

Enfermedad de Alzheimer: Consejos para los Cuidadores

por Jacquelyn Rudis

English Version



Un estimado de 5.3 millones de estadounidenses padecen enfermedad de Alzheimer. Aproximadamente 10 millones de estadounidenses son cuidadores sin pagar de una persona con Alzheimer u otra forma de demencia.

La salud y la estabilidad emocional del agente que cuida a pacientes con Alzheimer afecta directamente a los pacientes y por lo tanto debe ser una parte importante de los planes de cuidado de los pacientes. Además, the Alzheimer's Association calcula que en el 2008 el valor económico del cuidado proporcionado por los 10 millones de familiares y amigos de los pacientes con Alzheimer fue casi de \$94 billones (con base en sus horas de cuidado, el cual fue de 40 o más horas por semana para 1 década de los cuidadores encuestados).

Qué Pueden Esperar los Cuidadores a Medida que la Enfermedad Progresas

- Una disminución en el razonamiento y juicios lógicos
- Comportamientos sociales inapropiados
- Confusión y desorientación
- Deambulación
- Tendencia a ocultar objetos
- Agresividad, ira y frustración
- Alucinaciones
- Paranoia
- Vigilia nocturna
- Rechazo a la alimentación

Qué Pueden Hacer los Cuidadores para Disminuir el Estrés

Paciente que Tiene deambular

- Reconozca los precursores comunes de deambulación, tales como inquietud y desorientación.
- Tranquílize y vuelva a orientar a la persona.
- Reduzca los niveles de ruido y confusión.
- Involucre a la persona en actividades diarias productivas y en el ejercicio.
- Tenga un plan por escrito para usted si la persona deambula.
- Guarde una foto reciente de la persona para dársela a la policía si la persona deambula.
- Informe a la policía y a sus vecinos de la tendencia de la persona a deambular.
- Haga que la persona use ropa distintiva con colores fuertes.

Paciente que Hurta y Esconde Cosas

- Cierre con llave los armarios y cuartos específicos.
- Guarde objetos de valor y sustancias inseguras fuera del alcance de la persona.
- Aprenda dónde tiene la persona a esconder objetos.

Paciente que se enfada o se pone agresivo

- Notomedemanerapersonallashostilidadesdelapersona.
- Noconfrontealpersonasobresucomportamiento,podríaestarmásalládesucontrol.
- Delealapersonaunespacioseguroparadejarquesuiraseagote.
- Busquepatronesenlosfactorespotencialesqueprovocanlaira.

PacienteQueAlucinaoSufreParanoia

- Nodiscutaconlapersonasobresideloqueestánhablando esrealono.
- Incrementelailuminaciónparaquehayamenossombras.
- Quitelosespejos.

PacienteQueNoPuedeDormirenlaNoche

- Limiteelconsumodecafeína.
- Incrementelaactividadfísicaduranteeldía.
- Limitelassiestas.
- Establezcaunarutinadenoch,e,incluyendoelementostranquilizantes,talescomounbañoyunabebida caliente(porejemplo,leche).
- Mantengaunaluznocturnaencendida.

PacienteQueRechazaComer

- Proporcionealpersonaunacantidaddecomidaspequeñasalolargodeldíaenvezdepocascomidas grandes.
- Preparelacomidafavoritadelapersona.
- Proporcionecomidaquesecomaconlasmanos.
- Proporcionealimentosblandosquenorequieranmasticar.
- Quedistraccionesdurantelashorasdecomida.
- Hagaqueuncuidadordiferenteayudealpersonaconlaalimentación.

QuéPuedeHacerseparaReducirlaCargadelCuidador

Larutinadiariadecuidaraunapersonaenfermademaneracrónica,puedeponertensiónfísicayemocional tremendaenlos cuidadores, particularmenteparalafamiliasquehanasumidolasresponsabilidadesdelcuidado másrecientemente. Unnúmerodeestudiossehanllevadoacaborespectoalasinervencionesquetratana los cuidadoresdepersonasconAlzheimer,yaqueinvestigaciónhamostratoquelacargadecuidadoresesunarazón fundamentalparaponeralospacientesconAlzheimerenresidenciasparapersonasdelaterceraedad.

ElProjectCarefueunensayooclínicoaleatoriocontroladade5semanasdeduraciónqueencontróquelas intervencionesconductualesbasadasengrupoyespecíficamentedirigidasredujeronlaangustiadelcuidador relacionadaconlossíntomasneuropsiquiátricosenelpaciente(talescomoirritabilidad, ansiedady depresión). TheResourcesforEnhancingAlzheimer'sCaregiverHealthhanencontradoquelasintervencionesdirigidascon componentes múltiplespodríansermásefectivasparaloscuidadoresquelasintervencionespsicoeducacionales másextensas.

LaimportanciadealiviarlascargasmentalesyfísicasdeaqueellosquecuidanapacientesconAlzheimerno puedensubestimarse,yaquelasaluddelospacientesconAlzheimerestáestrechamentereacionadaconlasalud desuscuidadores.

FUENTESADICIONALES:

Alzheimer's Association
<http://www.alz.org>

Help Guide
<http://www.helpguide.org>

FUENTESDEINFORMACIÓNCANADIENSES:

AlzheimerSociety
<http://www.alzheimer.ca/>

HealthCanada
<http://www.hc-sc.gc.ca/index-eng.php/>

REFERENCIAS:

2009Alzheimer'sdiseasefactsandfigures.Alzheimer'sAssociationwebsite.Disponibleen: <http://www.alz.org...>
.Publicado2009.Accedidoabril10,2009.

GauglerJE,KaneRL,KaneRA,ClayT,NewcomerRC.Theeffectsofdurationofcaregivingon
institutionalization. *Gerontologist*.2005;45:78-89.

GonyeaJG,O'ConnorMK,BoylePA.ProjectCARE:arandomizedcontrolledtrialofabehavioralintervention
groupforAlzheimer'sdiseasecaregivers. *Gerontologist*.2006;46:827-832.

UltimarevisiónAbril2009por JudyChang,MD,FAASM