

Empoderamiento
de la mente.
Fortalecimiento
del cuerpo.
Inspiración de
la creatividad.

Si está cuidando a alguien (especialmente a alguien que tenga la enfermedad de Alzheimer), cuidarse a sí mismo es tan importante como cuidar a la otra persona.

Más de 65 millones de estadounidenses (las 2 terceras partes son mujeres) están cuidando a un miembro de la familia discapacitado o enfermo.

A continuación algunas sugerencias que debe considerar sin importar si es la primera vez que cuida a una persona o si lo ha hecho por cierto tiempo:

1. Es crítico cuidar su propia salud.

Debe asegurarse de cuidarse a sí mismo comiendo bien, controlando su nivel de estrés y participando en actividades apartadas del cuidado de otra persona lo más posible. Trata de preparar comidas más grandes de las que pueda congelar sobras para crear comidas rápidas y fáciles de calentar. Asegúrese de dormir adecuadamente y hacer ejercicio físico. Use los periodos en los que la persona que está cuidando este durmiendo, para hacer ejercicio, haga actividades de relajamiento de estrés (sus actividades favoritas de descanso) o simplemente haga lo que desee hacer.

2. No tema pedir ayuda.

Simplemente, pedir a un amigo o vecino que le ayude con algunas compras de supermercado, hacer diligencias, cocinar algunas comidas, etc. puede ser de gran ayuda. Los servicios del cuidado de otras personas están disponibles comercialmente en la mayoría de los lugares. La Alianza nacional del cuidado de otras personas (National Alliance for Caregiving) www.caregiving.org puede ayudarle a ubicar servicios de cuidados y elegir entre las opciones de cuidado de largo plazo.

3. Use recursos para que se ayude a educar a sí mismo.

La Asociación de la enfermedad de Alzheimer (www.alz.org) es un excelente recurso organizacional. Pueden ofrecer muchos recursos o referencias e información educacional. Además, pueden ayudarle a identificar los recursos que existen en su área local (grupos de apoyo, servicios para personas de tercera edad, etc.) e identificar los médicos de su área que se especialicen en lidiar con la enfermedad de Alzheimer. También es importante educarse sobre lo que se espera mientras progresa la enfermedad y prepararse usted y su hogar para mantener un ambiente seguro.

4. Deterioro funcional y del comportamiento.

Una persona con la enfermedad de Alzheimer puede desarrollar comportamientos de cambios de humor, agresión verbal o física, combatividad y andar sin rumbo fijo. Es importante que un cuidador de personas entienda la manera de lidiar con comportamientos potenciales y aprenda el nivel o estilo adecuado de comunicación que debe mantener a medida que progresa la enfermedad de Alzheimer. Las estrategias específicas incluyen:

Tratamientos farmacológicos: Hay medicamentos disponibles que han demostrado tratar algunos de los déficits de discapacidad cognitiva que experimenta la persona con enfermedad de Alzheimer temprana. Además, puede ser necesaria una intervención con medicamentos para tratar los síntomas exhibidos de comportamiento.

Optimización de la independencia: Mantener una máxima habilidad funcional en una persona con enfermedad de Alzheimer (movilidad, cuidado de sí mismo, alimentación, etc.) ayuda a proporcionar un sentido de dignidad a la persona y a disminuir la carga sobre el cuidador. Además, mantener (e incluso mejorar) la fortaleza de una persona con enfermedad de Alzheimer ha demostrado que mejora o mantiene la movilidad y la capacidad de cuidarse a sí mismo. Es importante aprender las estrategias o intervenciones que necesita realizar para asegurar que se mantenga el nivel funcional más alto todo el tiempo. Conocer cuáles serían los equipos de adaptación recomendados para tratar los problemas funcionales y de seguridad es extremadamente importante para disminuir la carga sobre el cuidador y mantener un ambiente seguro en el hogar.

Manejo del sueño: A menudo se experimentan problemas de sueño en personas con enfermedad de Alzheimer y esto es una causa muy importante de estrés y desgaste en el cuidador de la persona. Existen estrategias específicas que se pueden incorporar para reducir a un mínimo los problemas de sueño.

Para aliviar el estrés del cuidador (recursos)

Recursos:

La American Association for Geriatric Psychiatry (Asociación estadounidense de psiquiatría geriátrica) (www.AAGPonline.org) ofrece folletos y servicios de remisión a especialistas de la salud mental geriátrica.

La American Association of Retired People AARP (Asociación estadounidense de personas jubiladas) (www.aarp.org) ofrece varios recursos relacionados con la enfermedad de Alzheimer y con el cuidado de las personas.

La Administration on Aging, U.S. Department of Health and Human Services (La administración sobre el envejecimiento, Departamento estadounidense de servicios humanos y de la salud) (www.aoa.gov) es un recurso en línea de materiales y programas para estadounidenses de tercera edad y sus familias.

La Alzheimer's Association (Asociación de la enfermedad de Alzheimer) (www.alz.org).

La Alzheimer's Disease Education and Referral (ADEAR) Center (Centro de educación y remisión a especialistas de la enfermedad de Alzheimer) (www.alzheimers.org) ofrece numerosas guías y recursos y folletos.

EL Eldercare Locator (Ubicador para personas de tercera edad) (www.eldercare.gov) ayuda a las personas a ubicar los servicios para el envejecimiento en comunidades estadounidenses.

La National Alliance for Caregiving (Alianza Nacional para el cuidado de otras personas) (www.caregiving.org) es una base de datos de recursos que ayudan a los cuidadores de familias.

El National Council on the Aging (Consejo nacional sobre el envejecimiento) (www.ncoa.org) ofrece guías para el cuidador de personas y los pacientes.

La National Family Caregivers Association (Asociación nacional de cuidadores de familias) (www.nfcares.org) ofrece apoyo para los cuidadores de familias.

El National Institute of Mental Health (Instituto nacional de salud mental) (www.nimh.nih.gov) ofrece hojas de datos sobre las enfermedades de depresión y ansiedad.

El National Institute on Aging (Instituto nacional del envejecimiento) (www.nia.nih.gov) ofrece varias guías y hojas de datos para los cuidadores de personas.

La National Mental Health Association (Asociación nacional para la salud mental) (www.nmha.org) ofrece información sobre enfermedades y tratamientos de la mente al igual que remisiones para servicios locales.

El National Institute on Aging (Instituto nacional del envejecimiento) (www.nia.nih.gov) ofrece una excelente publicación "Caring for a Person with Alzheimer's Disease" (Cuidado de la persona con enfermedad de Alzheimer). Esta publicación (#12-6173) está disponible de manera gratuita.

