

10 consejos para familiares de enfermos de Alzheimer



1 **Mantén la calma.**

Lo primero que hay que saber es que la conducta del enfermo no responde a una lógica, sino que el deterioro de su estado mental le ha convertido en otra persona. Por eso, no hay que enfadarse ni presionarle, por ejemplo obligándole a comer determinados alimentos; eso sólo complicará las cosas.

2 **Háblale lentamente y dirigiéndote a él.**

Dirígete al enfermo por su nombre, estableciendo contacto visual y hablándole suave y lentamente. Comunícale una sola idea cada vez. También puedes recurrir al contacto físico, dándole la mano o tocándole, para transmitirle seguridad.

3 **No intervengas de forma sistemática.**

El paciente tiene que continuar realizando determinadas acciones domésticas por sí mismo, como afeitarse, peinarse o lavarse, aunque las haga mal. Sí puedes acompañarle o servirle de guía. Además, también hay que permitirle que siga con alguna actividad concreta que le guste, mientras no sea peligrosa para sí mismo o alguien de su entorno.

No obstante, ten en cuenta que las tareas sencillas que puedas encomendarle seguramente requieran de más tiempo y esfuerzo de los que necesita una persona sana. La paciencia es básica, especialmente en los momentos de su higiene diaria, cuando hay que dejarle su tiempo y su intimidad.

4 **Las rutinas te ayudan y le ayudan.**

Organizar la vida del enfermo de acuerdo a unas rutinas es una ayuda fundamental. Las comidas, la higiene, las necesidades básicas o las actividades debemos hacerlas siempre de la misma forma, y a la misma hora y en el mismo lugar, componiendo unos hábitos lo más parecidos posibles a los que existían antes de la enfermedad. Es preferible no improvisar en el día a día. También es aconsejable adaptar el entorno, por ejemplo señalizando cada habitación con un dibujo o cartel identificativo. Todas estas medidas facilitarán y harán más agradable la vida del enfermo y sus cuidadores.

10 consejos para familiares de enfermos de Alzheimer

5 Busca trucos prácticos para el día a día.

En el cuidado diario, seguir una serie de recomendaciones nos serán muy útiles:

- A la hora de la comida: que sea siempre en un entorno tranquilo y sin distracciones. Puedes situarte enfrente para que imite tus mismos actos.
- En la cocina: sustituir la cocina de gas o eléctrica por una vitrocerámica; usar vajilla y vasos irrompibles; guardar en un lugar seguro o bajo llave los utensilios peligrosos (cuchillos, cerillas, tóxicos, productos de limpieza, etc.).
- En el baño: cambiar la bañera por un plato de ducha, con un asiento y asideros; quitar los pestillos o cerraduras; y guardar los medicamentos bajo llave.
- En el dormitorio: dejar una luz encendida cerca de la cama por la noche por si se despierta y se desorienta; señalar mediante dibujos el contenido de los cajones; retirar objetos que puedan estorbar al andar; y tapar los espejos porque en estados avanzados de la enfermedad pueden confundir al enfermo.

6 Toma decisiones y sé previsor.

El estado del paciente obliga muchas veces a las personas de su entorno a tomar decisiones importantes relativas al bienestar y la economía de la persona, así como a la vida en común o incluso a cuestiones de índole médica. También es recomendable adelantarse a posibles situaciones para saber cómo actuar, reaccionar a tiempo y ser más eficiente. Por ejemplo, prevenir a los vecinos por si el enfermo se pierde, o hacerle llevar una pulsera con sus datos identificativos.

7 No le regañes y evita las discusiones.

No sirve de nada regañar o amenazar: mejor felicítale y dale ánimos cuando haga las cosas bien. Así mismo, evita las discusiones, tengas o no razón; sólo generan frustraciones para todos y la ansiedad puede perjudicar al enfermo. En la medida de lo posible, también hay que intentar que el paciente no esté presente en discusiones con otros miembros de la familia.

8 No te tomes las cosas negativamente.

Una de las manifestaciones del Alzheimer son los trastornos en el comportamiento del enfermo, de forma que en ocasiones el enfermo puede insultar o reaccionar mal ante las personas de su entorno. El cuidador no debe asumir las conductas incoherentes como un ataque, sino como un síntoma incontrolable y sin mala intención.

9 Cuidate para cuidarle.

Tómate tu tiempo y espacio para descansar, comer y dormir bien y también para distraerte o disfrutar de alguna afición que te guste. Para cuidar de otra persona correctamente, es fundamental que en primer lugar tú te encuentres bien, tanto física como psicológicamente.

10 Valora la conveniencia de asistir a un Centro de Día.

Los centros de día para personas con Alzheimer y otro tipo de demencias son centros especializados con personal cualificado en los que se trabaja con el enfermo para fomentar sus capacidades y autonomía y retrasar el deterioro cognitivo. Si bien en un primer momento el cambio en la rutina del enfermo puede provocar algún trastorno, pasado un periodo de adaptación, las actividades y los programas de estos centros pueden resultar muy beneficiosos. Así mismo, suponen también un descanso para el cuidador, que de este modo dispone de un tiempo para sí mismo.

Fuentes:

Departamento médico de Cinfa

Fundación Alzheimer España

A.F.A.N: Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Navarra