



ESPAÑOL

# Adaptar las actividades para una persona con Alzheimer

[English](#)

Hacer cosas que disfrutamos nos da placer y añade significado a nuestras vidas. [Las personas con Alzheimer](#) necesitan mantenerse activas y seguir haciendo las cosas que disfrutaban. Sin embargo, ajuste sus expectativas. Para estas personas no es fácil planear sus días y hacer tareas diferentes.

## Estas son dos razones:

- Pueden tener dificultad decidiendo qué hacer cada día. Esto puede asustarlos y preocuparlos o hacerlos callados y retraídos.
- Pueden tener dificultad empezando tareas. Recuerde que la persona con Alzheimer no está siendo perezosa. Puede necesitar ayuda organizando su día o haciendo una actividad.

## Actividades diarias

Planee actividades que la persona con Alzheimer disfrute. La persona puede ser parte de la actividad o simplemente ser una espectadora. Además, usted no siempre tiene que ser el “director de actividades”. Para más información sobre los servicios de cuidados diurnos para adultos que le pueden ayudar, consulte la [Obtener ayuda para cuidar a la persona con Alzheimer](#).

## Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudarle a la persona a disfrutar una actividad:

- Haga que la actividad concuerde con algo que la persona con Alzheimer puede hacer.
- Seleccione actividades que puedan ser divertidas para todos.
- Ayude a la persona a empezar la actividad.
- Decida si la persona puede hacer la actividad sola o si necesita ayuda.
- Observe si la persona se está frustrando.
- Asegúrese que la persona se sienta exitosa y se divierta.
- Deje que la persona participe como espectadora en la actividad si la disfruta más así.

La persona con Alzheimer puede hacer diferentes actividades cada día. Esto mantendrá los días interesantes y divertidos. Las siguientes páginas pueden darle algunas ideas.

## Tareas domésticas

Hacer tareas domésticas puede mejorar la autoestima de la persona. Cuando la persona le ayude, no olvide decir “gracias”.

## La persona puede:

- Lavar los platos, poner la mesa o preparar la comida.
- Barrer el piso.
- Organizar el correo y cortar cupones.
- Organizar los calcetines y doblar la ropa.
- Organizar los materiales reciclables u otras cosas.

## Cocinar y hornear

Cocinar y hornear pueden brindar mucha alegría a la persona con Alzheimer.

### La persona con Alzheimer le puede ayudar a hacer lo siguiente:

- Decidir qué es necesario para preparar el platillo.
- Hacer el platillo.
- Medir, mezclar y verter.
- Decirle a otro cómo preparar una receta.
- Probar la comida.
- Observar a otros preparar la comida.

## Niños

Estar alrededor de niños también puede ser divertido. Los niños le pueden dar a la persona con Alzheimer alguien con quien hablar y evocar gratos recuerdos. Esto también puede ayudar a la persona a darse cuenta de todavía cuánto pueden querer a otros y también ser queridos.



### Estas son algunas de las cosas que la persona con Alzheimer puede disfrutar hacer con los niños:

- Jugar un simple juego de mesa.
- Leer historias o libros.
- Visitar a familiares que tienen niños pequeños.
- Caminar en el parque o alrededor de los patios de las escuelas.
- Asistir a eventos deportivos o escolares que involucren a personas jóvenes.
- Compartir recuerdos especiales de su niñez.

## La música y el baile

La música le puede traer recuerdos y sentimientos felices a la persona con Alzheimer. Quizás algunas personas querrán bailar al sentir el ritmo. Otras disfrutan de escuchar o hablar sobre su música favorita. Aunque la persona con Alzheimer tenga problemas encontrando las palabras correctas al hablar, aún puede ser capaz de cantar canciones del pasado.

**Considere hacer las siguientes actividades musicales:**

- Tocar música grabada.
- Hablar sobre la canción y el cantante.
- Preguntarle a la persona qué hacía durante la época en que la canción era popular.
- Hablar sobre la música y eventos del pasado.
- Cantar o bailar canciones muy conocidas.
- Juegos musicales tales como tratar de adivinar una canción con solo oír algunas de sus notas.
- Ir a un concierto o programa musical.

**Las mascotas**

Muchas personas con Alzheimer disfrutan de tener mascotas como perros, gatos o pájaros. Las mascotas pueden ayudar a “darles propósito a sus vidas”. Las mascotas también pueden ayudar a las personas con Alzheimer a sentirse más queridas y menos preocupadas.

**Sugerimos estas actividades con las mascotas:**

- Cuidar, alimentar o limpiar a la mascota.
- Pasear a la mascota.
- Sentarse y sostener en brazos a la mascota.

**La jardinería**

La jardinería es una forma de ser parte de la naturaleza. Puede ayudar a las personas con Alzheimer a recordar días pasados y tiempos divertidos. También puede ayudar a la persona a enfocarse en lo que todavía puede hacer.

**Sugerimos estas actividades de jardinería:**

- Cuidar de las plantas interiores o exteriores.
- Plantar flores y verduras.
- Regar las plantas cuando sea necesario.
- Hablar sobre lo mucho que las plantas están creciendo.

**Salir de casa**

Las personas en las etapas tempranas de la enfermedad de Alzheimer todavía pueden disfrutar del mismo tipo de paseos que disfrutaban en el pasado. Siga haciendo estos paseos mientras usted se sienta cómodo.

Planee los paseos para la hora del día en que la persona está en su mejor estado. Trate de no hacer los paseos muy largos. Tome nota del nivel de cansancio de la persona con Alzheimer después de cierto tiempo (1/2 hora, 1 hora, 2 horas, etc.).

**La persona puede disfrutar de paseos y salidas a:**

- Su restaurante favorito

- El zoológico, parque o centro comercial
- La piscina (durante la hora del día cuando hay menos gente)
- Un museo, teatro o exposiciones de arte para salidas cortas

Recuerde que usted puede usar una tarjeta del tamaño de las tarjetas de presentación, como se ilustra a continuación, para informales a otros de la enfermedad de la persona. Compartir información sobre la enfermedad de la persona con el personal de las tiendas o los trabajadores de los restaurantes, puede hacer que las salidas sean más cómodas para todos.

## Salir a comer

Ir a comer fuera de la casa puede ser un cambio agradable, pero también puede presentar algunos retos. Hacer planes por adelantado puede ayudar. Usted tiene que pensar en el diseño del restaurante, el menú, nivel de ruido, tiempo de espera y si el personal tiende a ser servicial. A continuación, presentamos algunos consejos para salir a comer con una persona que tiene Alzheimer.

### Antes de escoger un restaurante, pregúntese:

- ¿La persona con Alzheimer conoce bien el restaurante?
- ¿El restaurante tiene un ambiente ruidoso o tranquilo la mayoría del tiempo?
- ¿Las mesas son de acceso fácil? ¿Necesita esperar antes de que los sienten?
- ¿El servicio es suficientemente rápido para evitar que la persona se inquiete?
- ¿El baño corresponde a las necesidades de la persona?
- ¿Hay comidas en el menú que le gusten a la persona con Alzheimer?
- ¿El personal es comprensivo y servicial?

### Antes de ir al restaurante, decida:

- ¿Es un buen día para salir?
- ¿Cuál es el mejor momento para salir? Salir temprano en el día puede ser mejor, para que la persona no esté demasiado cansada. El servicio podrá ser más rápido y puede haber menos gente. Si decide salir más tarde, trate de que la persona tome una siesta primero.
- ¿Qué debe llevar consigo? Puede necesitar llevar utensilios, una toalla o las cosas para el baño que ya usa la persona con Alzheimer. Si este es el caso, asegúrese que el restaurante le permita traer estas cosas.

### En el restaurante:

- Comuníquese al mesero cualquier necesidad especial, tal como cucharas, tazones o servilletas extras.
- Pida una mesa cerca del baño y en un área silenciosa.
- Siente a la persona de espaldas a las áreas más transitadas.
- Ayude a la persona a escoger su comida, si necesita ayuda. Sugiera comida que usted sabe que le gusta a la persona. Lea partes del menú o enséñele a la persona una foto de la comida. Limite el número de opciones.
- Dígame al mesero o mesera que llene los vasos a la mitad o que deje las bebidas en la mesa para que usted las sirva.
- Ordene algunos aperitivos o bocadillos para mantener la atención de la persona con Alzheimer.
- Acompañe a la persona al baño. Entre al baño si la persona necesita ayuda.

## Viajes

Ir de viaje con una persona con Alzheimer es un reto. Viajar puede hacer que la persona se preocupe o confunda más. Hacer planes por adelantado puede hacer el viaje más fácil para todos. A continuación presentamos algunos consejos que le pueden ayudar.

### Antes del viaje:

- Hable con el médico sobre los medicamentos para calmar a alguien que se altera durante los viajes.
- Busque a alguien que le pueda ayudar en el aeropuerto o estación de tren.
- Mantenga los documentos importantes consigo en un lugar seguro. Por ejemplo: tarjetas de seguro, pasaportes, nombre y número de teléfono del médico, lista de medicamentos y una copia de los registros médicos.
- Empaque cosas que la persona disfruta ver o tener consigo para aumentar la comodidad de la persona.
- Viaje con otro familiar o un amigo.
- Lleve un cambio de ropa extra en su bolsa de mano.

### Después de llegar:

- Permita suficiente tiempo para cada cosa que usted quiera hacer. No planifique muchas actividades.
- Planifique tiempos de descanso.
- Siga la misma rutina que hacen en su hogar. Por ejemplo, trate que la persona coma, descanse y se acueste a la misma hora que lo hace en su hogar.
- Mantenga un camino bien iluminado al baño y deje la luz del baño prendida toda la noche.
- Esté preparado para terminar su viaje antes de tiempo, si es necesario.

Las personas con problemas de la memoria pueden [deambular](#) en lugares que no conocen bien.

### En caso de que una persona con Alzheimer se pierda:

- Asegúrese que la persona lleve consigo alguna clase de identificación o que use un brazalete de identificación.
- Lleve consigo en el viaje una foto reciente de la persona con Alzheimer.

## Actividades espirituales

Al igual que usted, la persona con Alzheimer puede tener necesidades espirituales. Si es así, usted puede ayudar a la persona a seguir formando parte de su comunidad de fe. Esto puede ayudar a la persona a sentirse conectada a otros y a recordar tiempos agradables.

### Estos son algunos consejos para ayudar a las personas con Alzheimer que tienen necesidades espirituales:

- Involucre a la persona en actividades espirituales que conoce bien. Estas actividades pueden incluir la adoración religiosa, lecturas religiosas u otras lecturas, música sagrada, rezar o participar en los rituales de los días festivos.
- Informe a las personas en su comunidad de fe que la persona tiene la enfermedad de Alzheimer. Anímelos a hablar con la persona y a mostrarle que el o ella todavía les importa.
- Toque música religiosa u otro tipo de música que sea importante para la persona. Esto puede evocar memorias del pasado. Aunque la persona con Alzheimer tenga problemas encontrando las palabras correctas para hablar, aún puede ser capaz de cantar canciones o himnos del pasado.

## Días festivos

Muchas personas que cuidan a enfermos tienen sentimientos opuestos sobre los días festivos. Pueden tener recuerdos bonitos del pasado y a la misma vez preocuparse de las demandas adicionales que los días festivos hacen en su tiempo y energía.

**Estas son algunas sugerencias para ayudarle a encontrar un balance entre hacer muchas cosas relacionadas con los días festivos y descansar:**

- Celebre los días festivos que sean importantes para usted. Incluya a la persona con Alzheimer lo más que se pueda.
- Entienda que las cosas serán diferentes. Sea realista sobre lo que usted puede hacer.
- Invite a familiares y amigos a que visiten. Limite el número de personas que visitan al mismo tiempo. Planee las visitas cuando la persona está en su mejor estado (revise la sección sobre “Visitas” en la próxima página).
- Evite las multitudes, cambios de rutina y lugares extraños que pueden hacer que la persona con Alzheimer se sienta confusa o nerviosa.
- Haga todo lo posible para que usted disfrute los días festivos. Aparte tiempo para las actividades que a usted le gusta hacer. Pídale a un familiar o amigo que se quede con la persona enferma por un tiempo mientras usted sale de la casa.
- Asegúrese de que haya un lugar en donde la persona pueda descansar cuando vayan a reuniones grandes como bodas o reuniones familiares.

## Visitas

Las visitas son importantes para las personas con Alzheimer. Los enfermos no siempre pueden reconocer a los visitantes, pero muchas veces disfrutan de la compañía.

**Estas son algunas ideas que puede compartir con alguien que planea visitar a una persona con Alzheimer:**

- Planee la visita cuando la persona con Alzheimer esté en su mejor estado.
- Considere traer algún tipo de actividad, como un libro o álbum de fotos muy conocidos para ojearlos. Esto puede ayudar a la persona si está aburrida o confundida y necesita ser distraída. Pero esté preparado para omitir la actividad si esta no es necesaria.
- Manténgase calmado y silencio. No use una voz alta o hable con la persona como si fuera un niño.
- Respete el espacio individual de la persona con Alzheimer y no se acerque mucho.
- Mire a la persona directamente a los ojos y llámela por su nombre para obtener su atención.
- Recuérdele quién es usted, si la persona no parece reconocerlo. Trate de no decirle “¿No se acuerda?”
- No discuta si la persona está confundida. Responda a los sentimientos que expresa. Trate de distraer a la persona hablando sobre algo diferente.
- Recuerde de no tomarlo como algo personal si el enfermo no lo reconoce, es poco amable o se enoja. El enfermo se comporta así porque está en un estado de confusión.

## 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](mailto:adear@nia.nih.gov)

[www.nia.nih.gov/health/alzheimers](http://www.nia.nih.gov/health/alzheimers) (en inglés)

[www.nia.nih.gov/health/spanish/alzheimer](http://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.

### **Alzheimers.gov**

[www.alzheimers.gov/es](http://www.alzheimers.gov/es) (en español)

Explore el sitio web Alzheimers.gov para obtener información y recursos del gobierno federal sobre la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas.

### **Alzheimer's Association**

#### **(Asociación de Alzheimer)**

800-272-3900

866-403-3073 (TTY)

[info@alz.org](mailto:info@alz.org)

[www.alz.org](http://www.alz.org) (en inglés)

[www.alz.org/espanol](http://www.alz.org/espanol) (en español)

### **Alzheimer's Foundation of America**

(Fundación de Alzheimer de América)

866-232-8484

[info@alzfdn.org](mailto:info@alzfdn.org)

[www.alzfdn.org](http://www.alzfdn.org)

### **Family Caregiver Alliance**

#### **(Alianza de Cuidadores de Familiares Enfermos)**

800-445-8106

[info@caregiver.org](mailto:info@caregiver.org)

[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) (en inglés)

[www.caregiver.org/spanish](http://www.caregiver.org/spanish) (en español)

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud, ofrece la información contenida en este documento, la cual ha sido revisada por sus científicos y otros expertos para asegurarse de que sea precisa y esté actualizada.

Texto revisado en: Junio 15, 2017

## **Artículos Relacionados**