

# Alzheimer



*Siempre estás para ayudar*

*Buenos Momentos*



*Cuanto los amas*



Edición: Comunicaciones C. - Septiembre de 2016



Porque ellos olvidan  
lo que tu **recuerdas**

**Comfenalco Valle**  
 **delagente**

VIGILADO SuperSubstido

### ¿Qué es el *alzhéimer*?

Es una enfermedad cerebral que causa problemas con la memoria, la forma de pensar y el carácter o la manera de comportarse. Esta enfermedad no es una forma normal del envejecimiento.

*Alzheimer* porque ellos olvidan lo que tu **recuerdas**

## Elige prevenir...



Aliméntate  
saludablemente



Mantén  
tu mente activa



Cuida tu corazón



Ejercítate  
regularmente



Se socialmente  
activo



## *Recomendaciones que podrán ayudar a brindarle una mejor calidad de vida*

### Comunicación saludable

- Escoge palabras sencillas y frases cortas a la hora de hablarle.
- Mantén un tono de voz amable y tranquilo.
- Evita hablarle como si fuera un bebé o como si no estuviera presente.
- Reduce distracciones o ruido como televisión, radio etc. cuando le estés hablando para ayudarlo a concentrarse.
- Cuando le des una instrucción o pregunta hazlo de manera positiva.
- Dale el suficiente tiempo para responder cuando le preguntes algo.
- Míralo a los ojos cuando le hables y llámelo por su nombre.
- Presta atención a sus preocupaciones.
- Cuando no recuerde una palabra ayúdalo a encontrarla.



### Un hogar seguro

- Asegúrate de tener una buena iluminación tanto dentro como fuera de la casa.
- Quita las cerraduras de las puertas del baño para evitar que la persona se quede encerrada accidentalmente.
- Etiqueta a los medicamentos y guárdalos bajo llave.
- Verifica que todos los elementos que representan un peligro, tanto dentro como fuera de la casa estén fuera del alcance de la persona.
- Asegura las puertas de salida para evitar que la persona se pierda.



## *Alzheimer* porque ellos olvidan lo que tu *recuerdas*

### Hora de comer

- Evita las prisas, y estás pendiente de las señales de confusión y ansiedad.
- Trata de establecer un ambiente silencioso, tranquilo y sereno.
- Mantén rutinas familiares a las horas de comer.
- Dale a la persona opciones de comida saludable.
- Sírvale porciones pequeñas o varias comidas pequeñas a lo largo del día.
- En las etapas tempranas ten en mente que es posible que la persona coma más de lo debido.
- Escoge platos y utensilios que promuevan la independencia.
- Anima a la persona a que tome muchos líquidos a lo largo del día para evitar la deshidratación.
- Cumple con el horario de revisiones dentales rutinarias y cuida la salud oral diaria para mantener la boca y los dientes saludables.





### Evitando que se extravíe

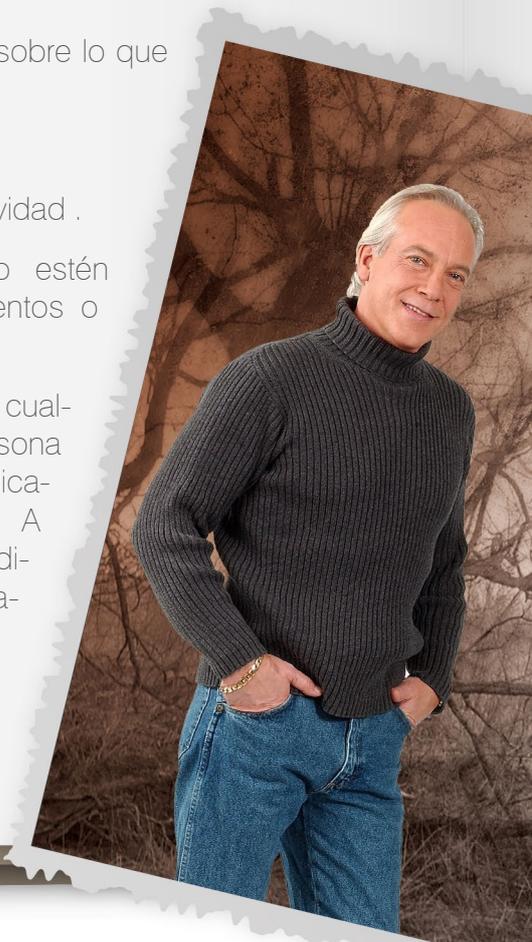
- Asegúrate que la persona lleve consigo algún tipo de identificación o que use una pulsera médica.
- Cuéntale a tus vecinos y a las autoridades locales que la persona tiene la tendencia de deambular.
- Mantén una fotografía reciente o un video de la persona con alzhéimer para ayudar a la policía en caso de que la persona se pierda.
- Asegura las puertas bajo llave para evitar que la persona se salga ya que se puede extraviar.

## *Alzheimer* porque ellos olvidan lo que tu *recuerdas*

### Fuera de la realidad

A medida que la enfermedad avanza, las personas pueden sufrir alucinaciones y/o delirios. Las alucinaciones ocurren cuando una persona ve, oye, huele, saborea o percibe algo que no existe. Los delirios son creencias falsas que la persona piensa que son ciertas.

- Toma nota de lo que la persona está experimentando y cuéntaselo al médico.
- Evita discutir con la persona sobre lo que ella ve u oye.
- Confórtala si tiene miedo.
- Distráelo con otro tema o actividad .
- Apaga la televisión cuando estén presentando programas violentos o perturbadores.
- Habla con el médico sobre cualquier enfermedad que la persona haya tenido o sobre los medicamentos que está tomando. A veces, una enfermedad o medicamento puede causar alucinaciones y delirios.



### Visitando al médico

- Cumple con los controles médicos programados.
- Trata de programar la cita para la hora del día en que la persona se siente mejor
- Cuéntale a la persona de manera positiva el mismo día de la cita.

- Llévale algo de comer, de beber, y cualquier material o actividad que la persona disfruta.
- Invita a un amigo u otro miembro de la familia para hacerlo más fácil.



## *Alzheimer* porque ellos olvidan lo que tu *recuerdas*

### Hora de dormir

- Anima a la persona a hacer ejercicios durante el día
- Evita las siestas que hace durante el día.
- Trata de programar a horas tempranas del día las actividades que requieren esfuerzo físico. Por ejemplo, el baño puede ser realizado en la mañana, o la comida mayor en familia puede ser servida a mediodía.
- Establece un tono quieto y tranquilo en la noche para alentar el sueño. Mantén las luces bajas, los ruidos fuertes, e incluso pon música relajante si la persona la disfruta.
- Desarrollar una rutina a la hora de acostarse siempre en el mismo horario.
- Limita el consumo de caféina.
- Si la oscuridad asusta o desorienta a la persona, usa lamparitas de noche en el dormitorio, en el pasillo y en el baño.

