

GUIA DE
CUIDADOS
PARA
ENFERMOS DE
ALZHEIMER Y
OTRAS
DEMENCIAS



INDICE:

- 1. ADAPTACIÓN DEL HOGAR EN LAS PERSONAS CON DEMENCIA**
- 2. MEDIDAS DE SEGURIDAD EN EL HOGAR**
- 3. CÓMO ELABORAR LA RUTINA DIARIA DE UNA PERSONA CON DEMENCIA**
- 4. GERONTOGIMNASIA EN CASA**
- 5. ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN CASA**
- 6. ACTIVIDADES DE OCIO Y ENTRETENIMIENTO**
- 7. CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LOS CUIDADORES**

INTRODUCCIÓN

En un momento en el que frente a la pandemia originada por el coronavirus COVID-19 nos enfrentamos a múltiples desafíos (a nivel socio-sanitario, económico y personal) es importante intentar entender cómo esta situación está afectando a la población de mayor edad y, especialmente, a las personas con demencia.

Ante esta situación, y dado que en este momento las alternativas son pocas, quizá debamos centrarnos en cómo minimizar los efectos del confinamiento

El papel de los cuidadores es ahora más fundamental que nunca, proporcionando seguridad y confort a las personas que cuidan. Para paliar el efecto del confinamiento se han propuesto diferentes estrategias, destacando la importancia de mantenerse activo tanto a nivel cognitivo como físico.

Es de vital importancia mantener cierta organización como cuidadores en estos momentos difíciles. Por ello no debemos olvidar, que las personas con demencia van a sufrir alteraciones en su vida cotidiana y que van a verse afectados aspectos esenciales tales como el propio avance evolutivo de la enfermedad y los posibles cambios conductuales producidos por el estado de “aislamiento” al que nos estamos viendo sometidos.

Es esencial que se lleven a cabo un reajuste de las rutinas y actividades de estas personas, a fin de poder paliar en lo máximo posible los efectos negativos del confinamiento en casa.

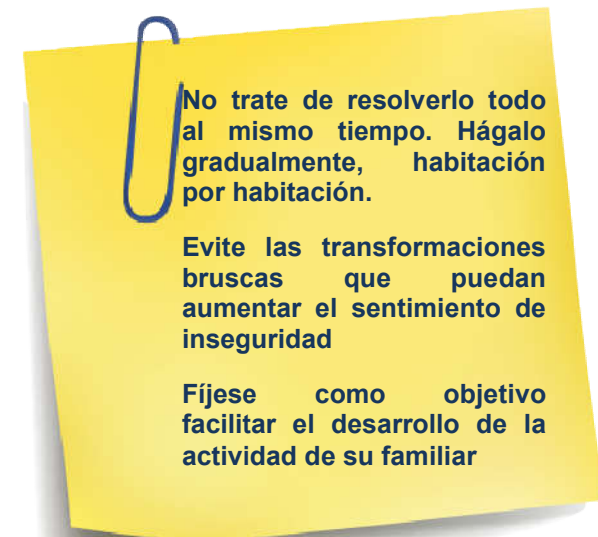
Es por ello que desde la Asociación AFAVIDA, hemos elaborado esta pequeña guía de recursos y consejos, esperando que sea de utilidad a la hora de establecer la modificación de nuevas rutinas y/o actividades; o la instauración de ellas si es que antes no las había

- **ADAPTACIÓN DEL HOGAR EN PERSONAS CON DEMENCIA:**

Lo fundamental es que cualquier adaptación en el hogar pase por comprender las **necesidades reales** de la persona en cada etapa del Alzheimer y la percepción que tiene ésta a nivel visual, acústico y espacial, así como por tener en cuenta también otras limitaciones físicas o sensoriales que conlleva el propio envejecimiento y las situaciones de salud que le acompañen. La adecuación del hogar ha de permitir:

- Aumentar la tranquilidad de la persona, ofreciéndole un **clima de confort y bienestar** y manteniendo el contacto con la realidad, procurando evitar el aumento de **confusión**.
 - **Organizar el espacio** de manera que pueda vivir con cierta normalidad y se mantenga al máximo la **independencia y seguridad**.
 - **Proteger de conductas de riesgo y peligrosas**.
- Mantenga las cortinas o persianas de las ventanas abiertas durante el día para permitir acceso a la luz natural, sólo ciérralas cuando sea necesario para realizar las rutinas diarias. Mantenga las ventanas limpias. Cierre las cortinas de noche para evitar reflejos de luz en la ventana y para indicar que es de noche.
 - Coloque cinta adhesiva debajo de las alfombras, o quítalas por completo. Elimine todos los peligros de tropiezos y obstáculos. Retire todos los cables o alambres que están visibles y puestos en el suelo.
 - Mantenga una lista de números telefónicos cerca del teléfono. Si es necesario, añada fotografías a los números de modo que sean reconocibles.
 - Si mirar en los espejos se convierte en un problema para quien padece demencia, cúbralos o quítalos. También pueden ser sustituidos por espejos adaptados, hechos de otro material que no es vidrio, para que no se rompan.

- Use una pequeña tabla para escribir datos de la rutina diaria del enfermo y la lista de cosas para hacer. Guíe al enfermo hacia ella todos los días.
- Mantenga el orden en la casa: tenga un área designada para dejar las llaves, gafas, correo, etc.
- Marque el contenido de los cajones y armarios utilizando imágenes de fotografías a colores, o con etiquetas o pegatinas. Haga lo mismo con las puertas, colocando señales a la altura de los ojos de la persona con demencia.
- Deje abiertas las puertas interiores a las habitaciones más utilizadas.
- Mantenga los productos limpiadores del hogar en un armario cerrado bajo llave.
- Tenga a la vista un calendario y reloj para ayudar al enfermo a orientarse temporalmente
- Evitar ruido causados por mucha gente o por aparatos que estén constantemente encendidos y tengan ruido constante.



- **MEDIDAS DE SEGURIDAD**

Habitación:

- Quitar adornos y objetos innecesarios que lo puedan desorientar
- Poner la cama de forma que pueda subir y bajar sin dificultad
- Instalar luz nocturna permanente para evitar caídas
- Rehacer su armario basándose en los principios siguientes:
 - Guardar solamente la ropa indispensable. Minimizar el número de prendas y tener a mano solamente la de la temporada en curso
 - Seleccionar la ropa que sea fácil de poner y quitar, con cierres de cremallera mejor que botones, polos cerrados mejor que camisas, zapatos sin cordones...etc.

Cocina:

- Instalar cierres de seguridad en la puerta, la nevera y cajones
- Suelo: hay que vigilar que siempre esté seco. A menudo los enfermos tiran líquidos (agua, leche, etc....) lo olvidan, no lo limpian, lo que hace que el suelo se haga resbaladizo.
- Objetos de corte o punzantes fuera de su alcance
- Atención a llaves de gas. Si es posible, cambiar a placas eléctricas



Baño:

- Ducha y/o bañera con antideslizantes y barras
- Llave de agua fría y caliente claramente identificable
- Pocos objetos de aseo y de fácil acceso
- Botiquín debe estar bajo llave
- Luz nocturna permanente
- Las alfombrillas de baño deben eliminarse salvo en el momento de la salida del baño o de la ducha y a condición de estar seguro de que no hacen resbalar.



Sala de estar/ salón:

- Evita el desorden. Recicla periódicos y revistas. Mantén las zonas de paso sin muebles ni cables. Mantén las bolsas de plástico fuera del alcance. Limita los objetos decorativos. Poda las plantas grandes y quita las que podrían ser tóxicas si se consumieran.
- Marca las puertas, ventanas y muebles de vidrio. Coloca una calcomanía en el cristal al nivel de los ojos de tu familiar enfermo para ayudarlo a ver las puertas y/o cierres de cristal
- Ten cuidado al usar chimeneas. No dejes solo a tu ser querido con fuego directo en la chimenea.

• COMO ELABORAR LA RUTINA DIARIA DE UNA PERSONA CON DEMENCIA

Instaurar hábitos y rutinas condiciona una automatización de conductas, en el enfermo de Alzheimer ayudan a la orientación, a preservar la calma y la paz y a condicionar un ambiente adecuado.

A continuación os proponemos un ejemplo de rutina para una persona con demencia. Recordad que cada cuidador tendrá la suya propia que dependerá de factores como las habilidades del enfermo; pero lo importante es que la rutina funcione.

- Levantarse antes de que el enfermo despierte, así podréis prepararos antes de comenzar a atenderle.
- Despertarle, generalmente a la misma hora todos los días. Para establecer esa hora ten en cuenta sus hábitos previos.
- Realizar las actividades de higiene matutina. Ten en cuenta que si el enfermo puede seguir haciendo esto por sí mismo es mejor dejarlo, aunque lleve más tiempo y cierta ayuda por tu parte.
- Preparar el desayuno, idealmente con ayuda del enfermo. Desayunar.
- Realizar alguna tarea que implique un nivel más alto de actividad mental o física, por ejemplo, estimulación cognitiva o dar un paseo en el exterior.

- Descansar, tener un rato de calma.
- Realizar alguna tarea del hogar. Esto dependerá en buena medida de las habilidades que conserve el enfermo.
- Preparar la comida, nuevamente intentando incorporar a la persona con Alzheimer en su elaboración
- Comer, lavar los platos, organizar la cocina.
- Ver las noticias o leer una revista.
- Realizar una pequeña siesta, preferiblemente en el sillón y que no supere los 45 minutos.
- Dar un pequeño paseo por la terraza o pasillos largos, subir y bajar las escaleras.
- Comenzar a preparar la cena: cenar, fregar y ordenar la cocina.
- Lavarse los dientes y ponerse el pijama.
- Ver un poco la tele o leer en el caso de que aún resulte posible. El ambiente ya debe estar señalando que la hora de dormir se acerca, por ejemplo, disminuyendo el nivel de luminosidad.
- Ir a la cama, generalmente a la misma hora todos los días.



- **CONSEJOS EN LA ALIMENTACION DE UNA PERSONA CON DEMENCIA**

Los pacientes de Alzheimer, en principio, no cuentan con requerimientos nutricionales especiales. De manera general, se aconseja que sigan una dieta equilibrada. Sin embargo, es común que estas personas sufran algún tipo de déficit, principalmente de selenio, vitamina B12 o folato.

Tanto en la etapa temprana como en la avanzada, el deterioro de los órganos de los sentidos conlleva una menor ingesta de alimentos ante la falta de apetencia y percepción. Esta es la principal causa de las deficiencias nutricionales en este tipo de pacientes. Por ello, es importante hacer un **estudio nutricional del enfermo** de Alzheimer en sus primeras fases para detectar, de modo precoz, si presenta algún tipo de carencia o riesgo de padecerla y poder corregirla, para proporcionarle una mayor calidad de vida durante su enfermedad.

Entre las recomendaciones para el tratamiento del paciente hay determinados **alimentos de fácil masticación y que puedan cubrir las carencias** que se pueden presentar. Destacamos las siguientes indicaciones:

- Tomar alimentos que aporten bastante energía: jalea real, miel, cacao, bayas de goji, coco...
- Consumir alimentos ricos en antioxidantes y vitaminas como ajo, aceite de oliva, aguacate, nueces, fresas, frambuesas, kiwis, cítricos...
- Hacer las cinco comidas del día.

- Beber suficientes líquidos para mantenerse hidratados en todo momento.
- Planifique la dieta con los alimentos que a la persona con EA le gusten más. Observe si ha habido cambios en estas preferencias en los alimentos.
- Proporcione un ambiente que ayude a contrarrestar la inquietud y la agitación. Intente limitar los ruidos y distracciones durante las comidas y permita a la persona con EA comer a su propio ritmo.

Estas recomendaciones dietéticas serían alteradas **en etapas más avanzadas de la enfermedad**, donde ya hay problemas de deglución. En ese momento, los líquidos deberían ser también modificados para evitar atragantamientos, debiéndolos hacer más espesos, para que sean consistentes y tengan forma de bolo alimenticio más fácil de tragar. Los alimentos sólidos no deben ser fibrosos o que se dividan, sino que deben conformar un único bocado y, si cabe la posibilidad, triturarlos para que sean más sencillos de ingerir.

La clave está en llevar una dieta sana, variada, equilibrada y controlada. Además, no hay que atender solo al tipo de alimentos que se ingieren sino, también, cómo y con quién los comemos, ya que es muy importante la forma de elaboración y compartir las comidas con personas queridas y allegadas. Sobre todo, en el caso de esta enfermedad, tener a los familiares cerca puede ser una de las mejores ayudas.



• GERONTOGIMNASIA EN CASA

Los ejercicios que a continuación se proponen son actividades guiadas programadas para mover todas las articulaciones de forma activa, de esta manera, estimulamos al enfermo al reconocimiento del propio cuerpo y la relación con el espacio que le rodea.

Las sesiones de gerontogimnasia se realizarán en sesiones de 30 minutos. Siguiendo siempre los mismos ejercicios y en el mismo orden, favoreceremos que esta actividad se convierta en una rutina para la persona.

A continuación, os proponemos una sesión de ejercicios. Podéis realizarlos tal y como viene aquí, o poder hacer adaptaciones en función de las necesidades y características individuales del enfermo en cuestión.

1. CABEZA

Inclinar adelante y atrás	Decimos "sí" con la cabeza, miramos al cielo y al suelo	Contamos 5 adelante y 5 atrás alternativamente	
Girar a izquierda y derecha	Decimos "no" con la cabeza, miramos a un lado y al otro	Contamos 5 a la izquierda y 5 a la derecha alternativamente	
Inclinar a izquierda y derecha mirando al frente	Acercamos la oreja al hombro, bailamos la canción con la cabeza	Contamos 5 a la izquierda y 5 a la derecha alternativamente	
Giros completos a izquierda y derecha despacio	Seguimos con la mirada a la mosca	Contamos 3 a la izquierda y 3 a la derecha	
Trazar pequeños círculos con la nariz a izquierda y derecha (giros parciales)	Empañar un cristal con aliento y dibujar con la nariz círculos	Contamos círculos 3 a la izquierda y 3 a la derecha	

Después de los ejercicios de CABEZA, se realizan los ejercicios:

- 1) Gesto de "no sé": subir y bajar los hombros
- 2) Rotaciones de hombros
- 3) Levantar y bajar los brazos (flexoextensión de hombro)



2. MANOS

Unir y separar los dedos con la mano abierta	La mano es grande y después pequeña	Contamos 5 para abrir y 5 para cerrar	
Abrir y cerrar, primero una y luego otra alternativamente	Abrimos y cerramos las manos como ordeñando, agarramos la cuerda para subir	Contamos 5 con la mano izquierda y 5 con la derecha	
Girar las palmas hacia dentro y hacia fuera	Movemos las manos como diciendo "así, así...". Los 5 lobitos	Contamos hasta 10	
Rotaciones completas de muñeca, hacia dentro y hacia fuera	Con un lápiz en la mano, moverlo como si fuera la varita mágica haciendo círculos	Contamos 5 hacia dentro y 5 para fuera	
Tocar con el pulgar la punta del resto de los dedos, uno por uno con ambas manos	Contamos con los 10 dedos	Lo hacemos 5 veces con una mano y 5 con la otra	

Después de los ejercicios de MANOS, se realiza el ejercicio de sevillana



3. BRAZOS

Flexionar los dos brazos con los codos pegados al tronco	Cogemos algo de los hombros con las manos y lo tiramos al suelo	Lo repetimos 10 veces	
Igual que el anterior, primero con un brazo y después con el otro alternativamente	Damos golpes al tambor	Contamos 5 con el izquierdo y 5 con el derecho	
Subir los brazos por encima de la cabeza hasta hacerse tocar ambas manos, pasando por posición brazos en cruz	Matamos la mosca que sobrevuela la cabeza	Contamos hasta 10	
Subir una mano por encima de la cabeza con brazos estirados y después la otra, alternativamente	Cogemos la manzana del árbol y la echamos la cesto. Saluda con la izquierda y después con la derecha	Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha alternativamente	
Subir ambas manos por delante del cuerpo con brazos estirados hasta situarlos por encima de la cabeza	Asustamos a los pájaros para que vuelen, subimos la ropa al altillo del armario	Contamos hasta 10	
Manos en el pecho, codos a la altura del hombro y abrir y cerrar brazos	Abrimos la ventana	Contamos hasta 10	

4. CINTURA - TRONCO

Manos a la cintura, girar a la izquierda y derecha	Bailamos una jota	Contamos 5 a la izquierda y 5 a la derecha	
Manos en cintura, inclinarse a izquierda y derecha sin mover pies	El mar nos balancea a un lado y a otro como en una barca	Contamos 5 a la izquierda y 5 a la derecha	
Inclinamos hacia delante con las piernas semiflexionadas tratando de tocar las manos. Incorporarse despacio	Recogemos algo del suelo	Contamos hasta 10	
Pies separados. Giros de tronco: con brazos estirados arriba, inclinarse a la izquierda, bajar hacia el suelo, subir por la derecha	Dibujamos en el aire una "O" muy grande	Contamos 5	
Igual que el anterior, empezando por la derecha	Dibujamos también una "O" muy grande	Lo hacemos 5 veces	
Manos en la cintura mirando al frente, rotaciones de cadera sin mover los pies; tirar de la cadera a la izquierda, después adelante, después a derecha y acabar atrás	Bailamos el hulla-hop	Lo hacemos 5 veces	
Igual que el anterior, empezando hacia la derecha	Bailamos el hulla-hop	Lo hacemos 5 veces	

5. PIERNAS

Subimos una rodilla y otra alternativamente	Caminamos como los caballos. Caminamos como en la nieve	Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha alternativamente	
Subir el pie hacia atrás acercándolo al glúteo doblando las rodillas alternando uno y otro pie	Damos una cox. Nos limpiamos bien los pies en el felpudo	Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha alternativamente	
Abrir una pierna dejándola en el aire, hacia un lado, alternando una y otra, piernas estiradas	A la patacoja con un pie y otro	Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha alternativamente	
Agarrados a una silla, dejar un pie en el aire, hacer giros con la pierna elevada en extensión, hacia fuera y hacia dentro, cambiar de pierna	Dibujamos con el pie una "O" en el aire. Apartamos la hierba con el pie	Lo hacemos 10 veces con cada pie (5 a la derecha y 5 a la izquierda)	
Sujetos a la silla dejar un pie en el aire, balancear fuera y dentro, pasando el pie elevado por delante de la pierna de apoyo. Cambiar de pie	Nuestra pierna es el péndulo de un reloj	Lo hacemos 5 veces con cada pie	
Sentados, sujetamos con los dedos de las manos entrelazados una rodilla elevando el pie en el aire, girar dicho pie hacia dentro primero y después hacia fuera. Cambiar de pie	Nuestro pie está en el agua, con la punta del pie dibujamos círculos en el agua	Lo hacemos 10 veces con cada pie (5 para dentro y 5 para fuera)	

6. PIES

Ponerse de puntillas	Nos ponemos de puntillas. Hemos crecido. No quiero hacer ruido con los pies	Contamos hasta 10	
Sentados, elevar las punteras de los pies apoyándose en el talón	Le damos al pedal de la máquina de coser	Contamos hasta 10	
Abrir y cerrar las punteras de los pies	Aplaudir con los pies	Contamos hasta 10	
Sentados, pies en el aire, girar las punteras de los pies hacia dentro y hacia fuera	Dibujamos círculos en el aire con las puntas de los pies	Lo hacemos 5 veces para dentro y 5 para fuera	
Apoyar el pie por la puntera y elevar el talón, girar el talón a izquierda y derecha. Cambiar de pie	Bailamos el Twist	Lo hacemos 5 veces con cada pie	

Después de los ejercicios de PIES se realizan los ejercicios:

- 1) Gesto de apagar el cigarro
- 2) Circunducción de tobillos

• ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN CASA

Las personas con Alzheimer necesitan mantenerse activas y seguir haciendo cosas de las que disfrutan. Realizar actividades que resultan placenteras aporta bienestar y contribuye a minimizar la ansiedad o agitación que puede generar el no tener nada que hacer. Es clave que la planificación sea realista y ajustada a las capacidades y gustos de la persona afectada, para evitar frustración o rechazo. Os proponemos algunos ejemplos divididos por áreas para que podáis aplicarlos en el entorno del domicilio:

- **Calculo:**

- Resolución de problemas sencillos
- Conteo de objetos
- Realización de cuentas sencillas
- Marcar número mayor o menor
- Ordenar cifras
- Agrupar objetos de 2 en 2..

- **Lenguaje :**

- Clasificación de palabras por categorías (nombres, lugares, comidas...)
- Palabras que empiecen por una letra determinada
- Ordenar frases
- Denominación oral de objetos o imágenes
- Describir oralmente objetos o personas
- Lectura

- **Razonamiento:**

- Describir pasos a realizar para ejecutar una acción
- Realización de problemas sencillos de lógica deductiva

- **Memoria:**

- Recuerdo de series de objetos
- Realización de preguntas retóricas EJ: ¿Qué comimos ayer?



- Juegos de memoria: recordar cartas puestas boca abajo...
- Repetición de números o palabras para ejercitar la memoria inmediata.
- Apoyarse en material visual y verbal, como una canción o frase hecha, para evocar recuerdos remotos. Así se realizan ejercicios de memoria biográfica y acciones relacionadas con los datos personales del paciente, como nombres de familiares, número de teléfono o lugar en el que vive

- **Orientación:**

- Orientación temporal: preguntas sobre el mes, año, día o estación en la que nos encontramos o por festivos determinados.
- Orientación espacial: cuestiones sobre la ciudad, el barrio o incluso el domicilio en el que se encuentra.
- Orientación personal: sobre el nombre del enfermo, su fecha de nacimiento o incluso si está casado.

- **Praxias y Gnosias**

- Reconocimiento de letras y números en relieve.
- Tocar objetos cotidianos para reconocerlos.
- Reconocer e imitar sonidos.
- Reconocimiento facial de familiares, conocidos y de personajes famosos.
- Reconocimiento de colores
- Unir puntos numerados para completar un dibujo.
- Utilizar objetos cotidianos, dárselos al paciente para que los nombre, diga para qué sirven y demuestre su uso.
- Pedirle que dibuje elementos cotidianos como un teléfono, un árbol o una casa

• ACTIVIDADES DE OCIO Y ENTRETENIMIENTO

- **Juegos de mesa u otras actividades lúdicas** adaptadas a la capacidad y preferencias de la persona. Por ejemplo, podemos esconder pequeños objetos en un recipiente con legumbres o pasta y pedirle que los busque, o que adivine de qué se trata solo por el tacto.
- Conversar a partir **de objetos con carga emocional positiva**, como pueden ser fotos familiares, pero también podemos valernos de materiales que tengamos guardados en casa: periódicos o revistas antiguas, cartas, postales, etc.
- Realizar **manualidades, pequeñas tareas de bricolaje o colorear**. Se puede animar a la persona con Alzheimer a realizar actividades de recortar y pegar, de costura, realizar pequeñas reparaciones de objetos del hogar. Atendiendo siempre a los gustos y capacidades de la persona.
- **Cuidar de plantas o de mascotas**. Se puede dedicar un rato al día a regar las plantas o retirar las hojas secas. Del mismo modo, si se tiene alguna mascota, participar en su cuidado: darle de comer, cepillarla, lavarla o acariciarla en un rato de descanso.
- **Escuchar música, cantar, bailar**. La música tiene poder de estimulación emocional y cognitiva y contribuye a mejorar el estado de ánimo, la calidad de vida y el bienestar. Las actividades relacionadas con la música pueden ser muy beneficiosas para personas con deterioro cognitivo o demencia.



- **Implicar a la persona con Alzheimer en las tareas domésticas**. Según las capacidades preservadas y familiaridad con el tipo de actividad, podemos pedirle que nos ayude en distintas tareas: tender o doblar ropa, emparejar calcetines...etc
- **Disfrutar del aire fresco y del sol a pesar de las limitaciones del confinamiento**. Sea desde la ventana, patio, balcón o terraza (evitando los espacios comunitarios). Asomarse a la calle, que el aire y el sol toquen la cara, oír cantar a los pájaros, mirar los árboles, etc., ayudará a absorber vitaminas y levantar el ánimo. Además, se puede aprovechar para realizar actividades de observación del entorno: contar farolas, buscar elementos del exterior de una forma o color determinado, etc.
- **Emplear la tecnología para mantener contactos familiares y sociales**: La tecnología y las redes sociales nos pueden ayudar a estar en contacto con nuestros seres queridos y relacionarnos a distancia con personas a las que, debido a la situación que estamos viviendo, no podemos ver de manera presencial. Podemos **llamar, chatear o realizar video-llamadas**. No obstante, si no disponemos de las herramientas tecnológicas necesarias, el teléfono puede ser un gran aliado para romper mínimamente con el aislamiento, estar en contacto con otras personas y solicitar consejos o ayuda si fuera necesario.

- **CONSEJOS SOBRE CÓMO VESTIR A UNA PERSONA CON ALZHEIMER**

Todos sabemos que las personas que sufren algún tipo de demencia o discapacidad intelectual pueden tener alteraciones de comportamiento al igual que se ven alterada la orientación, la memoria, el lenguaje oral y escrito, la gestualidad, el reconocimiento, las capacidades ejecutivas...

Obviamente, NO todas las personas presentan los mismos síntomas y son los especialistas los que nos guían en las pautas de cuidado a medida que se van produciendo.

Lo que SÍ es cierto es que los síntomas psicológicos y de comportamiento aparecen desde el principio del desarrollo de las demencias y que constituyen la principal fuente de sobrecarga y preocupación a los familiares cuidadores llevándoles a padecer mucha tensión y agotamiento físico y psicológico. Una de estos problemas de comportamiento puede darse a la hora de vestirse. A veces, estos enfermos tienden a tener conductas de comportamiento inadecuadas en relación a la conducta de vestir, llegando a ser necesaria la adaptación de las prendas de ropa a las necesidades de cada enfermo. Las alteraciones más comunes son:

1. **Que se quieran desvestir** sin tener en cuenta el lugar en dónde están.
2. Que las personas con demencia que además tienen incontinencia **quieran quitarse los absorbentes**. Esto provoca que están expuestos a gérmenes y una sobrecarga de trabajo en los cuidadores.



3. Que tengan **tocamientos inapropiados en público**, llegando al exhibicionismo o la desinhibición sexual.
4. **Conductas agresivas y agitación** que pueden derivar en hábitos lesivos, es decir, autolesionarse sin quererlo.
5. También son frecuentes en las **alteraciones de la personalidad**, la repetición de comportamientos repetitivos que en algún caso pueden hacerles daño como rascarse siempre en la misma zona.

Una solución práctica para los cuidadores es utilizar ropa adaptada para vestirles y desvestirles rápidamente asegurando su dignidad y bienestar.

1. **Cierres traseros de seguridad:** La mayoría de las prendas constan de cierres traseros difíciles de alcanzar por el paciente y mucho menos de abrir gracias a los cierres de seguridad.
2. **Cierres en la entrepierna:** Este sistema permite acceder al cambio de pañal cómodamente por parte de los cuidadores.
3. **Cremalleras largas y de alta calidad:** Las cremalleras tienen siempre una tela interior que no molesta si el usuario está acostado. Están preparadas además para lavandería industrial o lavados a altas temperaturas.
4. **Telas resistentes y fibras naturales:** Hay muchos modelos diferentes de monos adaptados dependiendo de la necesidad de los usuarios
5. **Variedad de modelos, colores, tallas.**
6. **Comodidad y seguridad al usuario:** Las personas que llevan ropa adaptada o monos de seguridad no se sienten incómodas. Las cremalleras traseras están recubiertas por tela para no dejar marca y el algodón asegura siempre una sensación agradable.

- **CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LOS CUIDADORES**

Aunque te parezca imposible.... se puede convivir con la enfermedad de Alzheimer y ser un cuidador feliz... Todo depende de ti.

DIEZ CONSEJOS BÁSICOS:

1. **Accede a toda la información necesaria** a través de profesionales médicos, servicios públicos de tu ciudad y asociaciones de familiares (AFA); te ayudarán mucho más de lo que te imaginas.
2. **Afronta la enfermedad como una nueva situación;** no la escondas. Ahora toca analizar la situación actual, definir nuestras necesidades y ver que opciones tenemos para ayudarnos a sobrellevarla mejor.
3. **Se sincero contigo mismo y con los demás,** especialmente con los otros miembros de tu familia. Afronta tus preocupaciones y compártelas con ellos. Plantea reuniones familiares periódicas y reparte las tareas.
4. **Contacta con otras personas que vivan con un problema similar,** son muchos los que han pasado o están pasando por esto, hablar con ellos te ayudará y te permitirá aprender estrategias que otros han usado con éxito, así como combatir algunas de las emociones negativas como la sensación de aislamiento, la culpabilidad o la vergüenza.
5. **Utiliza todo lo que favorezca tu salud física y psíquica:** saca tiempo para ti...haz ejercicio, come bien, tómate tu tiempo para relajarte y desconectar y no pierdas nunca el sentido del humor
6. **Intenta conservar la serenidad** y aprende a diferenciar lo que la persona era antes de sufrir la enfermedad, del

comportamiento que pueda tener ahora. Lo que ahora te resulta extraño o desconocido, es fruto de la enfermedad, no de tu familiar....

7. **Conviértete en un “buen actor”.... utiliza la comunicación emocional positiva** (besos, caricias, sonrisas) en cualquier fase de la enfermedad creando un ambiente agradable y tranquilizador. Potencia la autoestima de tu familiar creando escenarios en los que se pueda sentir útil. No demuestres tener siempre la razón, la lógica de la demencia no es la que tenemos cuando disfrutamos de la salud. A medida que la enfermedad avance, utiliza más el lenguaje corporal que las palabras. Permítele salidas airoas ante sus errores y no evidencies sus pérdidas de memoria o de cualquier otra capacidad si no es estrictamente necesario.
8. **No te exijas a tí mismo lo que otro no podría hacer.** No existe el cuidador perfecto, admite tus emociones, especialmente el cansancio y el mal humor como signos de alerta para modificar, en la manera de lo posible, los hábitos o la programación de actividades. Concédete el derecho a cometer errores y a experimentar sentimientos negativos de vez en cuando.
9. **No rechaces la ayuda que te ofrezcan familiares, vecinos y/o amigos.**
10. **Planifica y programa actividades** tratando de mantener sus aficiones e intereses. anticipa en la medida de lo posible a problemas previsibles, especialmente en aspectos legales o jurídicos.

En resumen:

- Tener conciencia y aceptación de la importancia de la enfermedad.
- Saber que podemos hacer para mejorar el estado del enfermo.
- Estimular el ejercicio de sus capacidades, tomando las precauciones necesarias.
- Ser paciente, comprensivo y afectuoso respetando el deterioro del enfermo.
- Individuación: Aceptar la realidad, entendiendo que el enfermo y cuidador son dos entidades diferentes con una evolución desigual.
- Pedir la ayuda necesaria, evitando la autosuficiencia.
- Apoyarse en un recurso externo: Ayuda a domicilio, centro de día, centro socio-sanitarios, asociaciones de familiares...
- Estar preparado para ir aceptando la pérdida progresiva de las capacidades del enfermo.
- Esforzarse por mantener la vida personal, laboral y social del cuidador.
- Tener un espacio adecuado para poder expresar los sentimientos y vivencias, sintiendo el apoyo de otras personas.