

## “No puedo más. No sé que hacer”.

Si usted cuida a una persona con Alzheimer, quizás su madre, su padre, abuelo o hermano, le dedicará gran parte de su tiempo y energías. Es posible que tenga momentos de tensión y aún de enorme frustración.

Pero una persona a cargo de un enfermo de Alzheimer, abrumada por la situación o destruida por los nervios, no puede dar apoyo eficaz ni el afecto necesario a su ser querido.



Con frecuencia, las personas a cargo del enfermo se descuidan a sí mismas o incluso no saben a quién recurrir para buscar ayuda. Investigaciones muestran que los hispanos sólo buscan ayuda cuando se sienten completamente abrumados. Por estas razones, quienes cuidan a individuos con Alzheimer son a veces afectados en forma secundaria por la enfermedad.

Aprenda a reconocer los siguientes signos de tensión física, mental y emocional para tratar de superarlos o para controlarlos. Si usted se cuida, estará en mejores condiciones de ofrecer cuidado eficaz y afecto a su ser querido.

alzheimer's  association®

La Alzheimer's Association,  
líder mundial de la investigación y apoyo  
a los enfermos y sus familias, es la mayor  
organización de voluntarios dedicada a  
prevenir, tratar y encontrar la  
cura del Alzheimer.

**1.800.272.3900**  
**www.alz.org**

© Alzheimer's Association 2009. Todos los derechos reservados.

*Esta es una publicación oficial de la Alzheimer's Association, pero puede ser distribuida por otras organizaciones y por personas no relacionadas con la misma. Esto no constituye aprobación de la Asociación a las actividades de dichas entidades o personas.*

031709.3 600-76-0001

### Qué hacer para reducir la tensión

1. Vaya al médico lo antes posible para obtener un diagnóstico y tratamiento del individuo con Alzheimer
2. Busque apoyo en su comunidad, tales como los centros para adultos
3. Infórmese y eduque al resto de la familia en temas relacionados con el cuidado de individuos
4. Póngase en contacto con gente
5. Cúidese también usted mismo
6. Controle su fatiga
7. Acepte los cambios
8. Planifique los asuntos legales y financieros
9. Sea realista y no niegue lo obvio
10. Reconozca su esfuerzo y no se sienta culpable

alzheimer's  association®

la tensión en las  
personas encargadas  
del cuidado de los  
enfermos de alzheimer

Cómo reconocerla  
Qué hacer



investigamos, apoyamos y juntos ganamos

## 10 formas de reconocer la tensión física, mental y emocional

- 1 Negación sobre la enfermedad** y sus efectos en la persona. Pensar que la persona “va a mejorar” o que actúa de esa manera “para llamar la atención o para no hacer las cosas”.
- 2 Enojo contra la persona con Alzheimer** u otras personas. Enojarse, por ejemplo, si la persona pregunta varias veces lo mismo o descargar en la persona la frustración con su situación.
- 3 Aislamiento de amistades y actividades que antes le gustaban.** La persona a cargo se siente abrumada y se aleja de sus obligaciones o de sus allegados, y no logra disfrutar de actividades debido a la preocupación.
- 4 Ansiedad de enfrentarse al futuro.** Angustiarle pensando en qué pasará cuando su ser querido necesite más cuidados.
- 5 Depresión.** La persona a cargo del cuidado comienza a desalentarse por su frustración de seguir adelante y parece no importarle nada.
- 6 Agotamiento.** Se hace imposible ejercer los deberes cotidianos. La persona a cargo del cuidado se siente cansada para desempeñar otra tarea.
- 7 Insomnio,** causado por una interminable lista de preocupaciones. Por ejemplo, no dormir tranquilo por pensar que la persona con Alzheimer puede salir de la casa, caerse o lastimarse.
- 8 Irritabilidad.** La persona quiere que “la dejen en paz” en todo momento.
- 9 Falta de concentración,** que hace más difícil efectuar tareas simples. La persona a cargo del cuidado olvida citas, compromisos y otras obligaciones.
- 10 Problemas de salud, físicos o mentales,** que empiezan a aparecer. La persona no puede recordar la última vez que se sintió bien.

## 10 formas de reducir la tensión

### 1 Vaya al médico lo antes posible para obtener un diagnóstico y tratamiento.

Los síntomas del Alzheimer pueden aparecer de a poco. Si la persona está saludable, los comportamientos poco usuales podrían pasar desapercibidos. Lleve a la persona a un médico cuando se presenten los primeros síntomas de la enfermedad. Una vez que usted conozca el diagnóstico, podrá manejar mejor el presente y planear el futuro.

### 2 Busque apoyo en su comunidad.

Por su propio bienestar y el de la persona que cuida, investigue fuentes de ayuda en su comunidad. Entre otros servicios comunitarios disponibles hay centros de cuidado de adultos, asistencia en el hogar, enfermeras a domicilio y reparto de comida para casas. Recuerde que obtener ayuda significa solamente que no puede hacerlo todo solo; y no que se está desentendiendo de la situación.

### 3 Infórmese y eduque al resto de su familia.

El nivel de cuidado cambia cuando el Alzheimer va avanzando. La Alzheimer's Association tiene información para ayudarlo a entender mejor los cambios que acompañan a la enfermedad.

### 4 Póngase en contacto con gente.

Hacer todo uno mismo es agotador. El apoyo de la familia, amigos y programas comunitarios representan una gran ayuda. Si no le ofrecen ayuda, pídale. Si la tensión se vuelve insoportable, solicite ayuda profesional, como las reuniones de los “grupos de apoyo” de la Alzheimer's Association y nuestra línea de ayuda telefónica.

### 5 Cuídese también usted mismo.

Ponga atención a su propia situación: vigile su dieta, haga ejercicio y descanse lo suficiente. Busque tiempo libre para ir de compras, al cine o encontrarse con un amigo. Las personas que tiene cerca, aún su ser querido con Alzheimer, desean que usted se cuide.

### 6 Controle su fatiga.

La fatiga puede causar problemas físicos (vista borrosa, irritación estomacal, alta presión arterial) y cambios del comportamiento (irritabilidad, falta de concentración, pérdida de apetito). Use técnicas de relajación y consulte a su médico.

### 7 Acepte los cambios.

Las personas con Alzheimer cambian y también cambian sus necesidades. A veces requieren cuidados mayores de los que pueda proporcionarle en casa. Debe investigar todas las opciones sobre cuidado de personas, lo cual facilitará esos cambios a medida que se vayan produciendo.

### 8 Planifique asuntos legales y financieros.

Consulte a un abogado y discuta temas relacionados con cartas de poder o testamentos, futura atención médica, vivienda, seguro médico a largo plazo y otras consideraciones. El planear estos asuntos ahora le evitará problemas más tarde. Es recomendable que la persona con Alzheimer y otros miembros de la familia participen.

### 9 Sea realista y no niegue lo obvio.

El cuidado que usted brinde es de suma importancia. Ni usted ni la persona con Alzheimer pueden controlar muchas de las circunstancias y comportamientos relacionados con la enfermedad. Es lógico que usted se sienta invadido por un sentimiento de pérdida y dolor, pero es importante concentrarse en los momentos positivos y disfrutar los buenos recuerdos.

### 10 Reconozca su esfuerzo y no se sienta culpable.

Usted es humano. Ocasionalmente puede perder la paciencia y a veces encontrarse imposibilitado de proporcionar el cuidado necesario. Reconozca su propio mérito: su ser querido lo necesita y usted está allí. Ese es un motivo para sentirse orgulloso. Y si su ser querido pudiera, le daría las gracias.



alzheimer's  association®

investigamos, apoyamos y juntos ganamos

1.800.272.3900  
www.alz.org