

//]]>



Deambulaci3n

In English

La enfermedad de Alzheimer causa que la gente pierda su habilidad de reconocer lugares y caras familiares. Es com3n que una persona viviendo con demencia deambule o se pierda o se confunda sobre su ubicaci3n, y puede ocurrir en cualquier etapa de la enfermedad. Seis de cada 10 personas viviendo con demencia deambular3n por lo menos una vez; muchas lo har3n repetidamente. Aunque es com3n, la deambulaci3n puede ser peligrosa — hasta letal — y el estr3s de este riesgo es una carga pesada sobre los cuidadores y la familia.

¿Qui3n corre el riesgo de deambular?

Todos los que viven con Alzheimer u otra demencia corren el riesgo de deambular. Se3ales comunes que una persona pueda correr el riesgo de deambular incluyen:

- Regresar de una caminata o un paseo en carro m3s tarde que lo usual.

- Olvidar c3mo llegar a lugares familiares.
- Hablar de cumplir con viejas obligaciones, como ir al trabajo.
- Intentar o querer ir “a casa” a3n cuando est3n en casa.
- Volverse inquieto, caminar a un lugar y de regreso repetidamente o hacer movimientos repetitivos.
- Tener dificultad para ubicar lugares familiares, como el ba3o, la rec3mara o el comedor.
- Preguntar en d3nde est3n amigos o familiares antiguos.
- Actuar como si estuvieran haciendo una tarea o un quehacer, pero no realizan nada.
- Aparecer perdidos en un entorno nuevo o cambiado.

Reducir el riesgo de la deambulaci3n

Los siguientes consejos pueden ayudar a reducir el riesgo de deambulaci3n y pueden conllevar la tranquilidad a cuidadores y miembros de la familia; sin embargo, estas acciones no pueden garantizar que una persona viviendo con demencia no deambule.

- Proporcione oportunidades para que la persona participe en actividades estructuradas y significativas a lo largo del d3a

- Identifique la parte del d3a cuando es m3s probable que la persona deambule (para aquellos que experimentan “s3ndrome de ocaso”, esto puede ocurrir temprano por la tarde). Planifique cosas que hacer durante este periodo — actividades y ejercicios pueden ayudar a reducir la ansiedad, la agitaci3n y la inquietud.
- Asegure que se satisfaga toda necesidad b3sica, incluyendo ir al ba1o, la nutrici3n y la hidrataci3n. Considere reducir - pero no eliminar - los l3quidos hasta dos horas antes de la hora de acostarse para que la persona no tenga que usar y encontrar el ba1o durante la noche.
- Involucre a la persona en las actividades diarias, como arreglar el lavado o preparar la cena. Aprenda sobre crear un plan diario (solo disponible en ingl3s).
- Tranquile a la persona si se siente perdida, abandonada o desorientada.
- Si la persona todav3a puede manejar seguramente, considere usar un dispositivo GPS para ayudar si se pierde.
- Si la persona ya no maneja, remueva el acceso a las llaves – es posible que una persona viviendo con demencia no tan solo deambule a pie. Es posible que la persona se olvide que ya no puede manejar.
- Evite lugares concurridos que pueden ser confusos y pueden

causar desorientaci3n, como los centros comerciales.

- Asesore la respuesta de la persona a entornos nuevos. No deje a alguien con demencia en entornos nuevos que pueden causar confusi3n, desorientaci3n o agitaci3n.

Para individuos en la etapa temprana de la enfermedad y sus compa1eros de cuidado, es posible que las siguientes estrategias puedan ayudar a reducir el riesgo de deambular o perderse:

- Decida un horario fijo para comunicarse el uno con el otro.
- Revisen juntos las actividades y citas programadas por el d1a.
- Si el compa1ero de cuidado no est1 disponible, identifique un compa1ero para la persona viviendo con demencia cuando sea necesario.
- Considere opciones de transporte alternativo si perderse o manejar seguramente se vuelve preocupante.

Prepare la casa

A medida que la enfermedad avanza y el riesgo de deambulaci3n aumenta, asesore su

Lista de seguridad en el hogar

situaci3n individual para ver cuales de las medidas de seguridad a continuaci3n le servir3n mejor para prevenir la deambulaci3n.

Descargue, imprima y guarde la lista a la mano para prevenir situaciones peligrosas y ayudar a maximizar la independencia de la persona viviendo con demencia por m3s tiempo como sea posible.

Descargar (solo disponible en ingl3s)

- Coloque cerrojos de seguridad fuera de la l3nea de vista, o arriba o abajo, en las puertas exteriores. (No deje a una persona con demencia sin supervisi3n en entornos nuevos o cambiados, y nunca encierre a una persona en casa).
- Use luces nocturnas en toda la casa. Use luces nocturnas en toda la casa.
- Cubra manijas de puerta con tela del mismo color que la puerta o use fundas de seguridad.
- Camufle las puertas al pintarlas el mismo color que las paredes o cubrirlas con cortinas o mallas removibles.
- Use cinta o pintura negra para crear un borde en frente de la puerta. Puede actuar como una barrera de alto visual.
- Instale timbres de alerta arriba de las puertas o use un dispositivo

de alerta que señaala cuando se abre una puerta.

- Ponga un tapete sensible a la presi3n en frente de la puerta o al lado de la cama de la persona para alertarle del movimiento.
- Ponga matas o una cerca alrededor del patio, el jard3n u otras 1reas comunes exteriores.
- Use puertas de seguridad o mallas de colores brillantes para prevenir el acceso a escalones o al exterior.
- Monitoree niveles de ruido para ayudar a reducir la estimulaci3n excesiva.
- Cree 1reas comunes interiores y exteriores que se pueden explorar con seguridad.
- Etiquete todas las puertas con letreros o s3mbolos para explicar el prop3sito de cada cuarto.
- Almacene art3culos que puedan provocar el instinto de salir de una persona, como los abrigo, los sombreros, las billeteras, las llaves o las carteras.
- No deje solo a una persona en un auto.

Planifique con antelaci3n

El estr3s experimentado por las familias y los cuidadores cuando una persona viviendo con demencia deambula y se pierde es considerable. Tenga listo un plan de antemano, para que sepa qu3 hacer en el caso de emergencia.

- Considere inscribir a la persona viviendo con demencia en un servicio de intervenci3n de deambulaci3n.
- Pide que los vecinos, amigos y familiares llamen si ven a la persona deambulando, perdido o vestido inapropiadamente.
- Mantenga una foto reciente y de cerca de la persona a la mano para d3rsela a la polic3a en el caso de que sea necesario.
- Conozca el vecindario de la persona. Identifique 3reas posiblemente peligrosas cerca de la casa, como lagos, escalones abiertos, maleza tupida, t3neles, paradas de autob3s y caminos muy concurridos.
- Cree una lista de lugares hacia donde la persona pueda deambular, como empleos antiguos, casas antiguas, iglesias o un restaurante favorito.

Tomar acci3n cuando ocurra la deambulaci3n

- Empiece esfuerzos de b3squeda de inmediato. Cuando

Cuando alguien

buscan, considere si el individuo es diestra o zurda — por lo general, los patrones de deambulaci3n siguen el rumbo de la mano dominante.

con demencia desaparece

Empiece esfuerzos de b3squeda y rescate inmediatamente. Muchos individuos que deambulan se encuentran dentro de 1.5 millas del lugar en d3nde desaparecieron.

- Empiece por buscar en las cercan3as — muchos individuos que deambulan se encuentran dentro de 1.5 millas de d3nde desaparecieron.
- Revise paisajes locales, como bosques o cercas — muchos individuos se encuentran entre la maleza.
- Si aplica, busque en las 3reas a d3nde la persona ha deambulado en el pasado.
- Si la persona no se encuentra dentro de 15 minutos, llame al 911 para solicitar un informe de una persona desaparecida. Avise a las autoridades que la persona tiene demencia.