

## Deambular y perderse: Quién corre riesgo y cómo estar preparado

La enfermedad de Alzheimer hace que las personas pierdan su capacidad de reconocer lugares y rostros familiares. Es común que una persona que padece demencia deambule o se pierda o esté confundida con respecto a su ubicación, aún en la etapa temprana. Seis de diez personas que viven con demencia deambularán al menos una vez; muchos lo hacen reiteradamente. Si bien es habitual, deambular puede ser peligroso (incluso puede poner en peligro su vida) y el estrés de este riesgo es una pesada carga para los cuidadores y la familia.

### ¿Quién está en riesgo de deambular?

Todas las personas que viven con Alzheimer u otra demencia corren riesgo de deambular. Los signos habituales de haber deambulado incluyen:

- Regresar de un recorrido que frecuentemente hace caminando o en automóvil más tarde de lo habitual.
- Olvidar cómo llegar a lugares conocidos.
- Hablar sobre cumplir con antiguas obligaciones, como por ejemplo ir a trabajar.
- Intentar o querer “ir a casa” incluso cuando se encuentra en ella.
- Volverse inquieto, dar vueltas o hacer movimientos reiterativos.
- Tener dificultad para ubicar lugares conocidos, como el baño, la habitación o el comedor.
- Preguntar sobre el paradero de viejos amigos y familiares.
- Actuar como si estuviese realizando un pasatiempo o una tarea del hogar pero no hacer nada.
- Parecer perdido en un ámbito nuevo o modificado.
- Ponerse nervioso o ansioso en áreas concurridas, como mercados o restaurantes.

### Disminuya el riesgo de deambular

Los siguientes consejos pueden ayudar a disminuir el riesgo de deambular y pueden traer tranquilidad a los cuidadores y los familiares; sin embargo, estas medidas no pueden garantizar que una persona que vive con demencia no deambule.

- Brinde oportunidades para que la persona participe en actividades estructuradas y significativas a lo largo del día.
- Identifique el momento del día en que es más probable que la persona deambule (para aquellos que experimentan “agitación nocturna”, esto puede

comenzar temprano en la noche). Planifique cosas para hacer en ese momento; las actividades y el ejercicio pueden ayudar a disminuir la ansiedad, agitación e inquietud.

- Asegúrese de que todas las necesidades básicas estén satisfechas, incluyendo ir al baño, alimentarse e hidratarse. Considere disminuir —pero no eliminar— los líquidos hasta dos horas antes de ir a dormir, para que la persona no tenga que usar el baño y encontrarlo durante la noche.
- Haga participar a la persona en actividades de la vida diaria, como doblar la ropa o preparar la cena.
- Reconforte a la persona si se siente perdida, abandonada o desorientada.
- Si la persona aún puede conducir de forma segura, considere utilizar un dispositivo de GPS para ayudarlo si se pierde.
- Si la persona ya no conduce, elimine la posibilidad de acceso a las llaves del automóvil; una persona que vive con demencia puede deambular no solo a pie. La persona puede olvidar que ya no puede conducir.
- Evite los lugares concurridos que sean confusos y puedan causar desorientación, por ejemplo los centros comerciales.
- Evalúe la respuesta de la persona al nuevo ambiente. No deje a alguien que padece demencia sin supervisión si los nuevos entornos pueden causar confusión, desorientación o agitación.

Para los individuos que se encuentran en la etapa inicial de la enfermedad y sus cuidadores, las siguientes estrategias también pueden ser útiles para disminuir el riesgo de deambular o perderse:

- Elija un horario fijo todos los días para comunicarse con la otra persona.
- Revisen juntos las actividades y citas programadas para el día.
- Determine acompañantes de viaje para la persona si el cuidador no está a disposición.
- Contemple opciones alternativas de transporte si perderse o manejar de forma segura se convierte en una preocupación.

### **Prepare su casa**

A medida que la enfermedad avanza y el riesgo de deambulación aumenta, evalúe su situación individual para conocer cuáles de las siguientes medidas de seguridad pueden funcionar mejor para ayudar a evitar la deambulación.

- Coloque cerrojos fuera de la línea de visión, ya sea arriba o abajo, en las puertas exteriores. (No deje a una persona con demencia sin supervisión en un ámbito nuevo o modificado, y nunca encierre con llave a una persona en su casa).

- Use luces de noche en toda la casa.
- Cubra los pestillos de las puertas con un paño del mismo color de la puerta o utilice cubierta de seguridad.
- Camufle las puertas pintándolas del mismo color que las paredes o cúbralas con cortinas o pantallas desmontables.
- Utilice cinta adhesiva o pintura negra para crear un umbral negro de dos pies (60 cm) frente a la puerta. Puede actuar como barrera de detención visual.
- Instale una campana de alarma sobre la puerta o utilice un dispositivo de control que señale cuando se abra la puerta.
- Coloque una alfombra sensible a la presión frente a la puerta o al costado de la cama de la persona para que lo alerte a usted de los movimientos.
- Coloque bordes o una cerca alrededor del patio, jardín u otras áreas comunes exteriores.
- Utilice verjas de seguridad o una malla de colores fuertes para evitar el acceso a las escaleras o el exterior.
- Controle los niveles de ruido para disminuir el estímulo excesivo.
- Cree áreas comunes en el interior y el exterior que se puedan explorar de forma segura.
- Etiquete todas las puertas con carteles o símbolos para explicar el propósito de cada habitación.
- Almacene los elementos que puedan activar el instinto de una persona de irse, por ejemplo, abrigos, gorros, libros de bolsillo, llaves y billeteras.
- No deje a la persona sola en el auto.

### **Planifique con anticipación**

- Considere registrarse en un servicio de respuesta a la deambulación. Para obtener mayor información, contáctese con la línea de ayuda 24/7 de la Alzheimer's Association al **(800.272.3900)**. Pídale a los vecinos, amigos y familiares que llamen si ven a la persona deambulando, perdida o vestida de forma inadecuada.
- Tenga a mano una fotografía reciente de primer plano de la persona para entregarle a la policía en caso de ser necesario.
- Conozca el vecindario de la persona. Identifique las zonas posiblemente peligrosas cerca del hogar, por ejemplo masas de agua, huecos de escaleras abiertos, vegetación frondosa, túneles, paradas de autobús y calles con mucho tráfico.
- Cree una lista de lugares en los que la persona podría deambular, como antiguos trabajos, casas anteriores, lugares de culto o restaurante favorito.

### **Tome medidas cuando deambula**

- Inicie los esfuerzos de búsqueda de inmediato. Al buscar, tenga en cuenta si el individuo es derecho o zurdo; los patrones para deambular generalmente siguen la dirección de la mano dominante.
- Comience por observar en el vecindario de los alrededores, muchas personas que deambulan se encuentran dentro de la milla y media de donde desaparecieron. Verifique en los jardines locales, lagunas, líneas de árboles o líneas de cercas, muchas personas se encuentran dentro de malezas o arbustos. Si correspondiera, busque en las zonas donde la persona deambuló en el pasado.
- Si no encuentra a la persona en 15 minutos, llame al 911 para reportar a la persona como desaparecida. Informe a las autoridades que la persona tiene demencia.

### **Recursos**

- Recursos de seguridad ([alz.org/safety](https://alz.org/safety))
- Línea de asistencia de la Alzheimer's Association las 24 horas, todos los días (800.272.3900)

TS-0032 | Actualizada enero de 2023