

ALZHEIMER

¿Qué es la enfermedad de Alzheimer? ¿Cómo afrontar la pérdida de memoria? ¿Cómo mejorar la comunicación?....

La enfermedad de Alzheimer es uno de los trastornos más frecuentes dentro del grupo de enfermedades conocido como demencias.

La Enfermedad de Alzheimer suele presentarse en personas mayores (a partir de los 65 años de edad) y afecta gradualmente a la memoria, al razonamiento y a la conducta del paciente. Se calcula que una de cada diez personas mayores de 85 años presenta dicha enfermedad.

El comienzo es muy lento y gradual. Entre sus manifestaciones iniciales se encuentran la pérdida de memoria, la confusión y la mala concentración, pero también desorientación, problemas de comunicación, falta de motivación y alteraciones de la personalidad.

Cuando la enfermedad se encuentra en su etapa final, es posible que la persona no reconozca a sus amigos ni a sus parientes más cercanos, se comporte de modo agresivo y muestre una actitud desagradable y acusadora. Resulta fundamental recordar que estos cambios se deben a la enfermedad: la persona no se comporta de ese modo de forma intencionada.

Se considera una enfermedad progresiva ya que los síntomas aumentan a medida que se eleva el número de neuronas afectadas.

El cuidado de una persona con enfermedad de Alzheimer no es una tarea sencilla, pero se pueden tomar algunas medidas para facilitar la situación.

- ✦ No reírse o ridiculizar al paciente por no saber en qué fecha, hora o lugar está.
- ✦ Utilice recordatorios: listas, notas, calendarios, relojes y recuérdale las condiciones meteorológicas actuales.
- ✦ Mantenga una rutina diaria para reducir el efecto de la pérdida de memoria
- ✦ Coloque etiquetas con nombres en las fotografías y objetos de la



casa.

- ✦ Ayude a orientar al paciente con dibujos y palabras en las puertas de las habitaciones.
- ✦ Asegúrese de que el paciente lleve documentación con su nombres, el número de teléfono, la dirección y el nombre de la persona de contacto

Mejorar la comunicación

- ✦ Exprésese con sencillez, no trate de darle demasiada información de una vez.
- ✦ Escuche cuando hable el paciente. Conteste claramente y con calma, y trate de eliminar las posibles interferencia como la radio o la televisión.
- ✦ Utilice gestos y un tono de voz adecuado.
- ✦ Evoque pensamientos felices, hablando con él de los recuerdos del pasado.
- ✦ No le grite o insulte, ni le dedique gestos despectivos.
- ✦ Sea amable y cariñoso con el paciente.

Aunque no obtenga respuesta siga intentando comunicarse con el enfermo.

Trate siempre al paciente como un adulto, con respeto y sin herir su autoestima.



Actividades diarias

- ✦ La casa debe ser un lugar seguro y cómodo para moverse, los cables eléctricos y los muebles con bordes no redondeados o inestables pueden ser peligrosos.
- ✦ No introduzca grandes cambios innecesario en la casa, podrían confundir o angustiar a la persona.
- ✦ No le haga sentirse incompetente y una carga para los demás. Agradezca su colaboración en las tareas del hogar.
- ✦ Al vestirle selecciones prendas con aberturas grandes en el cuello, elija ropa con cremalleras sin botones o añada velcro a la ropa para facilitar la tarea de abrocharla.
- ✦ Si sufre incontinencia existen complementos como sábanas especiales y ropa interior absorbente.
- ✦ Es posible que el afecta ya no sienta la necesidad de lavarse. Si esto ocurre trate de alentar el aseo.
- ✦ Si tiene dificultades físicas, puede ayudarse con pasamanos, retretes elevados, bañeras y alfombrillas de ducha antideslizantes, y asientos especiales.
- ✦ Vigile la temperatura del baño y de la comida, ya que puede tener dificultades para apreciar la temperatura.
- ✦ Si pierde el apetito u olvida si ya ha comido, intente que haga comidas pequeñas o aperitivos frecuentes.
- ✦ Anímelo a realizar actividades que le resulten atractivas, como sus pasatiempos favoritos o nuevas actividades.
- ✦ El ejercicio físico es beneficioso y puede reducir la tendencia caminar sin motivo alguno.

Relaciones familiares

- ✦ Es importante dar información sobre la enfermedad a todos los miembros de la familia y que todos se esfuercen en incluir al enfermo dentro de la dinámica familiar, haciéndolo sentir importante, apreciado y valioso.

- ✦ Mantenga los contactos sociales del paciente, recibir visitas de amigos le permite reencontrar a personas distintas a las de su entorno inmediato, y le supone abrirse al mundo exterior.

¿Existen tratamientos para la enfermedad de Alzheimer?

Aún no existe ninguna curación para la enfermedad de Alzheimer. No obstante, existen actualmente varios tratamientos que ayudan a retrasar la progresión de la enfermedad y/o aliviar ciertos síntomas.

¿Puede un paciente con la Enfermedad de Alzheimer vivir solo?

En las primeras fases de la enfermedad, la persona con esta enfermedad puede ser capaz de mantener una vida relativamente independiente. No obstante, poco a poco se irá haciendo necesario que otra persona supervise ciertos detalles, como la medicación, las cuestiones financieras y las tareas diarias. A medida que los síntomas sean más evidentes, el paciente requerirá una asistencia más intensa y, finalmente, a tiempo completo.

A menudo, este tipo de compromiso es excesivo para un solo cuidador, en especial si se trata de un familiar o un amigo cercano que ha de superar un gran número de desafíos tanto físicos como emocionales.

Desde el punto de vista legal, es conveniente que la persona con esta enfermedad y su familia organicen el futuro antes de la pérdida de independencia.

Cuidar a un paciente con Enfermedad de Alzheimer

- ✦ Es fundamental que el cuidador recuerde que también debe atender sus propias necesidades. Es recomendable que el cuidador aprenda y reconozca sus límites, y que se asegure de que su calidad de vida no se vea afectada de forma innecesaria.
- ✦ A continuación, se citan algunas ideas útiles en este sentido.
- ✦ Infórmese ampliamente sobre la enfermedad.
- ✦ Conozca sus límites y no tema pedir ayuda a otras personas u organizaciones.

- ✦ Mantenga el contacto con su familia y amigos
- ✦ Cuide su propia salud física y psíquica, visite al médico para sus revisiones en especial si se encuentra cansado, deprimido o agotado.
- ✦ Comparta experiencias con otras personas que hayan vivido una situación similar.
- ✦ No se sienta culpable por satisfacer sus propias necesidades.
- ✦ Nunca se culpe, por la conducta o reacciones del paciente con Enfermedad de Alzheimer.
- ✦ Únase a un grupo de apoyo a cuidadores.
- ✦ Asegúrese que las tareas físicas, como levantar a la persona, no recaen únicamente en usted, ya que podrían causar diversas lesiones físicas de importancia.
- ✦ Intente evitar tomarse personalmente los enfados o las acusaciones, ya que este comportamiento no es intencionado.
- ✦ Es normal tomar la decisión de ingresar al paciente en un centro geriátrico, no se sienta culpable por ello en intente encuadrar las visitas en su vida más que organizar su vida alrededor de ellas.

En algunas ocasiones la persona con Enfermedad de Alzheimer atravesará episodios breves durante los cuales parecerá comportarse y comprender de forma normal. Estos periodos de lucidez se deben a la enfermedad y, lamentablemente, no implican que la persona haya mejorado súbitamente. Por eso, no espere demasiado de estos momentos.

