




Aquí está la **AYUDA**

Cuando un ser querido tiene demencia

Marian O. Hodges, MD, MPH

Anne P. Hill, JD

Prólogo de James Patterson, MD



Aquí está la
AYUDA
Cuando un ser querido tiene demencia

ÍNDICE

PRÓLOGO.	i
James Patterson, MD <i>Providence Portland Medical Foundation</i>	
INTRODUCCIÓN.	ii
Marian O. Hodges, MD, MPH Anne P. Hill, JD	
CAPÍTULO 1	1
Lo que debemos saber sobre la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia relacionadas	
CAPÍTULO 2	15
La vida día con día	
CAPÍTULO 3	29
Cosas en las que hay que pensar pronto	
CAPÍTULO 4	49
Cosas en las que hay que pensar más tarde	
CAPÍTULO 5	71
Cómo cuidarse a usted mismo: la persona que atiende a un ser querido	
CAPÍTULO 6	83
Cómo encontrar más recursos	
ÍNDICE DE TEMAS	88

CAPÍTULO 3

Cosas en las que hay que pensar pronto

¿Su ser querido está seguro? 31

Una vez que le han diagnosticado demencia a su ser querido, piense usted si aún está seguro en el hogar. Tome en cuenta los peligros en la cocina, guarde las armas de fuego bajo llave en un lugar seguro, y aprenda por qué las escaleras pueden ser peligrosas. Piense si su ser querido podría ser vulnerable a un fraude monetario. En algún momento, su ser querido tendrá que dejar de conducir el auto. Esté consciente cuando eso suceda y cómo afrontar ese tema.

Asuntos de familia 39

Cuando se le diagnostica la enfermedad de Alzheimer, u otro tipo de demencia a un ser querido, la familia tiene que aprender a trabajar en conjunto para atender al ser querido con demencia. A veces puede ser difícil, especialmente si alguien de la familia no puede ver los cambios que sufre el ser querido con demencia. Aprenda distintas maneras de afrontar esa difícil situación.

¡Forme dos grupos de apoyo ahora mismo! 41

Atender a su ser querido con demencia será una enorme tarea, pero hay muchas personas que pueden ayudarlo a usted. Aprenda cómo formar DOS grupos de apoyo. El primero es para su ser querido. El segundo es para usted. Lea por qué es tan importante formar esos **dos grupos de apoyo ahora mismo**.

Cosas en las que hay que pensar pronto

Todas las personas que tienen demencia se van incapacitando a ritmos distintos. A veces una persona con demencia parecerá empeorar y después se estabiliza o hasta parece mejorar de volver a empeorar. Nadie puede decirle exactamente los problemas que afrontará con su ser querido ni cuándo podría tener que afrontarlos. Pero hay algunas cuestiones con las que se enfrentan casi todos aquellos con demencia y sus familiares y amigos que son como parte de la familia.

¿Su ser querido está seguro?

A medida que su ser querido se va incapacitando, deben tomarse más medidas para asegurarse de que siga estando seguro en casa cuando se encuentre solo. Usted tendrá que hablar con el doctor de su ser querido sobre esto durante las consultas. Pero a continuación puede ver en qué cosas hay que pensar pronto, para decidir si su ser querido está seguro si se encuentra solo en casa.



Peligros en la cocina

Seguridad con la estufa, el horno de microondas y al cocinar. Algunos de los peligros en la cocina son claros. Todos podemos olvidar apagar la estufa de vez en cuando. Sin embargo, una persona con demencia lo hará con frecuencia. Una olla que se queda en la lumbre no sólo se arruina, sino que puede provocar un incendio que podría quemar la casa entera. A las personas con demencia se les olvida usar protección para tocar las cosas calientes al salir del horno. No sólo pueden quemarse, sino vaciarse encima el contenido del plato e incluso arruinar el piso de la cocina. Hasta las personas que están en la primera etapa de demencia necesitan supervisión en la cocina todo el tiempo.

Usar un horno de microondas puede ser la solución para la primera etapa de demencia. Con instrucciones sencillas, claras y por escrito, las personas en esa primera etapa de demencia a menudo pueden calentar comida congelada o restos del día anterior en el micro. Habrá un momento en que los familiares tendrán que remover las perillas de la estufa, horno y microondas o desenchufarlos completamente para mantener a su ser querido con demencia seguro.

CAPÍTULO 5

Cómo cuidar de usted, la persona que atiende a al ser querido

- El estrés del cuidador o la cuidadora 74**
Cuidar a un ser querido con demencia puede ser muy estresante aún cuando esta persona tenga cuidadores las 24 horas. Ser la persona “a quien acudir”, responsable de todas las decisiones, organización y coordinación de los cuidados médicos puede hacer difícil que usted pueda cumplir con las tareas de todos los días de su propia vida.
- Por qué necesita usted un equipo de respaldo 75**
Usted aprendió en Capítulo 3 que es importante crear un grupo de apoyo para ayudar a cuidar a su ser querido. Leyó que igual de importante es crear un equipo de respaldo para usted. Por lo general, las personas crean el equipo de respaldo para su ser querido con demencia, y nunca llegan a crear su propio equipo de respaldo. Lea más sobre por qué debe formar su propio equipo de respaldo AHORA MISMO.
- El factor acumulativo 77**
Este es el nombre de la acumulación de decenas de pequeños acontecimientos estresantes que, a la larga y sin darnos cuenta, provoca una reacción muy exagerada a un detalle pequeño. A veces la gente lo conoce como “la gota que derramó el vaso”. Es importante saber por qué el factor acumulativo se vuelve su enemigo cuando tiene un ser querido con demencia.
- Maneras de buscar ayuda para usted 79**
Busque información sobre cómo darse a usted mismo un respiro. Busque las maneras en las que eso puede ayudarle a usted, el cuidador de su ser querido.
- Cuándo pedir auxilio 80**
A veces cuidar a un ser querido con demencia puede dejar a quien lo atiende exhausto, estresado y deprimido. Reconozca las señales de agotamiento, y por qué puede que llegue el momento que usted y su familia merezcan pedir auxilio y cómo poder hacerlo.

Cómo cuidarse a usted mismo: la persona que atiende a su ser querido

Cuando se diagnostica a un ser querido con demencia, toda la familia está en shock. Todos en la familia se entristecen, cada quien a su manera y en su momento. Aunque el ser querido con demencia no ha muerto, no hay manera de escaparse del hecho que a un ser querido se le ha diagnosticado una enfermedad progresiva e incurable. Eso puede ser traumático a nivel emocional.

La demencia puede ser muy difícil porque las familias a menudo sienten que el cerebro de su ser querido se está yendo poco a poco. Y, en ese sentido, tienen razón. Aunque es muy importante cuidar a su ser querido con demencia de forma compasiva y amorosa y de eso se trata este libro, **es igual de importante cuidarse usted mismo de forma compasiva y amorosa.**

Muchos estudios han mostrado que tener a un ser querido con demencia es muy estresante, especialmente para la persona que atiende a ese ser querido. La demencia es un trayecto muy largo. Por eso el estrés prolongado de quien atiende al ser querido puede tener serias consecuencias para su propia salud y felicidad. También puede crear tensión con otros relacionamientos que el cuidador cede a cambio de las exigencias de tiempo y energía que demanda cuidar a alguien.

Hay cosas que un cuidador puede hacer para proteger su salud y felicidad mientras atiende a su ser querido con demencia. Algunas de estas cosas PARECEN sencillas, pero en realidad pueden ser difíciles de lograr para la persona que cuida al ser querido. Por ejemplo, PARECE fácil saber que tiene uno que tomarse tiempo para uno mismo. Pero realmente puede ser muy difícil para la persona que atiende a su ser querido.

Este capítulo es para USTED, la persona que atiende a su ser querido. POR FAVOR léalo y use algunas de las estrategias para ayudarse a sí mismo en este trayecto en el que está con su ser querido que tiene demencia.

