

**Estrategias y
Aproximaciones Positivas**
para Amigos y Familiares
que Padecen de Demencia



Kansas Advocates for Better Care

Cómo organizar rutinas diarias para los queridos que padecen de demencia

Mantener un ambiente de estructura y familiaridad.

Una rutina consistente puede ayudar a la persona a orientarse, para tales actividades como el despertarse, las horas de comer, el bañarse, el vestirse, las visitas con amigos, y el acostarse a dormir.

Usar señales que ayudan a darse cuenta de la hora del día. Abrir las cortinas para dejar entrar el sol por la mañana, cerrar las cortinas al crepúsculo al atardecer.

Utilizar fragancias suaves o tocar música suave para calmar a la persona y prepararla para el descanso.

Ser flexible. Observar y responder a la persona en cuanto a lo que esté lista a hacer.

Informar a la persona sobre lo que va a pasar en seguida, aunque Vd. no esté seguro si él o ella entiende bien.

Cada día envolver a la persona en actividades hasta donde puedan participar.

Averiguar que el ambiente y la situación ofrecen a la persona seguridad física y emocional para sus necesidades.

Comunicación

Llamar a la persona por su nombre.

Usar técnicas para atraer y mantener su atención. Sonreír, mirarle los ojos, usar gestos, y si es apropiado tocarle la mano o el brazo.

Identificársele y recordarle de quién es Vd.

Hablar lentamente.

Usar frases cortas, sencillas y directas.

Tratar de usar preguntas que pueden contestarse con sí o no.

Limitar el número de opciones que se ofrecen a dos a la vez.

Repetir lo que la persona le está diciendo cuantas veces que sea necesario.

Utilizar imágenes para ayudar a comunicarse. A medida que la habilidad de hablar va disminuyéndose son más útiles las fotos, los dibujos, los teléfonos y tabletas

electrónicas con acceso al internet.

Plan para el mantenimiento de la salud

Tener un plan para el cuidado y la asistencia médica es importante. Es esencial si hay más que un proveedor de cuidado. También es importante si la persona está en un hospicio para ancianos.

Organizar reuniones mensuales para consultar con médicos, enfermeras, farmacéuticos y otras personas asociados con el cuidado del individuo. La consulta puede incluir el programa de mantenimiento, tratamiento, y medicamentos actuales.

Tomar la iniciativa en pedir reuniones con el personal para considerar los planes relacionados con la salud y la conducta o comportamiento del individuo, y para evaluar el éxito o el fracaso de nuevas intervenciones.

Una intervención nueva debe ser evaluada dentro de una semana. Obtener información de la persona, el personal del asilo, y de los médicos y enfermeras antes de hacer la decisión de continuar, terminar, o modificar el plan de tratamiento.

NO ACEPTAR una nueva medicación sin informarse bien de los posibles beneficios o peligros. Consultar con los médicos y el farmacéutico.

Ver www.kabc.org para más información sobre cómo hacer planes para el cuidado.

Aproximaciones Positivas

Todas las actividades deben corresponderse al nivel del placer, capacidad, y tolerancia del anciano.

Colocar cosas que le son familiares y que evocan sentimientos positivos en el anciano alrededor suyo.

Escuchar con atención a lo que la persona con demencia dice, tanto verbal como no verbalmente. Usar instrucciones sencillas que piden una sola acción a la vez, y hablar en tonos tranquiladores.

Emplear actividades que estimulan los varios sentidos: visión, sonido, olfato, sabor, y tacto. Elegir actividades que producen una reacción positiva en la persona.

Tener en cuenta los límites de su capacidad de mantener atención y enfoque, porque puede ser breve.

Anticipar problemas. Estar preparado para controlar situaciones que podrían resultar en comportamientos problemáticos.

Para entender mejor la idea de las Aproximaciones Positivas, por favor ver:

[http://www.youtube.com/watch?v=fyZQf\)p73QM](http://www.youtube.com/watch?v=fyZQf)p73QM)

o visitar: musicandmemory.org

Aproximaciones Positivas

Tener paciencia y ser afectuoso. Si parece indicado, redirigir la atención de la persona. Evitar argumentos, y no tratar de convencer de que está equivocado a una persona con demencia, porque resultará frustrante para todos.

Promover un sentido de seguridad y bienestar.

Usar estrategias positivas, tales como sonrisas, toques suaves, atenciones personales, y alabanzas.

Permitir que la persona tenga algún sentido de control. El poder elegir sigue siendo importante para una persona a pesar de su estado de confusión.

Mantenerse calmo cuando un individuo está agresivo o agitado porque así se puede apaciguar una situación tal y reducir sus temores.

Analizar la situación para protegerse a sí mismo. Si la agresión del individuo se vuelve violenta, tener en cuenta su propia seguridad.

Los que cuidan a personas con demencia deben practicar métodos para reducir su propio estrés. El enfado y la frustración producidos por el estrés pueden empeorar un problema de comportamiento.

Actividades Positivas

Masajes de manos, brazos, o pies pueden reducir ansia y agitación.

Las actividades como la terapia artística, cualquier tipo de creatividad la pintura, el dibujo, o proyectos creativos al nivel del interés y habilidad de la persona.

Cantar, leer, tiempo pasado con niños o amigos si producen placer o risa.

Ejercicio físico o movimiento para mantener la salud y la función, como andar, yoga sentada, tirar un balón.

Si a la persona le gustan los animales, éstos pueden tener un efecto calmante y compañero muy necesario y eficaz.

Tiempo pasado al aire libre puede ser un restaurativo. Hacer un paseo en coche, una visita al parque, o una caminata breve. O bien quedarse sentados afuera para gozar de la naturaleza.

Escuchar música familiar, tocar un instrumento, o cantar con karaoke.

Cosas que se Deben Evitar

Los sonidos fuertes, sean de la televisión, la radio o las alarmas, las imágenes o música de contenido inquietantes y perturbadores.

La hiperestimulación.

Cualquier cosa que puede provocar el estrés o la ansiedad.

Cualquier incitación de peligro, miedo, o tensión.

Los sonidos constantes, incluso los de intención calmante.

Las muchedumbres, los lugares con mucha gente apretada.

¿Y si Hay Problemas?

Identificar y eliminar o ajustar los estímulos que provocan el problema.

Identificar e iniciar tratamiento o cambio de las causas del deterioro de la salud mental o corporal.

Hablar con el personal profesional tales como el médico, la enfermera, el director de actividades, el farmacéutico, el terapeuta, o el asistente social, procurando facilitar comunicación entre ellos para maximizar los resultados positivos para la persona con demencia.

Ponerse en contacto con Kansas Advocates for Better Care para información, apoyo y ayuda, además de orientación en el proceso de buscar recursos y servicios de vigilancia, protección o asistencia.

Medicinas

La FDA (Federal Drug Administration) no ha aprobado ninguna medicación antipsicótica para el tratamiento de la psicosis relacionada con la demencia.

Siempre discutir la probabilidad de un elevado riesgo de mortalidad con la persona, además de con familiares, ayudantes, enfermeras, el médico y el farmacéutico.

Los que cuidan a los ancianos asumen una mayor responsabilidad en cuanto al análisis de riesgos. Deben estar alertos a los posibles efectos secundarios comunes y hasta incapacitantes de las medicinas psicoterapéuticas.

La calidad de la vida es muy importante para un anciano con demencia. Los beneficios de las drogas psicoterapéuticas son muy inciertos. Estas drogas se usan ampliamente para tratar la psicosis, la agresión, y la agitación en las personas con demencia, pero llevan riesgos significativos.

Considerar el perfil médico de la persona en relación con el perfil de los efectos secundarios de la droga.

Efectos secundarios de las drogas antipsicóticas a que se deben estar alerta:

- presión sanguínea

- cambios de funcionamiento mental o de movilidad

- reducido nivel de reacción a los estímulos, sean verbales o sensoriales

* Los signos vitales deben revisarse con regularidad

Recursos

Las siguientes organizaciones ofrecen ayuda, educación y dirección.

**Alzheimer's: Alzheimer's Association KS Chapters
Prairie Village
Topeka
Wichita**

Toll-free: 1.800.272.3900

www.alz.org

Derrame cerebral: American Stroke Foundation KS

5960 Dearborn St., Shawnee Mission, KS 66202

1.913.649.1776

www.americanstroke.org

**Concusión cerebral: Brain Injury Association of
Kansas & Greater KC**

6701 W. 64th St., Suite 120

Overland Park, KS 66202

1.913.754.8883

www.biaks.org

SIDA: Kansas AIDS Resources

1000 SW Jackson, Suite 210

Topeka, KS 66612

1.785.368.6567

www.kdheks.gov/sti_hiv/ryan_white_care.htm

**Enfermedad de Parkinson: Parkinson Foundation of
the Heartland**

8900 State Line Rd., Suite 320

1.800.4PD.INFO (1.800.473.4636)

www.parkinsonheartland.org



dedicados al mejoramiento en el cuidado de los ancianos cada día

**Fundado en 1975 con el nombre de Kansans para el
Mejoramiento de los Hospicios para Ancianos e Incapacitados**

En 1975 KABC fue fundado por Petey Cerf y otros ciudadanos que habían observado con lástima las deplorables condiciones en que se encontraban muchos residentes de hospicios para ancianos en Kansas. Tras visitas a muchas de estas instituciones presentaron sus observaciones a legisladores del estado. Gracias a su dedicación, muchas nuevas leyes y regulaciones se implementaron para asegurar que las enfermeras tienen una adecuada preparación, para sancionar a las instituciones de condiciones inaceptables, y otras protecciones para unos de nuestros ciudadanos más vulnerables.

KABC - una organización que aboga por el mejoramiento de tratamientos, residencias y asilos para personas con problemas de la memoria relacionados con la senectud u otras condiciones médicas.

536 Fireside Ct., Suite B

Lawrence, KS 66049

785.842.3088 800.525.1782

www.kabc.org info@kabc.org

***“Las grandes oportunidades de amparar a los
otros no se nos presentan con gran frecuencia,
pero las pequeñas sí nos rodean todos los días.”***

~ Sally Koch