



ESPAÑOL

Mantener a la persona con Alzheimer segura

[English](#)

Protección en el hogar

Con el tiempo, [las personas con Alzheimer](#) van perdiendo la habilidad de hacer las tareas del hogar.

Por ejemplo, pueden olvidar:

- Apagar el horno o la llave de agua
- Cómo utilizar el teléfono en una emergencia
- Distinguir qué cosas en el hogar son peligrosas, tales como medicamentos o productos de limpieza
- Dónde están las cosas en su propio hogar

Como cuidador de una persona con Alzheimer, usted puede hacer varias cosas para hacer el hogar más seguro.

Agregue las siguientes cosas en su hogar si aún no las tiene:

- Alarmas de humo y de monóxido de carbón en o cerca de la cocina y en todas las habitaciones
- Números de teléfono en caso de emergencia (ambulancia, centro de control de envenenamiento, médicos, hospital, etc.) y la dirección de su hogar anotados cerca de todos los teléfonos.
- Perillas de seguridad en la estufa y un interruptor que desconecta la estufa.
- Tapones a prueba de niños en todos los enchufes con corriente eléctrica

Ponga bajo llave o elimine lo siguiente de su hogar:

- Todos los medicamentos, incluyendo los recetados por un médico y los de venta libre
- Alcohol
- Productos de limpieza o compuestos químicos peligrosos, tales como diluyentes de pintura, cerillos, etc.
- Plantas venenosas. Comuníquese con el Poison Control al **1-800-222-1222** (línea gratis, inglés y español) o visite www.poison.org/spanish para averiguar cuáles plantas de hogar son venenosas
- Pistolas y todo tipo de armas, incluyendo tijeras y cuchillos
- Envases de gasolina y otros objetos peligrosos que tenga en el garaje

Use letreros

Las personas con Alzheimer pueden continuar leyendo hasta la última etapa de la enfermedad. Use letreros con instrucciones sencillas para recordarles sobre cosas peligrosas o para mostrarles adónde ir.

Haga lo siguiente para mantener a la persona con Alzheimer segura:

- Simplifique su hogar. Tener muchos muebles puede dificultar que la persona con Alzheimer se pueda mover libremente.
- Elimine el desorden, tal como periódicos y revistas amontonados.
- Tenga un pasamano firme en las escaleras. Alfombre los escalones o añada cintas antideslizantes de seguridad para escalones.
- Elimine todos los tapetes pequeños.
- Ponga un portón especial en las escaleras para bloquear el acceso si la persona tiene problemas con su balance.
- Asegúrese que el piso tenga buena tracción para caminar. Tener buena tracción reduce la probabilidad de que una persona se resbale y se caiga. Los tres factores que afectan la tracción son:
 - El tipo de superficie del piso. Un piso liso o encerado de azulejo, linóleo o madera puede ser un problema para las personas con Alzheimer. Busque maneras de hacer el piso menos resbaloso.
 - Los derrames. Tenga mucho cuidado con los derrames y asegúrese de limpiarlos de inmediato.
 - Los zapatos. Compre zapatos y zapatillas con buena tracción. Revise la parte de abajo del zapato para verificar el tipo de material y suela.



Otros consejos para mantener su hogar seguro

Las personas con Alzheimer tienden a confundirse más conforme pasa el tiempo. También es posible que ya no puedan ver, oler, oír, tocar y/o saborear las cosas como solían hacerlo.

Hay ciertas cosas que usted puede hacer en su hogar para hacer la vida de la persona con Alzheimer más fácil y segura:

Ver

- Use diferentes colores en las paredes y los pisos. Esto crea un contraste y hace que la persona con Alzheimer pueda ver con más facilidad.
- Elimine las cortinas y tapetes con patrones complicados que puedan confundir a la persona.
- Marque las orillas de los escalones con una cinta adhesiva de color llamativo para que la persona pueda ver los escalones cuando suba y baje las escaleras.
- Use letreros con colores brillantes o dibujos simples para marcar el baño, el dormitorio y la cocina.

- Tenga cuidado con las mascotas pequeñas. Puede que la persona con Alzheimer no vea a la mascota y se tropiece con ella.
- Limite el tamaño y la cantidad de espejos en su hogar y considere dónde colocarlos. Las imágenes reflejadas en los espejos pueden confundir a la persona con Alzheimer.

Tocar

- Ajuste la temperatura de su calentador de agua a 120 grados Fahrenheit para evitar quemaduras.
- Marque las llaves de agua, la caliente de color rojo y la fría de color azul, o escriba "caliente" y "fría" cerca de las llaves de agua.
- Ponga letreros cerca del horno, tostador, la plancha y de otras cosas que pueden calentarse. El letrero puede decir: ¡Alto! o ¡No toque! ¡Muy caliente! Asegúrese de que el letrero no esté tan cerca que pueda incendiarse.
- Acolchone cualquier esquina filosa de sus muebles o reemplace o quite los muebles que tienen esquinas filosas.
- Toque el agua para asegurar que la temperatura está confortable antes que la persona entre a la tina o a la ducha.

Oler

- Use detectores de humo. Es posible que la persona con Alzheimer ya no pueda oler el humo.
- Revise la comida en su refrigerador con frecuencia. Tire cualquier cosa que se haya descompuesto.

Saborear

- Mantenga la sal, azúcar y otros condimentos lejos del alcance de la persona si observa que los utiliza demasiado.
- Guarde la pasta de dientes, loción, champú, alcohol, jabón, perfume o paquetes de detergente para lavar la ropa en un lugar seguro o bajo llave. Para una persona con Alzheimer estas cosas pueden parecer y oler como comida.
- Mantenga el número de teléfono del Poison Control (**1-800-222-1222**, línea gratis, inglés y español) cerca del teléfono.
- Aprenda los pasos a seguir si la persona se está atragantando con algo. Consulte con su hospital local u oficina local de la Cruz Roja sobre las clases de salud o seguridad.

Oír

- No ponga la televisión, el radio o la música muy alto y no los prenda a la misma vez. La música fuerte o ruidos diferentes a la misma vez pueden ser demasiado para una persona con Alzheimer.
- Limite el número de personas que visitan a la misma vez. Si hay una fiesta, lleve a la persona con Alzheimer en un área con menos personas.
- Cierre las ventanas si hay mucho ruido afuera.
- Si la persona usa un aparato auditivo, asegúrese de revisar la batería y los ajustes con frecuencia.

Conducir un automóvil con seguridad

Los buenos conductores son atentos, piensan claramente y toman buenas decisiones. Cuando una persona con Alzheimer ya no puede hacer estas cosas debe dejar de conducir. Pero es muy probable que la persona no quiera dejar de hacerlo o incluso piense que no hay un problema. Usted tendrá que hablar con la persona que padece de Alzheimer acerca de por qué necesita dejar de conducir. Hágalo cariñosamente. Trate de entender que para la persona con Alzheimer puede ser muy triste llegar a esta nueva etapa.

Esté preparado y busque otras maneras para que la persona pueda viajar por sí sola durante el mayor tiempo posible. Su agencia local sobre el envejecimiento tiene información sobre los servicios de transporte en su área. Estos servicios pueden incluir autobuses a bajo costo o gratis, servicios de taxi o viajes en los que varios adultos mayores comparten un vehículo. Algunas iglesias y grupos comunitarios tienen voluntarios que llevan a los adultos mayores adónde ellos quieren ir.

Estas son algunas cosas que necesita saber sobre la pérdida de memoria y conducir:

- Una persona con algo de pérdida de memoria a veces puede ser capaz de conducir de forma segura. Pero puede ser incapaz de reaccionar con rapidez cuando enfrenta una sorpresa en la carretera, lo cual puede ser peligroso. Si el tiempo de reacción de la persona disminuye, entonces usted debe impedir que la persona conduzca.
- La persona puede ser capaz de conducir por cortas distancias en calles locales durante el día, pero puede ser incapaz de conducir de forma segura en la noche o en la autopista. Si este es el caso, entonces limite las horas del día y lugares en que la persona puede conducir.
- Algunas personas con problemas de la memoria deciden no conducir. Otras personas no quieren dejar de conducir y niegan que tienen un problema.

Por favor recuerde

Si la persona con Alzheimer sigue conduciendo cuando ya no es seguro, alguien puede sufrir lesiones o incluso morir. A pesar de los sentimientos de la persona enferma, usted debe considerar el peligro para otra gente si la persona enferma sigue conduciendo. Hable con el médico de la persona sobre este problema.

Estas pueden ser señales de que la persona con Alzheimer debe dejar de conducir:

- Su vehículo tiene nuevas abolladuras y rasguños
- La persona toma mucho tiempo para hacer un simple mandado y no puede explicar por qué tardó tanto. Esto puede indicar que la persona se perdió.

También considere preguntarle a un amigo o familiar que siga a la persona cuando conduzca. Lo que ellos vean le puede dar una mejor idea de cómo está conduciendo la persona con Alzheimer.

Estas son algunas maneras de prevenir que una persona con Alzheimer conduzca:

- Trate de hablar sobre sus preocupaciones con la persona.
- Pídale a su médico que le diga a la persona con Alzheimer que deje de conducir. El médico puede escribir "No conduzca" en una hoja de receta médica y usted se la puede enseñar a la persona. Algunos departamentos estatales de vehículos motorizados (State Department of Motor Vehicles, o DMV, por sus siglas en inglés) requieren que los médicos les avisen si la persona con Alzheimer ya no debe conducir.
- Pregúntele a su familia y amigos si pueden proporcionar transporte para la persona.
- Llévela a tomar una prueba para conducir.

- Esconda las llaves del automóvil, estacione el automóvil en otro lugar, quite la tapa del distribuidor o desconecte la batería del automóvil si la persona no quiere dejar de conducir.
- Averigüe información sobre los servicios que ayudan a las personas con discapacidades a transportarse alrededor de su comunidad. Por ejemplo, comuníquese con la agencia local sobre el envejecimiento o el Eldercare Locator al **1-800-677-1116** (línea gratis, inglés y español) o <https://eldercare.acl.gov> (inglés).

Si la persona no deja de conducir, comuníquese con su departamento estatal de vehículos motorizados. Averigüe sobre realizar una revisión médica para evaluar si una persona aún puede conducir con seguridad. Es posible que la persona con Alzheimer tenga que tomar de nuevo la prueba para conducir. En algunos casos, la licencia de la persona puede ser revocada.

Para más información

NIA Alzheimer's and related Dementias Education and Referral (ADEAR) Center **(Centro de Educación y Referencia sobre el Alzheimer y las Demencias Relacionadas)**

800-438-4380

adear@nia.nih.gov

www.nia.nih.gov/health/alzheimers (en inglés)

www.nia.nih.gov/health/spanish/alzheimer (en español)

El Centro ADEAR del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento ofrece información y publicaciones impresas gratuitas sobre la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas para familias, cuidadores y profesionales de la salud. El personal del Centro ADEAR responde a las solicitudes hechas por teléfono, por correo electrónico y por escrito, y dirige a las personas hacia recursos locales y nacionales.

Alzheimer's Association **(Asociación de Alzheimer)**

800-272-3900

866-403-3073 (TTY)

info@alz.org

www.alz.org (en inglés)

www.alz.org/espanol (en español)

Alzheimer's Foundation of America **(Fundación de Alzheimer de América)**

866-232-8484

info@alzfdn.org

www.alzfdn.org

Family Caregiver Alliance **(Alianza de Cuidadores de Familiares Enfermos)**

800-445-8106

info@caregiver.org

www.caregiver.org (en inglés)

www.caregiver.org/spanish (en español)