



Seguridad

In English

Conducir

Seguridad en el hogar

Desorientación

Conducir

Conducir demanda un tiempo de reacción rápido y tomar decisiones urgentes, por eso, una persona con Alzheimer finalmente no podrá conducir. Abordar el problema con tiempo ayudará en la transición.

Planificar

Planifique con anticipación antes de que la conducción se convierta en un problema. Esto brinda una oportunidad para tomar decisiones y mantener la independencia y la seguridad.

Consejos

- Todas las situaciones son únicas. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra.
- Involucre a la familia y a los amigos cercanos en el plan.
- Enfrentese a la resistencia Empatice con quienes se sienten incómodos al hablar y refuerce la importancia de prepararse para el futuro.
- Cree un acuerdo para que todos compartan, que incluya pasos de seguridad práctica, como una evaluación de conducción periódica, un sistema de monitoreo por GPS para el automóvil y opciones de transporte alternativas.

Opciones de transporte

Conducir no es la única opción de transporte disponible. Existen muchas opciones que las personas pueden explorar para seguir viajando de forma independiente y seguir teniendo el control de su movilidad.

- Traslade las responsabilidades de conducción a otros. Haga arreglos para que los familiares y amigos proporcionen transporte.
- Haga los arreglos necesarios con un servicio de taxi.
- Use servicios de transporte especial para adultos mayores. Acceda a recursos locales a través del localizador Eldercare Locator en

www.eldercare.gov use nuestro Community Resource Finder (búsqueda de recursos comunitarios) para buscar servicios de transporte.

- Para reducir la necesidad de conducir, pida recibir los medicamentos recetados, las compras y las comidas en el hogar.

Signos de conducción peligrosa

Determinar cuándo una persona ya no puede conducir de forma segura exige una observación cuidadosa por parte de familiares y cuidadores. La siguiente lista proporciona signos de advertencia de que es el momento para dejar de conducir:

- Olvidarse de cómo encontrar lugares familiares
- Olvidarse de mirar señales de tránsito
- Tardanza en tomar decisiones o equivocarse en el tránsito
- Conducir a una velocidad inadecuada
- Enojarse o sentirse confundido al conducir
- Chocarse los cordones
- Usar los carriles de forma inadecuada
- Cometer errores en las intersecciones

- Confundir los pedales del acelerador y el freno
- Regresar de un viaje cotidiano en automóvil más tarde de lo normal
- Olvidarse del destino hacia el que conduce en un viaje

Evaluación de conducción

En las primeras etapas, una persona con enfermedad de Alzheimer puede comenzar a tener dificultades con tareas complejas como conducir. Si bien la familia y los cuidadores pueden ver los signos de conducción peligrosa, una estrategia proactiva sería una evaluación de conducción integral realizada por un especialista en rehabilitación de conducción y terapeuta ocupacional. La evaluación ofrece una comprensión más objetiva del impacto actual de la enfermedad sobre la capacidad de conducir y al final se elabora un plan de opciones. El objetivo es siempre retener el mayor nivel de independencia y movilidad en la comunidad. Las recomendaciones iniciales incluyen estrategias para reducir el riesgo de conducir durante la etapa inicial de la enfermedad. El terapeuta ocupacional puede ofrecer estrategias específicas para los objetivos y las necesidades del individuo. El sitio web de la American Occupational Therapy Association incluye una base de datos nacional de especialistas en conducción, además de una variedad de recursos tanto para las personas con enfermedad de Alzheimer como para sus familias.

Lista de verificación de seguridad en el hogar

Hay una guía integral de verificaciones de seguridad en el hogar disponible en inglés. Lista de verificación de seguridad en el hogar.

Seguridad en el hogar

Las personas con Alzheimer pueden vivir en sus casas, siempre que se tomen medidas de seguridad. A medida que el Alzheimer avanza, cambian las capacidades de la persona. Pero con un poco de creatividad o capacidad para resolver problemas, se puede adaptar el entorno doméstico para adaptarse a estos cambios.

La enfermedad de Alzheimer causa numerosos cambios en el cerebro y en el cuerpo que pueden afectar la seguridad. Dependiendo de la etapa de la enfermedad, esto puede incluir:

- Juicio: olvidarse de cómo se usan los electrodomésticos
- Sentido del tiempo y la ubicación: perderse en su propia calle
- Comportamiento: confundirse, sospechar o sentir miedo fácilmente
- Capacidad física: tener problemas con el equilibrio
- Sentidos: experimentar cambios en la visión, la audición, la sensibilidad a las temperaturas o la percepción de profundidad

Consejos de seguridad para el hogar

- Evalúe su entorno. Una persona con demencia puede estar en riesgo en ciertas áreas del hogar o exteriores. Preste especial atención a los garajes, salas de trabajo, sótanos y áreas externas donde es más probable que haya herramientas, químicos, productos de limpieza y otros elementos que puedan requerir supervisión.
- Evite los peligros de seguridad en la cocina.
- Instale una válvula de seguridad o interruptor de circuito de gas oculto en la cocina, para que la persona con demencia no pueda abrirla. Considere quitar los picaportes. Use electrodomésticos que tengan función de cierre automático. Manténgalos lejos de fuentes de agua, como los fregaderos. Retire las frutas decorativas, los sustitutos del azúcar y los condimentos de la mesa y de las mesadas.
- Prepárese. Haga una lista con los números de teléfono de emergencia y las direcciones de los departamentos de policía y bomberos, hospitales y líneas de ayuda de control de intoxicación.
- Asegúrese de que los dispositivos de seguridad funcionen correctamente. Procure tener extintores, detectores de humo y detectores de monóxido de carbono en buen estado.
- Instale trabas ocultas. Coloque cerraduras de seguridad altas o

bajas en las puertas exteriores para que a las personas les resulte difícil salir de la casa. Guarde un juego de llaves extra oculto cerca de la puerta para facilitar el acceso. Quite las trabas de los baños o habitaciones para que la persona no pueda encerrarse por dentro.

- Mantenga los pasillos bien iluminados. Agregue luces adicionales en las entradas, portales, escaleras, áreas entre habitaciones y baños. Use luces de noche en pasillos, habitaciones y baños para evitar accidentes y reducir la desorientación.
- Deshágase de las pistolas y otras armas y desármelas. La presencia de armas en el hogar de una persona con demencia puede llevar a peligros inesperados. La demencia puede hacer que una persona crea erróneamente que un cuidador de la familia es un intruso.
- Coloque los medicamentos en un cajón o gabinete cerrado. Para ayudar a garantizar que se toman los medicamentos de forma segura, use un organizador de comprimidos o lleve una lista diaria y marque los medicamentos cuando se toman.
- Deshágase de los objetos que puedan causar tropiezos. Mantenga los pisos y otras superficies ordenados. Retire objetos como estantes de revistas, mesas de café y lámparas de piso.
- Controle la temperatura del agua y la comida. Para la persona con demencia puede ser difícil distinguir entre frío y caliente.
- Instale una ducha de pie para evitar lesiones en el baño. Agregue

barras de sujeción en la bañera o ducha y al borde del tocador para permitir movimientos independientes y seguros. Agrega pegatinas texturadas a las superficies resbalosas. Aplique adhesivos para mantener las alfombrillas y tapetes decorativos en su lugar, o retírelos directamente.

- Mejore la seguridad en el cuarto de lavado. Ajuste y cierre todos los productos de limpieza, como detergente, jabón para la ropa, cápsulas de jabón para la ropa y lejía. Evite el acceso a la lavadora y secadora. Mantenga el número de emergencia del centro de control de intoxicación a mano. Si es posible, mantenga la puerta de este cuarto cerrada con llave.
- Evalúe los peligros de seguridad en el garaje o sótano. Guarde las herramientas manuales o eléctricas, como las cortadoras de césped y bordeadoras. Mantenga los químicos tóxicos, como la gasolina, pintura en aerosol y disolvente de pintura fuera del alcance. Instale un sensor de seguridad en la puerta del garaje.
- Apoye las necesidades de la persona con Alzheimer. Intente no crear un ambiente demasiado restrictivo en la casa. El hogar debería alentar la independencia y la interacción social.

Cuando una persona con demencia se pierde: Comience una búsqueda y rescate de forma inmediata. El noventa y cuatro por ciento de las personas que se pierden están en un radio de 1,5 millas del lugar donde desaparecieron.

Desorientación

Seis de cada 10 personas con demencia se desorientarán. Es posible que una persona con Alzheimer no recuerde su nombre o dirección y que se desoriente incluso en lugares familiares. La desorientación entre personas con demencia es peligrosa, pero existen estrategias y servicios para ayudar a prevenirla.

¿Quién está en riesgo de desorientarse?

Cualquier persona con problemas de memoria que pueda caminar corre el riesgo de desorientarse. Incluso en las etapas tempranas de la demencia, una persona puede desorientarse o confundirse por un tiempo. Es importante planificar con anticipación qué hacer en este tipo de situaciones. Manténgase atento a los siguientes signos de advertencia:

- Regresa de una caminata o un viaje cotidiano en coche más tarde de lo normal
- Se olvida de cómo llegar a lugares familiares.
- Habla sobre realizar obligaciones pasadas, como ir a trabajar
- Intenta o desea ir a “casa”, incluso cuando se encuentra en la casa
- Está intranquilo, camina o realiza movimientos repetitivos

- Tiene dificultad para encontrar lugares familiares como el baño, la habitación o el comedor
- Pregunta dónde están amigos y familiares que ya no están
- Actúa como si estuviera haciendo un hobby o tarea, pero sin hacer nada (p. ej., mover macetas y tierra sin plantar nada).
- Actúa de forma nerviosa o ansiosa en áreas abarrotadas de gente, como un centro comercial o restaurante.

La Alzheimer's Association ofrece programas diseñados para ayudar a controlar y hacer que regresen las personas que se desorientan.

- MedicAlert® with 24/7 Wandering Support es un servicio de respuesta de emergencia que facilita el retorno seguro de las personas que viven con demencia.

Consejos para evitar la desorientación

La desorientación puede tener lugar incluso con los cuidadores más diligentes. Las siguientes estrategias pueden ayudar a disminuir las posibilidades:

- Llevar adelante actividades diarias.
- Tener una rutina puede aportar estructura.
- Identificar las horas del día en las que es más probable que se produzca la desorientación.

Planificar actividades para esa hora. Las actividades y el ejercicio pueden reducir la ansiedad, la agitación y la inquietud.

- Tranquile a la persona si se siente perdida, abandonada o desorientada.

Si la persona con demencia desea “irse a la casa” o “irse a trabajar”, use la comunicación para centrarse en la exploración y la validación. Evite corregir a la persona. Por ejemplo, “Nos quedamos aquí esta noche. Estamos seguros y estaré contigo. Podemos ir a casa por la mañana después de una noche de descanso”.

- Asegúrese de que se satisfacen todas las necesidades básicas.

¿Fue al baño la persona? ¿Tiene hambre o sed?

- Evite los lugares con mucha gente que generan confusión y causan desorientación. Por ejemplo, los centros comerciales, almacenes u otros lugares atestados.
- Coloque trabas fuera de la vista. Instálelas altas o bajas en puertas que den al exterior y considere colocar trabas deslizantes en la parte superior o inferior.
- Use dispositivos que señalen cuándo se abre una ventana o puerta. Esto puede ser tan sencillo como colocar una campana en la parte superior de la puerta o tan sofisticado como instalar una alarma electrónica para la casa.
- Supervise. No deje a una persona con demencia sin supervisión en

un entorno nuevo o cambiado. Nunca encierre a una persona en la casa ni la deje sola en un automóvil.

- Mantenga las llaves del auto fuera de la vista. Si la persona ya no conduce, evite el acceso a las llaves del automóvil: una persona con demencia puede no solo deambular a pie. La persona puede olvidarse de que ya no conduce. Si la persona todavía puede conducir, considere usar un dispositivo GPS para ayudar si se pierde.

El estrés que experimentan las familias y los cuidadores cuando una persona con demencia se desorienta y se pierde es significativo. Es conveniente que tenga un plan para saber qué hacer en caso de emergencia.

- Tenga una lista de las personas a las que puede llamar para pedir ayuda. Tenga a mano los números de teléfono.
- Pídale a los vecinos, amigos y familiares que llamen si ven a la persona sola.
- Tenga una foto reciente e información médica actualizada a mano para dársela a la policía.
- Conozca su vecindario. Ubique áreas peligrosas cerca de la casa, como masas de agua, huecos de escalera, follaje espeso, túneles, paradas de autobuses y carreteras con mucho tráfico.
- ¿La persona es diestra o zurda? Al desorientarse, se suele seguir la

dirección de la mano dominante.

- Tenga una lista de los lugares por los que la persona suele deambular. Esta lista podría incluir antiguos trabajos, antiguas casas, lugares de oración o un restaurante.
- Entréguele un brazalete o collar con identificación a la persona. Inscriba a la persona en MedicAlert®+ Alzheimer's Association Safe Return®.
- Si la persona se desorienta, busque en el área próxima durante no más de 15 minutos.