

Hospital de Greenwich

Enfermedad de Alzheimer: cuidando a una persona con demencia

Hoja de Información al Paciente/Familia

Enfermedad de Alzheimer: Cuidando a una Persona con Demencia

El propósito de esta hoja de información es identificar comportamientos comunes asociados con la demencia. Adicionalmente, se ofrece información sobre signos de estrés en las personas que cuidan a una persona con demencia así como estrategias para su prevención.

¿Cuales son algunos de los comportamientos comunes en la demencia?

Comportamiento repetitivo

- Palabras repetidas o preguntas frecuentes sobre el mismo tema
- Movimientos repetitivos, como por ejemplo caminar de un lado a otro, o movimiento erráticos.

Comportamiento agresivo

- Verbal (gritar o decir groserías).
- Físico (empujar o golpear).
- Puede ocurrir sin razón aparente, o estar asociado con frustración o agitación.

Comportamiento paranoide

- Sospecha sobre los miembros de la familia o otras personas (por ejemplo acusaciones de robo o infidelidad).
- Interpretación errónea de los comportamientos de personas alrededor.

Negación

- Resistencia a aceptar la ayuda para desarrollar actividades como la higiene personal.
- Negación sobre la presencia de los síntomas de la demencia.

¿Qué es el estrés de la persona que cuida a un enfermo de Alzheimer?

El cuidar a una persona con demencia puede ser una actividad difícil y ser una responsabilidad estresante. Como responsable de una persona demente, Usted puede sentirse enojado(a) y frustrado(a) con usted mismo(a) y con su ser querido. Sentimientos de culpa pueden asociarse con el enojo y la frustración. Usted puede creer que nadie puede entender las dificultades de la situación. Puede también encontrar dificultad en compartir sus sentimientos con otras personas. El cuidado de un persona con demencia puede ser una actividad física y emocionalmente extenuante. El ciclo de enojo, frustración y culpa es conocido como estrés. Sobre un período de tiempo este estrés puede llevar a cansancio crónico o a inhabilidad en proveer de manera efectiva el cuidado necesario al ser querido, o dificultad en el desempeño de otras actividades.

Ochenta por ciento de las personas a cargo de un paciente con demencia sufren de este tipo de estrés. Muchos se sienten solos y atraviesan tiempos difíciles sintiendo que no pueden pedir ayuda. Desafortunadamente, el estrés puede ser perjudicial para ambos, tanto para la persona que cuida al enfermo, como para este mismo.

¿Cuáles son los signos de alerta sobre el estrés?

La presencia de uno o más de los siguientes síntomas puede ser un signo de estrés:

- Furia, mal genio
- Culpa
- Ansiedad/ irritabilidad
- Cansancio crónico
- Inhabilidad para concentrarse
- Depresión
- Pensamientos de hacer daño a sí mismo(a) o a otros

¿Qué servicios hay disponibles para ayudar a reducir el estrés?

Grupos de soporte Hay mas de 100 grupos de soporte a través de los Estados Unidos. En este tipo de grupos las personas que cuidan enfermos de demencia, pueden discutir aspectos como el cuidado del enfermo, aprender y recibir soporte y ayuda por parte de otros miembros. Estos grupos pueden estar patrocinados por varias organizaciones como la Asociación de Alzheimer, casas para el cuidado de ancianos, hospitales, centros para el cuidado diario de enfermos, centros para personas de avanzada edad, agencias que trabajan con ancianos e iglesias.

Centros para el cuidado diario Estos programas proveen actividades sociales, comidas, cuidado de salud, transporte; todo esto en un ambiente supervisado y estructurado de manera especial para enfermos con demencia.

Servicios de relevo Servicios de relevo para el cuidado de estos enfermos han sido diseñados para proveer a las personas que cuidan estos enfermos de un descanso de las responsabilidades que tienen a cargo. Personas que cuidan estos pacientes pueden necesitar tomar un tiempo para desarrollar actividades personales o solamente para descansar. Esto puede ser por varias horas, días o semanas. Hay también centros de cuidado donde estos enfermos pueden estar por períodos cortos de tiempo.

¿Qué puedo hacer para prevenir este tipo de estrés?

1. Pregunte por ayuda y busque asistencia: obtenga el soporte de familiares o amigos. Cuidar a un enfermo con demencia es una responsabilidad demasiado grande para una sola persona. Utilice los recursos comunitarios descritos arriba. Atienda grupos de soporte o consejería individual.
2. Cuide su propia salud: Atienda a sus propias necesidades y condiciones médicas. Vea a su médico de manera regular. Cuide su salud para que pueda cuidar la salud de otros.
3. Maneje el nivel de estrés: Relájese y tome un tiempo para Usted mismo. Participe en ejercicios y actividades placenteras. Consulte a su médico si necesita ayuda adicional.

Para más información sobre las hojas de educación al paciente puede ver la página web del Hospital de Greenwich, www.greenhosp.org y busque Servicios al Paciente, Educación al paciente.