



Información para el compañero cuidador

Consejos para el cuidado de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia

Cuidado personal en las personas con la demencia

El cuidado personal significa realizar hábitos como comer, bañarse, vestirse, cepillarse los dientes, y utilizar el baño. Es posible que una persona con demencia necesite ayuda con el cuidado personal. A medida que la demencia empeora, va a necesitar más y más ayuda.

Cuando usted cuide a una persona con demencia, imagínese como se sentiría usted si fuera ella. Una persona con demencia, posiblemente se sienta avergonzada por necesitar tanta ayuda, confundida o asustada; o bien, no sienta que tenga privacidad.

Para ayudarlas, usted debe ser paciente y cariñoso(a) y tratar de tener un buen sentido del humor. También debe ser creativo(a). Por ejemplo, puede poner una foto en el baño de algo que le guste para que se calme y así se sienta más cómoda mientras se este bañando. También, si una prenda de vestir le gusta, puede comprar varias similares para que pueda vestirse igual todos los días. Para comer, le puede servir sus comidas favoritas.

La siguiente tabla muestra como usted puede ayudar en las primeras etapas de demencia. La otra pagina muestra como puede ayudar en las etapas más graves.

¿Cómo ayudar a alguien en etapas tempranas de demencia?			
<i>Lo que la persona posiblemente hará</i>	<i>Cosas útiles que hacer</i>	<i>Dar ayuda emocional</i>	<i>Seguridad</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Puede hacer muchas cosas, pero... • A veces se olvidará de hacer cosas por su cuidado personal como comer o bañarse. • Recordará que debe hacer cosas, pero se olvidará de como hacerlas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tener la misma rutina todos los días. • Darle más tiempo para hacer cosas. • Etiquetar objetos y lugares comunes, como por ejemplo una señalizar la puerta del baño. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sea motivador(a). • Sea tierno/a. • Evite decirles que se olvidaron de hacer algo. • Evite decirles que se equivocaron. 	<ul style="list-style-type: none"> • Instale una silla en la tina. • Instale barandales en el baño. • Use tapetes antiderrapantes en baños y tina.

Este folleto para el compañero cuidador es parte de la serie de consejos para el cuidado. Los consejos están escritos para ayudar a familias, promotoras de salud, o personas relacionadas directamente con el cuidado de personas viejas. Esta información esta disponible en inglés y español en www.aging.arizona.edu

¿Cómo ayudar a alguien que esta en una etapa intermedia de demencia?

<i>Lo que la persona posiblemente hará</i>	<i>Cosas útiles que hacer</i>	<i>Dar ayuda emocional</i>	<i>Seguridad</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Necesitará más recordatorios del cuidado personal • Necesitará ayuda con el cuidado personal. • Se resistirá a recibir ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organice y abastezca sus suministros antes de empezar con las actividades. • Haga las cosas sencillas, como utilizar ropa sin braguetas o botones. • Muéstrela a la persona que es lo que esta intentando hacer. • Pare si se molesta. Espere por unos minutos e intente de nuevo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deje ser a la persona tan independiente como sea posible. • No haga la tarea que la persona esta intentando hacer. • De instrucciones con una voz calmada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca deje a la persona sola en la regadera o en la tina. • Use agua tibia para evitar quemaduras. • Limpie el desorden del suelo.

¿Cómo ayudar a alguien en la final etapa de demencia?

<i>Lo que la persona posiblemente hará</i>	<i>Cosas útiles que hacer</i>	<i>Dar ayuda emocional</i>	<i>Seguridad</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Ser completamente dependiente. • Necesitará cuidado total con todo, no sólo ayuda. • Probablemente no podría decirle a usted si algo le esta doliendo. • Se resistirá a recibir ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Use signos e imagines para que así la persona entienda lo que usted quiere que haga. • Dígale a la persona, paso a paso, que es lo que usted hará. • Concéntrense en la persona que esta ayudando, no en la tarea que esta haciendo. • Permanezca calmado. Mantenga cómoda a la 	<ul style="list-style-type: none"> • Este alerta de gemidos o quejidos que puedan indicar dolor. • Este pendiente de expresiones faciales que puedan indicar dolor. • Si lo que usted esta haciendo le causa incomodidad a la persona, trate algo distinto. Como un baño con esponja en lugar de regadera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca deje a la persona sola cuando este haciendo actividades de cuidado personal • Use utensilios seguros para el aseo. Como cepillos de plástico en lugar de metálicos, o rasuradoras eléctricas en lugar de navajas o rastrillos.

Sitios de internet útiles

Más consejos para el cuidado personal: <http://www.alz.org>

Escrito por: Kelly A. Raach, Asociación para el Alzheimer, Sección Suroeste del Desierto

Alzheimer y otros tipos de demencia~ Información para el cuidador de la salud

Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.

Asociación para el Alzheimer– Sección Suroeste del Desierto y Cuidadores de la Comunidad

Este proyecto fue financiado por la Administración de Recursos y Servicios para la Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Servicios de la Salud Humana de los E.U.A (HHS, por sus siglas en inglés) bajo la beca-proyecto UB4HP19047, Centro de Educación Geriátrica de Arizona. Esta información, contenido, y conclusiones son propias del autor y no deben ser interpretada como la posición o política oficial, ni debe ser inferida como una aprobación del HRSA, HHS o del gobierno de los E.U.A.