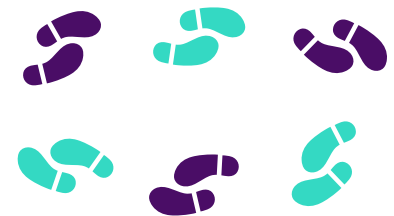
Habla sobre el cumplimiento de obligaciones anteriores, como ir a trabajar



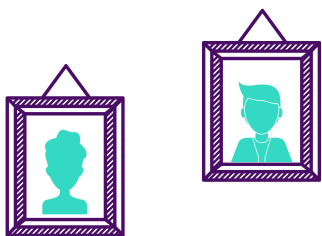
Intenta o quiere "irse a casa", incluso cuando está en casa



Tiene dificultad para localizar lugares familiares como el baño, el dormitorio o el comedor



Es inquieto, camina o hace movimientos repetitivos



Pregunta el paradero de amigos y familiares del pasado



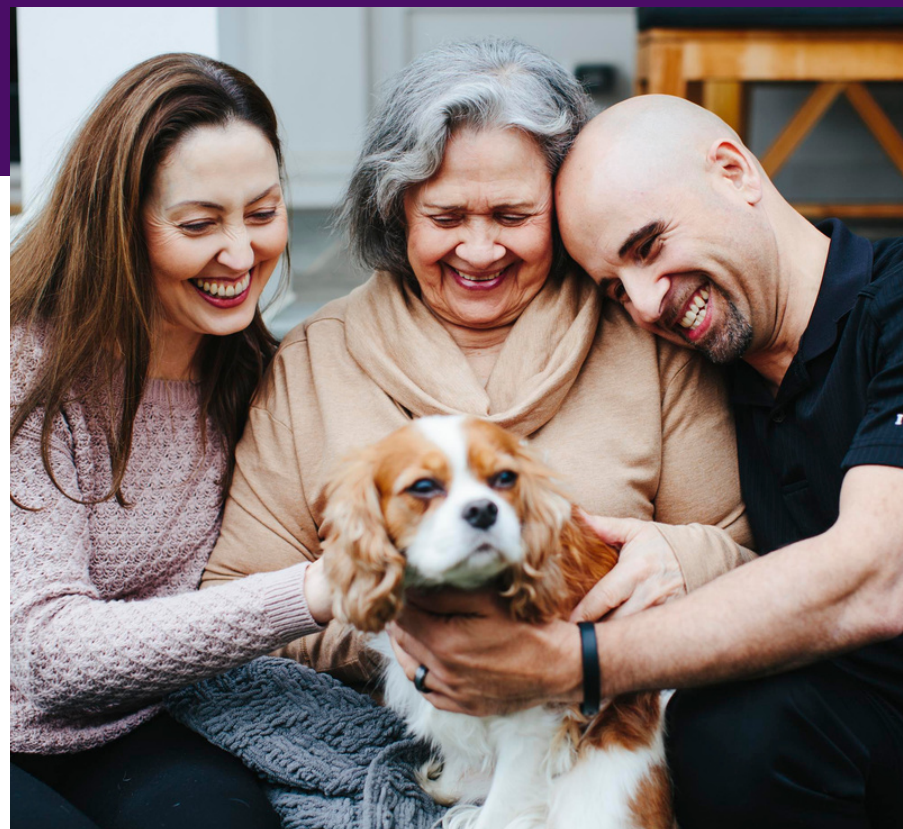
Actúa nervioso o ansioso en zonas concurridas, como centros comerciales o restaurantes



Actúa como si hiciera un pasatiempo o una tarea, pero no hace nada

## Consejos para evitar la deambulaci3n

La deambulaci3n puede suceder, incluso si usted es el m1s diligente de los cuidadores. Use las siguientes estrategias para ayudar a reducir las posibilidades:



- Coloque la informaci3n de la l3nea de ayuda 24/7 de la Asociaci3n de Alzheimer 800.272.3900 en su tel3fono. Llame en cualquier momento para obtener m1s consejos sobre c3mo mantener a su ser querido a salvo.
- Realice las actividades diarias. Tener una rutina puede proporcionar estructura. Obt3n informaci3n sobre c3mo crear un plan diario.
- Identifique los momentos m1s probables del d3a en que puede ocurrir el deambular. Planifique actividades en ese momento. Las actividades y el ejercicio pueden reducir la ansiedad, la agitaci3n y la inquietud.
- Tranquile a la persona si se siente perdida, abandonada o desorientada. Si la persona con demencia quiere irse para "irse a casa" o "ir a trabajar", use la comunicaci3n centrada en la exploraci3n y la validaci3n. Abstenerse de corregir a la persona. Por ejemplo, "Nos quedamos aqu3 esta noche. Estamos a salvo y estar3 con ustedes. Podemos irnos a casa por la ma1ana despu3s de una buena noche de descanso" Aseg3rese de que se satisfagan todas las necesidades b1sicas. ¿La persona ha ido al ba1o? ¿Tiene sed o hambre?
- Evite los lugares concurridos que son confusos y pueden causar desorientaci3n. Esto podr3a ser un centro comercial, supermercados u otros lugares concurridos.
- Coloque bloqueos fuera de la l3nea de visi3n. Instale puertas altas o bajas en las puertas exteriores, y considere colocar pernos deslizantes en la parte superior o inferior.
- Use dispositivos que indiquen cu1ndo se abre una puerta o ventana. Esto puede ser tan simple como una campana colocada sobre una puerta o tan sofisticado como una alarma electr3nica para el hogar.
- Proporcione supervisi3n. No deje a alguien con demencia sin supervisi3n en un entorno nuevo o cambiado. Nunca encierre a una persona en casa o d3jela sola en un autom3vil.
- Mantenga las llaves del autom3vil fuera de la vista. Si la persona ya no est1 conduciendo, retire el acceso a las llaves del autom3vil: una persona con demencia no puede simplemente vagar a pie.

## Haz un plan

El estr3s experimentado por las familias y los cuidadores cuando una persona con demencia deambula y se pierde es significativo. Tenga un plan de antemano, para que sepa qu3 hacer en caso de una emergencia:

- Mantenga una lista de personas a las que pedir ayuda. Tener n3meros de tel3fono de f1cil acceso.
- Pida a los vecinos, amigos y familiares que llamen si ven a la persona sola.
- Mantenga una foto reciente y de cerca e informaci3n m3dica actualizada a mano para d1rsela a la polic3a.
- Conoce tu barrio. Identifique las 1reas peligrosas cerca de la casa, como cuerpos de agua, escaleras abiertas, follaje denso, t3neles, paradas de autob3s y carreteras con mucho tr1fico.
- ¿El individuo es diestro o zurdo? La deambulaci3n generalmente sigue la direcci3n de la mano dominante.
- Mantenga una lista de los lugares donde la persona puede deambular. Esto podr3a incluir trabajos anteriores, antiguas casas, lugares de culto o un restaurante.
- Considere inscribir a la persona que vive con demencia en un servicio de respuesta para deambulantes.
- Si la persona deambula, busque en el 1rea inmediatamente durante no m1s de 15 minutos. Si la persona no es encontrada dentro de los 15 minutos, llame al 911 para presentar el informe de una persona desaparecida. Informe a las autoridades que la persona tiene demencia.