

Alzheimer's San Diego

Deambulaci3n



¿Qu3 es la deambulaci3n?

Cuando alguien padece p3rdida de la memoria o demencia, puede ser f3cil desorientarse y confundirse, incluso en lugares conocidos.

La deambulaci3n es com3n entre las personas con demencia y puede ser peligrosa si se ignora.

Si una persona con p3rdida de la memoria abandona un lugar seguro o se pierde, comun3quese con el 911 de inmediato.

Una persona desaparecida que padece demencia es considerada "en riesgo" y debe recibir respuesta inmediata por parte de la polic3a; no hay necesidad de esperar 24 horas como en otras situaciones cuando desaparece un adulto.

Entender la deambulaci3n

Todas las personas con p3rdida de la memoria corren el riesgo de deambular. La enfermedad puede causar muchos cambios en el cerebro, incluida la dificultad para reconocer personas y lugares, incapacidad para saber qu3 es real e imaginario, dificultad para recordar hechos importantes (como el nombre y la direcci3n) y m3s.

La deambulaci3n puede ser causada por lo siguiente:

- **Buscar:** Las personas que deambulan, a menudo, buscan algo o a alguien conocido, especialmente si se han mudado recientemente a un nuevo entorno. En otros casos, pueden estar tratando de satisfacer una necesidad b3sica, como hambre, sed o la necesidad de ir al ba1o, pero se han olvidado de qu3 hacer o ad3nde ir.
- **Escapar:** La deambulaci3n puede ser el resultado de estr3s, ansiedad o demasiada estimulaci3n, como m3ltiples conversaciones, una televisi3n con volumen alto o visitas en el hogar.
- **Revivir el pasado:** Si la deambulaci3n ocurre a la misma hora todos los d3as, puede estar relacionada con una rutina o responsabilidad de por vida, como ir o volver del trabajo, recoger a los ni1os, etc.
- **Calmarse a s3 mismo:** Algunas personas pueden sentir la necesidad de mantenerse en movimiento constantemente. Pueden estar inquietas, hacer movimientos repetitivos o caminar de un lado a otro

Alzheimer's San Diego

Deambulaci3n

Disminuir el riesgo de la deambulaci3n

Considere estas estrategias para minimizar el riesgo de lesiones:

- **Aumentar la actividad f3sica:** La actividad extra durante el d3a puede reducir la tendencia a levantarse y caminar durante la noche (cuando ocurre la deambulaci3n con m3s frecuencia).
- **Identificar las causas potenciales de la deambulaci3n:** Pueden ser causas simples como aburrimiento, malestar, hambre o necesidad de ir al ba1o.
- **Aumentar las medidas de seguridad en el hogar:** Considere la posibilidad de "proteger la casa"; es decir, instalar alarmas con sensor de movimiento o un timbre que indique puertas abiertas, luces con detecci3n de movimiento, cerraduras en puertas o ventanas que no se puedan abrir f3cilmente, luces nocturnas, etc.
- **Coloque se1ales visuales:** Las personas pueden olvidar d3nde est3n, incluso en su propia casa. Puede ser 3til colocar carteles o fotograf3as en los gabinetes y las puertas de las habitaciones, como el dormitorio y el ba1o.
- **Tenga en cuenta el entorno circundante:** Evite lugares concurridos como aeropuertos o centros comerciales. Tenga en cuenta el ruido dentro de la casa que podr3a ser sobreestimulante, como los ni1os o una televisi3n con volumen alto. Quite los elementos que sugieran "salir", como zapatos y llaves junto a la puerta

- Hable con un asesor de atenci3n cl3nica de Alzheimer's San Diego, para obtener una lista completa de consejos de seguridad en el hogar.

Programas de asistencia para la deambulaci3n

Take Me Home (Llévame a casa): El registro brinda a la polic3a acceso r3pido a informaci3n cr3tica sobre una persona con discapacidades registrada, en caso de una emergencia.
www.sdsheriff.net

MedicAlert: Un servicio de respuesta a emergencias a nivel nacional las 24 horas para personas con la enfermedad de Alzheimer o demencia relacionada que est3n en riesgo de deambular o tener una emergencia m3dica. www.medicalert.org

Alzheimer's San Diego

Deambulaci3n



GPS y opciones tecnol3gicas para reducir el riesgo de deambular

Sistemas de respuesta de emergencia personal y localizadores GPS:

- o Los dispositivos varían desde un simple rastreo hasta una respuesta de emergencia personal con asistencia de un bot3n, geovallas, comunicaci3n de voz bidireccional* y detecci3n de caídas
- o ***Lively** www.greatcall.com (\$49.99 + \$19.99/mo)
- o **Yepzon** www.yepzon.com (\$129 + \$5.00/mo)
- o **Take Along Tracker** www.portable-gps-devices.com (\$149 + \$25/mo)
- o ***GoSafe** www.lifeline.philips.com (\$149 + \$64.95/mo)
- o **Pocketfinder** www.pocketfinder.com (\$159 + \$12.95/mo)
- o ***First Response System** www.firstresponsesystem.com (\$50 + \$44.99/mo)
- o **iTraq** www.itraq.com (\$149 + \$5.90/mo)
- o **Trax Play** www.traxfamily.com (\$179 por el dispositivo y 1 ańo de datos)
- o **Spot Gen3** www.findmespot.com (\$169.95 + \$19.99/mes)

Relojes y pulseras con GPS que rastrean informaci3n de la ubicaci3n. Los precios y tarifas varían:

- o **Brazalete GPS para adultos mayores** www.tracking-system.com/senior-gps-bracelet
- o **Tracking System Direct** www.trackingsystemdirect.com/senior-gps-bracelet/
- o **AlzStore** www.alzstore.com/gps-tracker-watch-elderly-p/0950.htm
- o **Productos Mind Care** www.mindcarestore.com/gps-locator-watch-triloc-p/mc-0900.htm

GPS SmartSole: www.gpssmartsole.com, plantilla GPS que se puede insertar en casi cualquier zapato. Incluye cargador inalámbrico y aplicaci3n de rastreo para celular. (\$299 + \$30-\$50/mes)

Safe Wander: www.safewander.com, pequeńo sensor portátil que envía una alerta a un dispositivo móvil cuando detecta que la persona se levanta o se aleja. El kit incluye un sensor, una puerta de enlace y un cargador (descarga gratuita de la aplicaci3n para el tel3fono, \$199)

Aplicaciones para tel3fonos ("apps"): Funciones de rastreo GPS en tiempo real, como Life360 o FollowMee, a trav3s de un tel3fono inteligente. Hay muchas disponibles, la mayoría sin costo. Ingrese a la tienda de aplicaciones de tu tel3fono o hable con su proveedor de telefonía celular.