

siempre seguro

lo que usted necesita saber para mantener fuera de peligro a una persona con demencia.



investigamos, apoyamos y juntos ganamos



La seguridad es importante para todos, pero los individuos que sufren de demencia y las personas que los cuidan, necesitan tomar precauciones muy particulares cuando se trata de crear un ambiente seguro.

La enfermedad de Alzheimer causa una serie de cambios en el cerebro y en el cuerpo que pueden perjudicar la seguridad de la persona afectada. Dependiendo en la etapa de la enfermedad, los cambios pueden incluir:

- Juicio: se olvidan de cómo utilizar aparatos electrodomésticos
- Sentido del tiempo y de lugar: se pierden en su propio vecindario; no pueden reconocer o encontrar áreas familiares en el hogar
- Comportamiento: se confunden, se ponen sospechosos o temerosos con mucha facilidad
- Capacidad física: tienen problemas de equilibrio, por lo que necesitan un andador o una silla de ruedas para moverse
- Sentidos: experimentan cambios en la visión, el oído, la sensibilidad a las temperaturas o la percepción de la profundidad

Tomar medidas de seguridad, en todo momento, puede ayudar a prevenir lesiones y también a que la gente con demencia se sienta más tranquila y menos abrumada. Haga una evaluación de los alrededores para identificar cualquier peligro en particular y para adaptar el lugar a las necesidades individuales de la persona.

Hay varios documentos importantes que usted siempre debe tener a la mano en caso de emergencia. Guarde copias en un lugar de fácil acceso en su casa, y llévelos con usted si se va de viaje o si tiene planeado ausentarse por un largo período de tiempo. Guarde una segunda copia en otro lugar fuera de su casa.

- Una lista con nombres y números telefónicos de sus médicos y los hospitales
- Una lista de los medicamentos actuales y sus dosis
- Una lista con los números telefónicos y las direcciones de la policía local; los bomberos; los hospitales; y la oficina de control de venenos
- Una lista de alergias a comidas o medicinas
- Copias de documentos legales (testamento en vida, directivas avanzadas, poder legal, etc.)
- Los nombres y la información de contacto de amigos y familiares a los que pueda llamar en caso de emergencia
- Información de seguros (número de póliza, nombre del miembro)



Seguridad en el hogar

Dependiendo en la etapa de la enfermedad, los individuos con demencia pueden vivir en la comodidad de su hogar o en la casa de la persona que los cuide, con tal de que las medidas de seguridad estén en su lugar.

A medida que la enfermedad progresa, la capacidad de la persona cambiará, pero no es difícil adaptar el hogar para responder a estos cambios con un poco de creatividad, flexibilidad y habilidad para resolver problemas.

Haga una evaluación del ambiente

Una persona con demencia puede correr riesgos en ciertas áreas dentro o fuera del hogar. Préstese atención especial a los garajes, cuartos de trabajo, sótanos y zonas exteriores. Si es apropiado, reduzca el acceso a esos lugares.

Asegúrese de que todos los extintores de fuego, alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono que hay en la casa estén operando. Pruébelos regularmente para asegurarse de que funcionarán correctamente en caso de emergencia.

Tenga cuidado con objetos y sustancias peligrosos

Aún el electrodoméstico más básico o el objeto más sencillo puede volverse peligroso. Asegúrese de tomar las precauciones para que estos artículos no se conviertan en una amenaza.

- Utilice electrodomésticos que tengan la característica de apagarse automáticamente. Colóquelos lejos de surtidores de agua (como el fregadero de la cocina y el lavamanos del baño)
- Instale una válvula de gas o un interruptor de circuito oculto para la estufa, de manera que la persona con demencia no la pueda encender. Puede considerar el quitar los botones de las hornillas.
- Guarde parrillas, cortadoras de césped, herramientas eléctricas, cuchillos, armas de fuego y productos de la limpieza en un lugar seguro.
- Deshágase de plantas tóxicas y frutas decorativas que puedan confundirse con comida verdadera.
- Quite de la mesa y de los mostradores de la cocina todas las vitaminas, medicinas recetadas, sustitutos de azúcar y sazones. Los medicamentos se deben mantener en un sitio bajo llave en todo momento.
- Supervise el uso de tabaco y alcohol. Ambos pueden causar efectos secundarios dañinos y pueden reaccionar peligrosamente con algunas medicinas.



Evite las lesiones durante las actividades diarias

La mayoría de los accidentes en el hogar ocurren durante actividades diarias tales como el comer, banarse y usar el baño. Tome precauciones especiales en esos momentos.

- Observe la temperatura del agua y de la comida. Las personas con demencia pueden tener dificultad para sentir la diferencia entre algo caliente o frío.
- Instale duchas a las que se pueda entrar caminando y barras para agarrarse en la ducha o la bañera y al lado del tocador para permitir el movimiento independiente y seguro.
- Pegue material texturizado a las superficies resbalosas. Aplique pegamento a las alfombras y tapetes para evitar que se deslicen, o quítelos por completo.

Adáptese a las limitaciones de la vista

Es común que la persona con demencia tenga dificultad para reconocer colores y para comprender lo que ve debido a cambios de la vista.

- Cambios en la intensidad de la luz pueden desorientar. Se debe crear un nivel uniforme de iluminación agregando luces adicionales en las entradas, corredores exteriores, los pasillos, escaleras y baños.
- Use luces de noche en corredores, dormitorios y baños.

Seguridad con armas de fuego

El manejo de armas de fuego exige que se tenga buen juicio consistente y los sentidos alertas. Es esencial tener muchísimo cuidado en caso de que quiera tenerlas en casa. Mantenga seguros a todos en su casa tomando precauciones, incluyendo:

- Guarde las armas de fuego bajo llave en un gabinete, caja fuerte, bóveda para armas o en sus estuches especiales para guardarlas.
- Guarde las municiones bajo llave y separadas de las armas.
- Mantenga control y supervisión total sobre las armas en todo momento.
- Solicite ayuda de la policía si usted desconoce los procedimientos de seguridad para armas de fuego o si decide deshacerse del arma.
- Las armas de fuego deben permanecer descargadas cuando no están en uso.
- Quite el arma de fuego del espacio donde vive.



Cuando se desvían y se extravían

Es común que una persona con demencia deambule y se extravíe; muchos lo hacen repetidamente. De hecho, más del 60 por ciento de las personas con demencia deambulan y de no ser encontrados en 24 horas, hasta la mitad de ellos corre serios riesgos de lesión o muerte.

Entérese de los factores del riesgo que corren al extraviarse. Inscríbasa a la persona afectada en el programa Alzheimer's Association safe return, un programa nacional de identificación, diseñado para asistir en el regreso de los que deambulan y se extravían.

Señales del comportamiento deambulatorio

Una persona puede estar en riesgo de deambularse si él o ella:

- Sale a caminar o a pasear en auto y regresa más tarde de lo normal
- Trata de cumplir con obligaciones anteriores, como ir al trabajo

- Trata o quiere “irse a casa” aún estando en casa
- Está inquieto, se pasea de un lado a otro o hace los mismos movimientos repetidamente.
- Le cuesta localizar lugares familiares como el baño, el dormitorio o el comedor.
- Actúa como si hiciera un pasatiempo o una tarea pero en realidad no hace nada (trabaja con macetas y tierra sin verdaderamente plantar nada)
- Sufre de exceso de nervios y se agita en lugares llenos de gente como centros comerciales o restaurantes

Consejos para reducir el riesgo de deambular

Si usted tiene que cuidar de o vivir con una persona que sufre de demencia, aquí hay unos consejos que le ayudarán a reducir el riesgo de que se deambule:

- Coloque cerrojos altos o bajos en las puertas exteriores.
- Ayude a la persona que se mantenga activa como hacer ejercicios para reducir la ansiedad, la agitación y la inquietud.
- Asegúrese de que todas las necesidades básicas estén cubiertas (aseo, nutrición y sed)
- Aníme a la persona a realizar actividades diarias, como doblar la ropa limpia o preparar la cena
- Tranquilice a la persona si él o ella se siente perdida, abandonada o desorientada
- Controle el acceso a las llaves del automóvil (las personas con demencia no sólo se deambulan a pie)
- Evite los lugares de mucha actividad que provoquen confusión y puedan causar desorientación, como los centros comerciales
- No deje a una persona con demencia sin supervisión en nuevos alrededores



Conducir un automóvil

Conducir un auto exige que uno tenga buen juicio, rapidez al reaccionar y la habilidad de tomar decisiones en un segundo. Debido a la naturaleza progresiva del Alzheimer, una persona con la enfermedad eventualmente no podrá conducir. Es difícil decidir cuándo se debe limitar o dejar de conducir. Para ayudarlo a tomar esa decisión solicite una evaluación del conductor por parte de un profesional certificado. Póngase en contacto con la Alzheimer Association para obtener referencias de las organizaciones en su comunidad que pueden realizar estas evaluaciones.

Los siguientes comportamientos pueden ser un indicio de que ya es hora de dejar de conducir:

- Olvidarse de cómo localizar lugares familiares
- Dejar de obedecer las señales de tráfico
- Tomar decisiones con lentitud o sin sentido
- Conducir a velocidades inadecuadas
- Enojarse y confundirse al manejar
- Golpear las llantas contra la acera
- No tener control suficiente del vehículo.
- Cometer errores en las intersecciones

- Confundir el acelerador con el pedal de los frenos
- Regresar de su paseo en auto más tarde de lo normal

Perder la independencia de conducir puede causar trastornos y puede ser difícil rendir las llaves del auto. Si la persona con demencia insiste en seguir conduciendo será necesario tomar medidas adicionales, incluyendo:

- Pedir a las autoridades que le extiendan una citación a la persona con demencia
- Pedirle al médico que le escriba una receta que diga “No debe conducir”
- Controlar el acceso a las llaves del auto
- Inutilizar el auto quitándole la tapa del distribuidor o la batería
- Esconder el automóvil. El sólo ver el auto puede actuar como una señal visual que incite a conducir.
- Haga que la persona tome el examen del Departamento de Vehículos Motorizadas.

Es importante aprender sobre los modos alternos de transporte antes de que llegue el momento de dejar de conducir. Planifique otros medios de transporte, como pedir que lo lleven miembros de la familia, amigos o servicios comunitarios. Póngase en contacto con la Asociación de Alzheimer para conocer alternativas de transporte que hay disponibles en su área.

Seguridad al viajar

El tener demencia no quiere decir que es necesario dejar de viajar; sólo requiere planear cuidadosamente para asegurarse de que el viaje sea seguro, cómodo y que todos lo puedan disfrutar.

Para tener un viaje seguro y placentero, recuerde de llevar lo siguiente en su equipaje:

- Copias de documentos importantes (vea la lista en la página 2)
- Medicamentos
- Itinerario del viaje
- Cambio de ropa limpia y cómoda
- Agua
- Bocadillos
- Actividades

Consejos para un viaje seguro

- El cambio de ambiente puede provocar el comportamiento deambulatorio. Inscríbase en el programa Alzheimer's Association safe return en caso de que la persona con demencia deambule y se extravíe. Aquellos que ya estén inscritos deben notificar al programa safe return de sus planes de viajar.
- Mantenga la familiaridad. Viaje a destinos conocidos que impliquen la menor cantidad de cambios posibles en la rutina diaria.
- Si se va a hospedar en un hotel, informe al personal por adelantado de sus necesidades específicas; de esta manera estarán preparados para prestarle ayuda.

- Viaje durante las horas del día que sean las más apropiadas para la persona con demencia.
- Póngase en contacto con la Alzheimer's Association para saber si hay una oficina local de la asociación que le pueda proporcionar ayuda en su destino.

Viaje aéreo

El viajar por aeropuertos requiere muchísima atención. A veces, el nivel de actividad puede trastornar, abrumar o ser difícil de comprender. Si tiene que viajar en avión, tenga presente lo siguiente:

- Informe por adelantado a la línea aérea y al departamento de servicios médicos del aeropuerto de sus necesidades específicas para estar seguro de que ellos estarán preparados para asistirle.
- No dude en recordarles con frecuencia lo que usted necesita a los empleados del aeropuerto y a los miembros de la tripulación de vuelo.
- Aunque la persona con Alzheimer no tenga dificultades para caminar, considere pedir que le proporcionen una silla de ruedas, para que el aeropuerto asigne a un empleado que le ayude a movilizarse de un sitio a otro.

Preparativos para un desastre natural

Las situaciones desastrosas tales como un huracán o un incendio forestal, impactan significativamente la seguridad de todos, pero especialmente pueden causar mucha agitación y confusión a los individuos con demencia.

El estar preparado en caso de emergencia es crucial. Prepare un equipo de emergencia en un envase impermeable y guárdelo en un sitio de fácil acceso. Este equipo debe incluir:

- Copias de documentos importantes (vea la lista en la página 2)
- Varios cambios de ropa
- Medicamentos extras
- Productos de incontinencia
- Artículos de identificación, como un brazalete de identificación del programa safe return y etiquetas para la ropa
- Una foto reciente de la persona con demencia
- Botellas de agua
- Artículos o alimentos preferidos

Si ocurre una emergencia y usted necesita evacuar la zona, asegúrese de que su plan se adapte a sus necesidades específicas. Por ejemplo, si la persona con demencia usa un andador o una silla de ruedas, asegúrese de tomar esto en consideración en su plan de emergencia.

Si el individuo vive en un institución residencial, entérese del plan de evacuación y desastre que tiene la residencia. Averigüe quién es responsable de la evacuación de la persona en el evento de una emergencia. Notifique a otros si necesita cambiar de lugar y permanezca en contacto con ellos al mudarse.

El permanecer seguro se hace cada vez más importante a medida de que la enfermedad progresa. Con la planificación y acomodación apropiadas, usted puede satisfacer las necesidades de una persona que padece del Alzheimer y asegurarse que todos estén seguros.

La Alzheimer's Association está aquí para ayudar. Póngase en contacto con nosotros a cualquier hora del día o de la noche.

La Alzheimer's Association es la principal organización voluntaria de la salud en la investigación y el apoyo del Alzheimer.

1.800.272.3900 | www.alz.org

Hecho posible por una subvención de

MetLife Foundation

Trabajando hacia una cura del Alzheimer

Nuestra visión es un mundo sin Alzheimer, y nuestra misión es eliminar la enfermedad de Alzheimer por medio de la investigación científica; a proporcionar y realizar el cuidado y el apoyo a todos los afectados; y para reducir el riesgo de la demencia a través de la promoción de la salud cerebral.

Esta es una publicación oficial de la Alzheimer's Association pero se permite la distribución por organizaciones no afiliadas y por individuos. Dicha distribución no constituye una aprobación de estos partidos o sus actividades por parte de la Alzheimer's Association.

©2007 Alzheimer's Association. Todos los derechos reservados

1107001 ED1055CS