

## Protección en el hogar para las personas con la enfermedad de Alzheimer

Cuidar de un paciente con la enfermedad de Alzheimer (AD por sus siglas en inglés) es un reto para cada uno de los que cuidan de estas personas, ya que necesitan tener paciencia, creatividad y mucho conocimiento sobre la enfermedad. Esperamos que este folleto le ayude a enfrentar algunas de estas dificultades, a encontrar soluciones creativas que aumenten la seguridad y libertad de la persona con AD dentro del hogar y a darle un mayor control y tranquilidad.

Este folleto está destinado a quienes cuidan en casa a personas con AD o con otras enfermedades similares. Nuestro objetivo consiste en mejorar la protección en la casa, identificando los problemas que se pueden presentar y ofreciendo posibles soluciones para ayudar a prevenir accidentes.

Comenzamos con una lista de sugerencias e indicaciones que pueden ayudarle a que cada habitación de su casa ofrezca un ambiente más seguro para la persona que padece de AD. Luego, esperamos aumentar su conocimiento sobre la forma en que los impedimentos específicos asociados con la enfermedad pueden generar condiciones peligrosas en la casa. Incluimos una lista de recomendaciones específicas de seguridad para el hogar, que le ayuden a manejar los comportamientos más peligrosos que se pueden presentar a medida que la enfermedad avanza. También incluimos recomendaciones sobre como manejar el problema de la persona enferma que conduce un vehículo, y planificación de la seguridad en caso de desastres naturales.

### **¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?**

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad progresiva e irreversible que afecta las células del cerebro y produce pérdida de la memoria e impedimentos intelectuales en por lo menos unos 5.2 millones de adultos norteamericanos. La enfermedad afecta a personas de todas las razas, condiciones económicas y niveles de educación.

La AD es la causa más común de demencia en los adultos. La demencia se define como pérdida de la memoria y del intelecto, que interfiere con las actividades diarias, sociales o laborales de la persona. La demencia no es una enfermedad, es más bien una serie de síntomas que pueden acompañar ciertas enfermedades o condiciones. Incluye otros síntomas, tales como cambios de personalidad, humor y comportamiento.

### **¿Cuáles son los síntomas de la AD?**

No se puede hablar de lo que es la "típica" persona con Alzheimer. Existe una gran variedad entre la gente con AD, en cuanto a sus comportamientos y síntomas. En la actualidad, no hay una forma de predecir qué tan rápidamente progresará la enfermedad en una persona, ni de predecir los cambios exactos que van a ocurrir.

Sabemos, no obstante, que muchos de estos cambios constituirán un problema para quienes cuidan al enfermo. Por consiguiente, el conocimiento y la prevención son críticos para la protección del hogar.

Las personas con AD tienen problemas de memoria e impedimentos cognoscitivos (dificultades para pensar y razonar), y eventualmente no estarán en capacidad de cuidar de sí mismos. Pueden experimentar confusión, pérdida del juicio y dificultad para encontrar las palabras, completar las ideas o seguir instrucciones. También pueden experimentar cambios de personalidad y comportamiento. Por ejemplo, pueden tornarse agitados, irritables o muy pasivos. Algunos pueden deambular fuera de casa y perderse. Es posible que no puedan diferenciar entre el día y la noche, y que se levanten, se vistan y salgan de la casa en medio de la noche, convencidos de que el día acaba de empezar. Pueden sufrir pérdidas que afectan la visión, el olfato o el gusto.

Estas incapacidades son muy difíciles, no solamente para la persona que padece de AD, sino para quien la cuida, para la familia y para otros seres queridos. Aunque el reto sea grande, los encargados del cuidado de la persona enferma necesitan los recursos y la reafirmación de que existen acciones específicas que se pueden tomar para reducir algunos de los riesgos de seguridad que acompañan la enfermedad de Alzheimer.

## **Temas generales de seguridad**

Las personas con AD cada día son menos capaces de cuidar de sí mismas. Sin embargo, cada persona desarrolla la enfermedad de su propia manera. Al ser la persona que cuida del enfermo, usted se enfrenta al constante reto de adaptarse a cada cambio de comportamiento y funcionamiento de la persona. Los siguientes principios generales pueden ser útiles.

1. **Prevenga los riesgos.** Es muy difícil predecir lo que una persona con AD puede hacer. Por el sólo hecho de que aún no haya ocurrido algo, esto no significa que no sea motivo de preocupación. Aún con los mejores planes en marcha, los accidentes pueden ocurrir. Por consiguiente, el revisar la seguridad de su casa puede ayudarle a controlar algunos de los problemas que pueden llevar a situaciones de peligro.
2. **Adapte el ambiente.** Es más efectivo cambiar el ambiente que cambiar la mayoría de los comportamientos. Aunque algunos comportamientos de la AD se pueden manejar con medicinas recetadas por un médico, para controlar otras actitudes no existen medicinas. Usted puede introducir cambios en un ambiente para disminuir los peligros y tensiones que acompañan los cambios prácticos y de comportamiento.
3. **Reduzca el peligro.** Al reducir el peligro, usted puede aumentar la independencia. Un ambiente seguro puede resultar en un ambiente menos restrictivo, donde la persona con AD puede experimentar una mayor seguridad y más movilidad.

### ¿Es seguro dejar sola a la persona que padece de AD?

Este aspecto requiere de una evaluación cuidadosa y ciertamente es un problema de seguridad. Los siguientes puntos le pueden ayudar a tomar decisiones.

Pregúntese si la persona con AD:

- ¿Bajo condiciones de estrés, se muestra confundida o tiene comportamientos impredecibles?
- ¿Reconoce una situación de peligro, por ejemplo, un incendio?
- ¿Sabe como utilizar el teléfono en caso de emergencia?
- ¿Sabe cómo obtener ayuda?
- ¿Permanece contenta dentro de la casa?
- ¿Deambula sin rumbo y se desorienta fácilmente?
- ¿Muestra señales de agitación, depresión o alejamiento cuando se le deja sola durante cualquier lapso de tiempo?
- ¿Intenta volver a cultivar intereses o aficiones que pudieran no requerir supervisión, tales como cocinar, reparar aparatos o trabajar en madera?

Podría ser recomendable que usted solicite información y consejo de un profesional de la salud para que le ayude con respecto a estas consideraciones. A medida que la enfermedad de Alzheimer avanza, estas preguntas requerirán una continua evaluación.

### Medidas de protección en la casa, en cada habitación

La prevención comienza con una inspección de todas las habitaciones de su casa. Utilice la siguiente lista de verificación en cada una de ellas para mantenerse alerta ante los posibles peligros y registrar cualquier cambio necesario. Puede comprar una serie de productos y dispositivos necesarios para la seguridad de la casa en ferreterías y otros almacenes de aparatos electrónicos, suministros médicos y artículos para niños.

*Recuerde que quizás no sea necesario hacer todos los cambios sugeridos. Este folleto abarca un gran número de inquietudes que pueden surgir en torno a la seguridad y es posible que algunas de estas modificaciones nunca sean necesarias. Es importante, sin embargo, reevaluar la seguridad de la casa periódicamente, a medida que cambian los comportamientos y las habilidades.*

Su hogar es un ambiente personal muy valioso. Algunos cambios sugeridos por nuestra lista podrían afectar sus alrededores de una manera positiva y otros podrían tener consecuencias inconvenientes y no deseables. No obstante, es posible llegar a una situación de equilibrio. Quienes cuidan de la persona enferma pueden hacer adaptaciones para modificar y simplificar algo, sin necesidad de perturbar demasiado las rutinas de la casa. Es posible que desee apartar un espacio para usted, donde nadie más pueda tener acceso y que pueda arreglarlo tal como a usted le gusta. Todos necesitamos momentos de privacidad y de silencio, y en el caso de la persona que cuida a un enfermo, esto es de especial importancia.

Una casa segura puede ser un hogar menos estresante para la persona con AD, para quien le cuida y para todos los miembros de la familia. Usted no tiene que hacer cambios solo. Puede obtener la ayuda de un amigo, de un profesional o de algún servicio disponible en la comunidad, tal como Alzheimer's San Diego.

### **En toda la casa**

- Coloque los números de emergencia y la dirección de su casa cerca de todos los teléfonos.
- Utilice un contestador automático cuando no pueda contestar las llamadas y prográmelo para que se active después de que suene el menor número posible de timbres telefónicos. A menudo, la persona con Alzheimer puede no estar en capacidad de tomar mensajes o podría ser víctima de engaños telefónicos. Baje el volumen del timbre del teléfono para evitar distracciones y confusión. Coloque todos los equipos portátiles y teléfonos celulares en un lugar seguro para evitar que se pierdan fácilmente.
- Instale alarmas de incendio cerca de todas las habitaciones; revise su funcionamiento y las baterías con frecuencia.
- Evite el uso de productos inflamables y volátiles cerca a los calentadores de agua que funcionan con gas. No almacene estos materiales en una área donde se utiliza un piloto de gas.
- Instale cerraduras de seguridad en todas las puertas y ventanas que dan al exterior.
- Oculte afuera una llave extra de la casa, en caso de que la persona con AD le cierre la puerta y lo deje afuera.
- De ser posible, evite el uso de cables de extensión, colocando lámparas y aparatos cerca a las tomas eléctricas. Asegure los cables de extensión a los zócalos de la habitación para evitar tropezones. Cubra las tomas no utilizadas con tapas a prueba de niños.
- Coloque cinta roja alrededor de las rejillas de ventilación del piso, los radiadores y otros aparatos de calefacción para disuadir a la persona con AD de pararse encima o de tocar una rejilla caliente.
- Cerciórese de que todos los cuartos cuentan con iluminación adecuada.
- Instale interruptores de luz al comienzo y al final de las escaleras.
- Las escaleras deben tener como mínimo una baranda que vaya más allá del primer y el último escalón. De ser posible, las escaleras deben estar alfombradas o tener franjas de seguridad, no desprendibles.
- Mantenga con llave todas las medicinas (recetadas o no).
- Todos los frascos de medicinas recetadas deben estar claramente rotulados con el nombre del paciente, el nombre de la medicina, su potencia, dosificación, frecuencia con que se toma y fecha de expiración. Si es necesario, use las tapas a prueba de niños.
- Mantenga todas las bebidas alcohólicas en un armario cerrado, fuera del alcance de la persona con AD. El ingerir alcohol puede aumentar su confusión.
- Si se permite fumar, vigile mientras la persona con AD esté fumando. No deje fósforos, cigarrillos y ceniceros a simple vista. Esto reduce el probable peligro de incendios y al retirar estas cosas, es posible que la persona olvide sus deseos de fumar.
- Evite el desorden, lo cual puede dar lugar a situaciones de confusión y peligro. Deshágase o recicle con frecuencia periódicos y revistas. Mantenga despejadas de muebles las zonas por donde se camina.
- Mantenga fuera del alcance las bolsas de plástico. Una persona con AD puede asfixiarse o ahogarse.

- Retire de la casa todas las pistolas u otras armas, o impida que se disparen instalándoles dispositivos de seguridad o retirando las balas y los gatillos.
- Encierre todas las herramientas y la maquinaria eléctricas en el garaje, el taller o el sótano.
- Retire todas las plantas venenosas de la casa. Consulte con tiendas de jardinería o centros de toxicología locales para obtener una lista de plantas venenosas.
- Asegúrese de que todos los accesorios y equipos de computador, entre ellos los enchufes eléctricos, estén protegidos y fuera del paso. Si hay documentos o materiales valiosos almacenados en el computador de la casa, proteja con una contraseña el acceso a estos archivos. La contraseña también protege el acceso a Internet, y limita la cantidad de tiempo, no supervisado, que las personas pasan en línea. Considere supervisar el uso que hace del computador la persona con Alzheimer e instale programas (software) de protección contra materiales censurables y ofensivos en Internet.
- Mantenga los acuarios fuera del alcance. La combinación del vidrio, el agua, las bombas eléctricas y la vegetación acuática potencialmente venenosa, podría resultar nociva para una persona curiosa que padezca de AD.

## **Entradas a la casa**

- Mantenga los escalones firmes y recubiertos para evitar caídas durante la época de lluvia y hielo.
- Marque los bordes de los escalones con cinta brillante o fosforescente.
- Considere instalar una rampa con barandas para entrar a la casa en lugar de escalones.
- Elimine las superficies o corredores desnivelados, mangueras u otros objetos que puedan hacer tropezar a una persona.
- Restrinja el acceso a la piscina, cercándola e instalando una puerta con llave, cubriéndola y manteniendo una estricta supervisión cuando está en uso.
- En el área del patio, retire la fuente de combustible y los encendedores de cualquier parrilla cuando no esté en uso, y supervise su utilización cuando una persona con AD esté presente.
- Coloque un banco pequeño o mesa cerca de la puerta de entrada para poner los paquetes mientras abre la puerta.
- Cerciórese de que la luz exterior es adecuada. Existen sensores de luz que prenden las luces automáticamente cuando usted se acerca a la casa, los cuales pudieran ser de utilidad. Estos también se pueden usar en otros lugares de la casa.
- Poda los arbustos y el follaje bien lejos de los corredores y las puertas.
- Considere colocar un aviso donde indique que NO SE PERMITEN VENDEDORES AMBULANTES en la puerta o el portal del frente.

## **Entrada**

- Retire las alfombras pequeñas y tapetes.
- Utilice bandas de material que no se rueda o cera anti-deslizante en los pisos de madera para evitar resbalones.

## Cocina

- Instale cerraduras a prueba de niños en las puertas de los armarios y cajones donde se guardan elementos que se puedan romper o sean peligrosos. Mantenga en sitio seguro los productos de limpieza, fósforos, cuchillos, tijeras, cuchillas, aparatos pequeños y porcelana valiosa.
- Si se mantienen medicinas recetadas o no recetadas o de venta directa en la cocina, manténgalas guardadas en un armario con llave.
- Retire las alfombras pequeñas y los protectores de esponja debajo de ellas.
- Retire las perillas de la estufa, o instale un interruptor de apagado automático.
- No utilice ni almacene líquidos inflamables en la cocina. Guárdelos en el garaje o en un depósito fuera de la casa.
- Mantenga una lamparita prendida de noche en la cocina.
- Retire o asegure el “cajón de cacharros” de la familia. Una persona con AD puede comerse objetos pequeños como fósforos, tornillos, borradores, plásticos, etc.
- Retire las frutas o verduras artificiales o los imanes de la nevera en forma de alimento, que puedan tener apariencia comestible.
- Inserte un filtro de drenaje en el lavaplatos de la cocina para retener cualquier cosa que pueda perderse o tapan la tubería.
- Considere desmontar el triturador de basura. Las personas con AD pueden introducir objetos, o aun sus propias manos, en el triturador.

## Dormitorio

- Mantenga una lamparita prendida durante la noche.
- Utilice un intercomunicador (de los que regularmente se utilizan con los bebés) para advertirle de cualquier ruido que indique una caída o la necesidad de ayuda. El intercomunicador también es efectivo para los baños.
- Retire las alfombras sueltas.
- Retire los calentadores portátiles. Si utiliza ventiladores portátiles, asegúrese de que no sea posible colocar objetos entre las aspas.
- Tenga cuidado cuando utilice cubiertas para el colchón que sean eléctricas, cobijas o frazadas eléctricas, sábanas eléctricas y, todo lo cual puede causar quemaduras. Mantenga los controles fuera de alcance.
- Para mayor seguridad, coloque la cama contra la pared, o coloque el colchón en el suelo.

## Cuarto de baño

- No deje sola en el baño a una persona severamente incapacitada que padece de AD.
- Retire el cerrojo de la puerta del baño para evitar que la persona con AD se quede encerrada adentro.
- Coloque tiras adhesivas antideslizantes, figuritas de caucho adhesivo o alfombras de caucho dentro de la tina y la ducha. Si el baño no está alfombrado, considere colocar estas tiras cerca de la tina, el inodoro y el lavamanos.

- Use alfombras lavables de pared a pared para evitar resbalones cuando los pisos de baldosa estén húmedos.
- Use un sanitario o inodoro de asiento grande, con barandas, o instale barras de apoyo a ambos lados.
- Instale barandas de apoyo en la tina/ducha. Una barra de un color contrastante con el de la pared es más fácil de ver.
- Use un protector de caucho para la llave del agua (de las que se usan frecuentemente para los niños) en la tina para evitar una lesión grave en caso de una caída de la persona con AD.
- Use bancos plásticos y una ducha manual para facilitar el baño.
- En la ducha, la tina y el lavamanos use una sola llave que mezcle el agua fría y caliente, a fin de evitar quemaduras.
- Gradúe el calentador de agua a 120 grados para evitar que salga agua hirviendo del grifo.
- Instale filtros de drenaje en el drenaje del lavamanos para evitar que cualquier objeto pequeño pueda ir por el drenaje.
- Almacene las medicinas (recetadas o no recetadas) en un armario con llave. Verifique las fechas de vencimiento y deshágase de las medicinas ya vencidas.
- Retire los productos de limpieza guárdelos en un lugar bajo llave.
- Mantenga una lamparita prendida durante la noche.
- Retire del baño todos los aparatos eléctricos pequeños.
- Cubra las tomas eléctricas. Si los hombres utilizan afeitadora eléctrica, haga que utilicen un espejo fuera del baño para evitar el contacto con el agua.

## **Sala**

- Despeje los cables eléctricos de todas las áreas por donde se camina.
- Retire las alfombras sueltas. Repare o reemplace las alfombras rotas.
- Coloque calcomanías a la altura de la vista en las puertas corredizas de vidrio, en las ventanas panorámicas, o en los muebles con grandes paneles de vidrio para identificar el panel de vidrio.
- No deje sola a la persona con AD con la llama prendida en la chimenea, o considere el uso de fuentes de calor diferentes. Retire los fósforos y encendedores.
- Mantenga donde no se vean los controles de la TV satélite o por cable, el VCR/DVD y los sistemas de sonido.

## **Lavandería**

- De ser posible, mantenga la puerta de la lavandería con llave.
- Mantenga todos los productos de lavandería en un armario con llave.
- Retire las perillas grandes de la lavadora y la secadora, si la persona con AD causa daños a máquinas a su alcance.
- Cierre y asegure las puertas y las tapas de la lavadora y la secadora, para evitar que se coloquen objetos dentro.

## Garaje/cobertizo/sótano

- Cierre con llave la entrada a todos los garajes, cobertizos y sótanos si es posible.
- Dentro del garaje o del cobertizo, mantenga todos los productos que pueden ser peligrosos, como herramientas, aparejos, máquinas y equipos deportivos bien sea en armarios cerrados con llave o dentro de sus respectivas cajas.
- Asegure y cierre con llave todos los vehículos de motor y manténgalos fuera de la vista si es posible. Considere cubrir aquellos vehículos, incluidas las bicicletas, que no se utilizan con frecuencia. Esto puede disminuir los deseos que tenga la persona con Alzheimer de irse.
- Mantenga fuera de la vista todos los materiales tóxicos, como pinturas, fertilizantes o suministros de limpieza. Colóquelos en un lugar alto y seco o póngalos dentro un armario con llave.
- Si a una persona con Alzheimer le permiten ir a un garaje, cobertizo o sótano, preferiblemente con supervisión, asegúrese de que el área esté bien iluminada y que todas las escaleras tengan pasamano y sean seguras para subir y bajar. Mantenga los pasillos libres de escombros y objetos y asegúrese de que los artículos colgantes estén fuera del alcance.

## Protección en el hogar de acuerdo con cada tipo de comportamiento

Aunque una serie de comportamientos y problemas sensoriales pueden acompañar la enfermedad de Alzheimer, no todas las personas experimentarán la enfermedad de igual manera. A medida que avanza la enfermedad, los cambios particulares de comportamiento pueden generar problemas de seguridad. La persona con AD puede o no tener estos síntomas. Sin embargo, en caso de que se presenten estos cambios de comportamiento las siguientes recomendaciones de seguridad pueden reducir los riesgos.

## Deambular

- Retire cualquier desorden y despeje los corredores de un cuarto a otro, para permitir que la persona con AD pueda moverse con mayor libertad.
- Asegúrese de que los pisos ofrezcan una buena tracción para caminar o para el continuo ir y venir en un lugar. Utilice cera de piso antideslizante o mantenga los pisos sin brillo.
- Asegure todos los bordes de las alfombras, elimine las alfombras pequeñas o instale bandas antideslizantes. La persona con AD debe usar zapatos con suela que no resbala o zapatillas.
- Coloque cerraduras en las puertas de salida en una posición alta o baja, pero no a la altura de la vista. Considere la posibilidad de colocar cerraduras dobles que requieran el uso de una llave. Mantenga una llave con usted y esconda la otra cerca de la puerta para fines de salidas de emergencia.
- Use forros sueltos en la perilla de la puerta, de manera que ésta sea la que gire en lugar de la perilla. *Debido al posible peligro que pueden ocasionar si se requiere una salida de emergencia, las puertas con llave y las cubiertas de las perillas solamente se deben utilizar cuando esté presente el encargado del cuidado de la persona.*
- Instale mecanismos de seguridad, que se encuentran en las ferreterías, para limitar la distancia hasta la que se pueden abrir las ventanas.

- De ser posible, asegure el jardín con una cerca y una puerta con llave. Utilice alarmas para la puerta, tales como campanillas sueltas encima de la puerta o dispositivos que suenan cuando se toca la perilla o cuando se abre la puerta.
- Trate de distraer la atención de la persona con AD para disuadirla de abrir la puerta colocando pequeños afiches pintorescos en la puerta; colocando puertas removibles, cortinas o gallardetes de colores brillantes a través de la puerta; o empapelando la puerta para que se asemeje a las paredes contiguas.
- Coloque señales de PARE, NO ENTRE o CERRADO en puntos estratégicos de las puertas. Reduzca las señales que indiquen salir de la casa, tales como zapatos, llaves, maletas, abrigos o sombreros.
- Obtenga un brazalete de identificación médica para la persona con AD, que contenga las palabras “pérdida de memoria” (“memory loss”) junto con un teléfono de emergencia. Coloque el brazalete en la mano que más utiliza la persona, a fin de limitarle la posibilidad de quitárselo, o asegure el cierre del brazalete con soldadura.
- Coloque etiquetas en la ropa para facilitar la identificación.
- Mantenga una prenda usada y sin lavar de la persona en una bolsa plástica para ayudar a encontrar a alguien con el uso de perros rastreadores.
- Informe a los vecinos sobre la posibilidad de que la persona deambule o se pierda. Pídales que se comuniquen con usted o con la policía inmediatamente si ven a la persona sola y en camino hacia alguna parte.
- Entregue a la policía local, a los vecinos y a los parientes una fotografía reciente, junto con el nombre y los datos pertinentes de la persona con AD, como precaución en caso de que él o ella se pierda. Tenga a mano fotografías adicionales.
- Considere grabar un video casero actualizado de la persona con AD.
- No deje desatendida a una persona con AD que tenga un historial de deambular sin alguien que le atienda.

## **Rebuscar/esconder cosas**

- Mantenga con llave todos los productos peligrosos o tóxicos, o colóquelos fuera del alcance de la persona.
- Retire todos los alimentos expirados o dañados de las neveras y alacenas. Una persona con AD puede buscar un refrigerio, pero es probable que no pueda juzgar o que tenga el gusto para desechar un alimento dañado.
- Simplifique el ambiente, retirando el desorden o los elementos valiosos que la persona con AD pueda colocar en otro sitio, perder o esconder. Esto incluye papeles importantes, chequeras, tarjetas de crédito y joyas.
- Si su jardín está cercado y tiene puerta con llave, coloque el buzón de correo por fuera de la puerta. Las personas con AD frecuentemente esconden, pierden o botan la correspondencia. En caso de que esto se convierta en un problema, piense en una casilla de correos.
- Piense en un sitio especial para que una persona con AD pueda rebuscar libremente o clasificar cosas (por ejemplo, una cómoda con cajones, una bolsa con objetos escogidos o una canasta con ropa para doblar o desdoblar). Con frecuencia, los problemas de seguridad ocurren cuando la persona con AD se aburre o no sabe qué hacer.

- Dele a la persona con AD una cajita de seguridad, un baúl de tesoros o una caja para guardar objetos especiales.
- Cierre el acceso a los cuartos que no se usan, limitando así la oportunidad de rebuscar y esconder cosas.
- Con frecuencia, lleve a cabo búsquedas en la casa para descubrir escondites. Una vez los encuentre, esos sitios de escondite se pueden revisar discretamente y con frecuencia.
- Mantenga todos los botes de basura tapados o donde no se vean. La persona con AD puede no recordar el propósito de los botes de basura o puede rebuscar en ellos.
- Revise los botes de basura antes de desocuparlos, en caso de que algo haya sido ocultado o botado accidentalmente.

## **Alucinaciones, ilusiones y delirios**

Debido a los complejos cambios que ocurren en el cerebro, las personas con AD pueden ver o escuchar cosas que no se basan en la realidad. *Las alucinaciones* provienen del interior del cerebro e implican escuchar, ver o sentir cosas que realmente no existen. Por ejemplo, una persona con AD puede ver niños jugando en la sala cuando no existen niños. *Las ilusiones* se diferencian de las alucinaciones en que la persona con AD mal interpreta algo que en realidad sí existe. Por ejemplo, las sombras en la pared pueden parecerle personas. *Los delirios* son pensamientos persistentes que la persona con AD cree que son ciertos, aunque en realidad no lo sean. Por ejemplo, con frecuencia, sospechan un robo aunque no puedan verificarlo.

Es importante buscar evaluación médica si una persona con AD presenta constantemente perturbaciones a causa de alucinaciones, ilusiones o delirios.

Con frecuencia, estos síntomas pueden ser tratados con medicinas o con técnicas de manejo de conducta. Con todos los anteriores síntomas, las siguientes adaptaciones del ambiente también pueden ser de utilidad.

- Pinte las paredes de un color claro para que reflejen más luz. Use colores sólidos, que confunden menos a una persona incapacitada que una pared decorada. Los diseños grandes o resaltados (por ejemplo, flores en los papeles de colgadura o en las cortinas) pueden causar ilusiones que creen confusión.
- Cerciórese de que haya suficiente iluminación y mantenga disponibles bombillas de repuesto en un sitio seguro. Las áreas con poca iluminación pueden producir sombras confusas o dificultar la interpretación de objetos comunes.
- Reduzca el brillo utilizando bombillas de luz tenue o mate, cierre parcialmente las persianas o cortinas y mantenga globos o pantallas adecuadas en sus luces.
- Retire o cubra los espejos, si estos le ocasionan confusión o temor a la persona con AD.
- Pregunte si la persona puede señalar un área específica que le causa confusión. Quizás un aspecto en particular del ambiente sea motivo de una mala interpretación.
- Varíe el ambiente de la casa lo menos posible para así reducir la posibilidad de confusión visual. Mantenga los muebles en el mismo sitio.
- Evite que la persona con AD vea programas de televisión violentos o perturbadores. La persona con AD puede creer que la historia es real.

- No confronte a la persona con AD que se muestra agresiva. Retírese y cerciórese de tener acceso a una salida cuando lo necesite.

## **Ocasiones especiales/grandes reuniones/seguridad durante los días de fiesta**

Cuando las celebraciones, eventos especiales o días de fiesta cuentan con la asistencia de un gran número de personas, recuerde que es posible que estos grupos grandes puedan hacer que una persona con Alzheimer sienta algo de confusión y ansiedad. Para una persona con Alzheimer, algunas situaciones pueden ser más cómodas y sencillas de manejar que otras.

- Las grandes reuniones, los matrimonios, las reuniones familiares o el picnic del 4 de julio pueden ser motivo de ansiedad. Considere organizar una reunión más íntima e invite solo a unas cuantas personas a su hogar. Piense en pedirles a sus amigos y familiares que visiten la casa en grupos pequeños en vez de ir todos al mismo tiempo. Si usted es el anfitrión de un grupo grande, acuérdesse de preparar con anticipación a la persona con Alzheimer. Trate de tener un espacio disponible donde la persona con Alzheimer pueda descansar, estar sola o pasar un rato con un grupo más pequeño de personas, si es necesario.
- Considere simplificar las actividades de los días de fiesta en su hogar y recuerde que es posible que ahora tenga más responsabilidades que en años anteriores. Por ejemplo, en vez de cocinar una cena complicada de Acción de Gracias o de Navidad, invite a sus familiares y amigos a una comida donde todo el mundo traiga platos diferentes. En vez de decoraciones muy elaboradas, considere seleccionar sólo unos cuantos artículos decorativos para celebrar los días de fiesta. Asegúrese de que las decoraciones no alteren el ambiente de forma significativa, lo que podría confundir a la persona con Alzheimer.
- Las decoraciones, como los árboles y las luces de navidad o las menorahs, deben estar aseguradas para que no se caigan o se incendien. Cualquier cosa inflamable debe ser vigilada en todo momento, y se deben tomar precauciones adicionales para que las luces u otras cosas que puedan romperse estén sujetas firme y correctamente y fuera del paso de aquellas personas con Alzheimer.
- Tal como lo indican la mayoría de los fabricantes, las velas de cualquier tamaño nunca deben dejarse encendidas sin supervisión. Deben guardarse cuando no estén en uso.
- Trate de evitar el desorden en general durante los días de fiesta, especialmente en los pasillos.

## **Deterioro de los sentidos**

La enfermedad de Alzheimer puede ocasionar cambios en la habilidad de la persona de interpretar lo que ve, oye, prueba, siente o huele, aunque los órganos de los sentidos aun estén intactos. La persona con AD debe ser evaluada periódicamente por un médico con respecto a los cambios que se puedan corregir con lentes/gafas, dentaduras postizas, audífonos u otros tratamientos.

## Visión

Las personas con AD pueden experimentar una serie de cambios en su habilidad visual. Por ejemplo, pueden perder la capacidad de entender imágenes visuales. Aunque físicamente no tengan un problema en los ojos, las personas con AD tal vez ya no pueden interpretar con exactitud lo que ven debido a cambios en su cerebro. También, se les puede alterar el sentido de percepción y profundidad. Estos cambios pueden ser motivo de preocupación en cuanto a los riesgos que ocasionan.

- Cree contraste de colores entre los pisos y las paredes para ayudar a la persona a ver la profundidad. Las alfombras y materiales para cubrir los pisos confunden menos visualmente si son de un color sólido.
- Use platos e individuales de colores contrastantes para facilitar la identificación.
- Marque los bordes de los escalones con cinta de colores brillantes para resaltar los cambios de altura.
- Coloque señales de colores brillantes o cuadros sencillos en los cuartos importantes (por ejemplo, el baño) para facilitar su identificación.
- Tenga en cuenta que una mascota pequeña que se confunda con el color del piso o que se acueste en los corredores puede ser un peligro. La persona con AD se puede tropezar con ella.

## Olfato

Por lo general, la enfermedad de Alzheimer viene acompañada de pérdida o disminución del olfato.

- Instale detectores de humo de buena calidad y revíselos con frecuencia. Es posible que la persona con AD no pueda oler el humo o no lo asocie con un peligro.
- No mantenga alimentos dañados en la nevera.

## Tacto

Las personas con AD pueden experimentar pérdida de sensaciones o pueden haber perdido la capacidad de interpretar las sensaciones de calor, frío o incomodidad.

- Gradúe los calentadores de agua a 120 grados para evitar que el agua del grifo no salga hirviendo. La mayoría de los calentadores los gradúan a 150 grados, lo cual puede causar quemaduras.
- Póngale color a los grifos del agua para clasificarlas, rojo para la caliente y azul para la fría.
- Coloque señales en el horno, la cafetera, la tostadora, el sartén eléctrico, la plancha y otros electrodomésticos calientes, que digan ¡NO TOCAR! o ¡DETÉNGASE! MUY CALIENTE. La persona con AD no debe usar electrodomésticos sin supervisión. Desconecte los electrodomésticos cuando no estén en uso.
- Use un termómetro que le indique si el agua de la tina del baño está demasiado caliente o demasiado fría.
- Retire los muebles u otros objetos con esquinas agudas o cúbralas con un relleno para reducir la posibilidad de lesionarse con ellas.

## Gusto

Las personas con AD pueden perder el sentido del gusto. A medida que disminuye su capacidad de discernir, también es posible que se lleven a la boca cosas peligrosas o inapropiadas.

- De ser posible, mantenga una dentadura postiza adicional de repuesto. Si la persona está quitándosela a menudo, verifique si le ajusta bien.
- Asegúrese de mantener fuera de acceso fácil todos los condimentos como sal, azúcar y especias si ha observado que la persona con AD los utiliza en cantidades excesivas. El exceso de sal, azúcar o condimentos puede resultar irritante para el estómago o causar otros problemas de salud.
- Retire o cierre con llave los artículos del gabinete del baño como pasta de dientes, perfume, loción, champú, alcohol para fricciones o jabón, que para la persona con AD puedan tener la apariencia o el olor de algo comestible.
- Si fuera necesario, considere colocarle un cerrojo a la nevera, de los que se usan a prueba de niños.
- Mantenga cerca del teléfono el número de la oficina de control de envenenamiento. Mantenga un frasco de Ipecacuana (que induce el vómito) disponible, pero úselo únicamente con las instrucciones del Centro para el Control de Envenenamiento o del 911.
- Mantenga las cajas de desechos de las mascotas fuera del acceso de la persona con AD. No almacene los alimentos de las mascotas en la nevera.
- Aprenda la maniobra de Heimlich u otras técnicas que se puedan emplear en caso de asfixia al atascarse comida en la garganta. Solicite información adicional e instrucciones de la Cruz Roja local.

## Oído

Es posible que las personas con AD oigan normalmente, pero pueden haber perdido su habilidad para interpretar con exactitud lo que escuchan. Esto les puede ocasionar confusión o estimulación excesiva.

- Evite el ruido excesivo en la casa, tal como tener prendido al mismo tiempo el estéreo y la televisión.
- Esté consciente de la cantidad de ruido externo y, de ser necesario, cierre las ventanas y las puertas.
- Evite la reunión de muchas personas en la casa si la persona con AD muestra señales de agitación o desesperación en caso de aglomeración.
- Revise con frecuencia la baterías y el funcionamiento de los audífonos.

## Conducir/manejar vehículos

Conducir es una actividad compleja que requiere reacciones rápidas, sentidos alerta y de la toma de decisiones en segundos. Para una persona con AD, conducir se torna cada vez más difícil. La pérdida de memoria, el deterioro del juicio, la desorientación, las dificultades de visión y la percepción espacial, la lentitud para reaccionar, la disminución del tiempo de concentración, la incapacidad de reconocer indicaciones tales como las señales de PARE o los semáforos, pueden hacer el conducir un vehículo una actividad especialmente peligrosa.

Las personas con AD que continúan conduciendo pueden ser un peligro para sí mismas, para sus pasajeros y para la comunidad en general. A medida que la enfermedad avanza, ellas pierden su habilidad para conducir y deben dejar de hacerlo. Lamentablemente, las personas con AD por lo regular no reconocen cuando ya no deben conducir. Este es un enorme riesgo de seguridad. Es de gran importancia evaluar cuidadosamente las habilidades para conducir de la persona afectada.

Explicarle a la persona con AD que él o ella ya no pueden conducir puede resultar muy difícil. El hecho de ya no tener los privilegios de conducir puede representar una tremenda pérdida de independencia, libertad e identidad. Este es motivo de gran preocupación, tanto para la persona con AD como para quien le cuida. El hecho de no poder conducir puede causarle ira, negación y dolor a la persona con AD, así como sentimientos de culpa y ansiedad a quien cuida de ella. La familia y los profesionales del caso tienen que mostrarse sensibles pero firmes. Ante todo, deben ser persistentes y consistentes.

### **Señales de alerta de que está conduciendo en forma peligrosa**

Con frecuencia, el encargado de cuidar a la persona, un miembro de la familia, un vecino o un amigo son quienes se dan cuenta de los riesgos existentes. Si una persona con AD experimenta uno o más de los siguientes problemas, puede haber llegado el momento de limitar o no dejar que conduzca un vehículo.

La persona con AD:

- ¿Se pierde cuando conduce en una zona que le es familiar?
- ¿No observa las señales de tráfico?
- ¿Conduce a una velocidad no adecuada?
- ¿Se muestra iracundo, frustrado o confundido mientras conduce?
- ¿Toma decisiones lentas o inapropiadas?

*Por favor no espere a que suceda un accidente. ¡Tome medidas de inmediato!*

El médico de una persona con AD puede asistir a la familia en la tarea de restringir que conduzca un vehículo. Hable con el médico acerca de sus preocupaciones. La mayoría de las personas escucharán al médico. Pídale que aconseje a la persona con AD que conduzca menos, que se someta a un examen de manejo o que deje de conducir definitivamente. Cada día un mayor número de estados impone leyes que exigen a los médicos reportar al Departamento de Tránsito, los casos de AD y enfermedades similares. A su vez, del Departamento de Tránsito es responsable de volver a examinar al conductor que representa un riesgo. Estos exámenes se deben realizar con regularidad, por lo menos una vez al año.

Cuando la demencia le dificulta el conducir a la persona con AD, pero ésta insiste en seguir conduciendo, es posible que se requieran diferentes formas de abordar la situación.

- Trabaje en equipo con la familia, los amigos y los profesionales, empleando una sola explicación sencilla para la pérdida de capacidad de conducir, tal como: “tienes problemas de memoria y ya es un riesgo si conduces.” “No puedes conducir puesto que estás bajo el efecto de las medicinas,” o “el doctor ordenó que ya no conduzcas más.”
- Solicite al doctor que escriba una orden médica “NO CONDUZCA VEHÍCULOS.” Pídales al doctor que escriba al Departamento de Tránsito o al Departamento de Seguridad Pública informando que la persona ya no debe conducir. Muéstrela dicha carta a la persona con AD como evidencia.
- Ofrezcase a conducir.
- Camine cuando sea posible, y procure que estos paseos sean un evento especial.
- Utilice el transporte público o cualquier otro transporte especial suministrado por las organizaciones de la comunidad. Averigüe cuáles son los descuentos para personas de edad o cupones de transporte. La persona con AD no debe utilizar el transporte público sin supervisión.
- Estacione el automóvil en casa de algún amigo.
- Esconda las llaves del automóvil.
- Intercambie las llaves del automóvil por unas que ya no sirvan. Algunas personas con AD tienen el hábito de cargar llaves con ellos. Coloque un letrero grande en la tapa del motor del carro solicitando a cualquier mecánico que le llame antes de efectuar un trabajo solicitado por la persona con AD.
- Haga que un mecánico le instale un “interruptor de corriente” o sistema de alarma que desactive el flujo de combustible para evitar que el automóvil arranque.
- Considere la posibilidad de vender el carro y destinar el dinero que se ahorra en seguro, reparaciones y gasolinas para pagar taxis.
- No deje a la persona con AD sola en un carro estacionado.

## **Seguridad en caso de un desastre natural**

Los desastres naturales se presentan en muchas formas y con diferentes grados de severidad. Éstos, rara vez dan aviso y requieren de una persona con buen juicio y habilidad para ejecutar los planes ya determinados en situaciones de crisis. Las personas con AD están en una gran desventaja. Sus dificultades de memoria y de razonamiento limitan severamente su capacidad de actuar adecuadamente en tales situaciones.

Es importante tener un plan de acción en caso de incendio, terremoto, inundación, tornado u otros desastres. Probablemente se apliquen medidas específicas de seguridad en la casa y se pueden requerir cambios en el ambiente. La Cruz Roja Americana es un excelente recurso para obtener información general de seguridad y guías de preparación para una planificación completa. Si habita en la casa una persona con AD, se deben observar las siguientes precauciones:

Conozca a sus vecinos e identifique a personas específicas que estarían dispuestas a ayudar durante una situación de crisis. Formule un plan de acción con ellos en caso de que la persona con AD quede desatendida en un caso de crisis.

Entregue a los vecinos una lista con los números de emergencia de quienes cuidan a la persona, los miembros de la familia y los recursos médicos esenciales donde acudir.

Informe a los vecinos de antemano acerca del impedimento específico de la persona, incluyendo su incapacidad de seguir instrucciones complejas, pérdida de memoria, deterioro del juicio, y probable desorientación y confusión. De ejemplos de algunas de las simples instrucciones con una sencilla indicación que la persona puede tal vez seguir.

- Lleve a cabo simulacros de situaciones de emergencia con regularidad, de manera que todas las personas en la casa tengan una tarea específica. Tenga en cuenta que en el plan no puede esperar asignarle una responsabilidad a la persona con AD en una situación de crisis y que alguien debe asumir la responsabilidad fundamental de supervisar a la persona.
- Siempre mantenga a mano una reserva para una semana extra que incluya artículos médicos y de higiene personal esenciales para el bienestar de la persona, tales como:
  - alimentos y agua
  - medicinas
  - prendas interiores para incontinencia
  - baterías para audífonos
  - gafas/lentes
- Asegúrese de que la persona con AD utilice un brazalete de identificación que diga “pérdida de memoria” (“memory loss,” en inglés) en caso de que el o ella se pierda o se desoriente durante la crisis. Comuníquese con Alzheimer’s San Diego y registre a la persona en el programa Retorno Seguro.
- Bajo ninguna circunstancia debe dejarse sola a una persona con AD después de un desastre natural. No cuente con que la persona se va a quedar en un sitio mientras usted sale a buscar ayuda. Proporcione apoyo y muchas palabras reconfortantes a la persona enferma.

## **¿Quién se encargaría de la persona con AD si algo le sucediese a usted?**

Es importante tener un plan en caso de que usted sufra una enfermedad, incapacidad o en el caso de su muerte.

- Consulte con un abogado con respecto a una “patria potestad” (poder legal) en vida, un poder autorizando a alguien para que decida por usted en lo referente a su salud y sus finanzas, y otros medios para estipular sus deseos si se enferma o muere.
- Consulte con la familia y los amigos cercanos para decidir quien aceptará la responsabilidad de la persona con AD. También sería aconsejable que busque información acerca de su departamento local de tutela pública, el departamento de conservación de la salud mental, los servicios de protección a los adultos u otros servicios de asistencia social. Estas organizaciones pueden tener programas que le presten asistencia a la persona con AD en su ausencia.
- Mantenga una libreta de notas para la persona que se ha hecho responsable y que va a asumir el cuidado. Dicha libreta debe contener la siguiente información:
  - Números de emergencia
  - Actuales problemas de comportamiento y posibles soluciones

- Formas de calmar a la persona que padece de AD
- Asistencia que requiere para ir al baño, alimentarse o vestirse
- Actividades o alimentación preferidas
- Visite instituciones en su comunidad que ofrecen residencia y cuidados, o estadía a corto y largo plazo, y escoja algunas posibilidades. Si la persona con AD ya no es capaz de vivir en la casa, a la persona responsable de ella le quedará más fácil cumplir los deseos suyos sobre el cuidado a largo plazo.

## **Conclusión**

La seguridad de la casa tiene diversos aspectos. Este folleto se concentra en el ambiente físico y en inquietudes específicas de seguridad. Pero el ambiente de la casa también tiene que ver con las necesidades, sentimientos y estilos de vida de los ocupantes, de usted como persona que cuida de otra, de su familia y de quien padece de AD. La incapacidad afecta a todos los integrantes de la familia, y es crucial mantener su bienestar emocional y físico, además de un ambiente seguro.

Le animamos a que se asegure de tener momentos de tranquilidad, tiempo para salir, tiempo para participar en algo que usted disfrute. Proteja su propia salud emocional y física. Alzheimer's San Diego le puede ayudar con el apoyo y la información que necesita mientras enfoca su atención en estos importantes puntos de referencia en su lista de seguridad en el hogar. Usted es de mucho valor y en la medida en que acepta el compromiso de cuidar a una persona con AD, por favor es igualmente importante que se comprometa a cuidarse de si mismo.