



MENDOZA
GOBIERNO

Informes y consultas:

Dirección de Atención Adultos Mayores. Programa Prevención y Asistencia.
Patricias Mendocinas 973, Ciudad, Mendoza. Tel: 261 4203529.

TELÉFONOS DE INTERÉS:

OSEP

Área gestión de políticas
para el adulto mayor
Av. José Vicente Zapata 313,
Ciudad, Mendoza.
Tel.: 261 4615000.
Emergencias médicas:
Tel.: 0810 999 0042

PAMI

Av. Belgrano 1236,
Ciudad, Mendoza.
Tel.: 0800 222 7264.
PAMI Escucha
Tel.: 138.
Emergencias médicas.
Tel.: 261 4201111

911 EMERGENCIAS

Emergencias médicas
Bomberos
Policía
Defensa Civil

“MAYOR RESPIRO”

Programa de apoyo destinado a
**familiares cuidadores de
adultos mayores con demencia**

*“Yo cuido a mi familiar
con demencia”*

Ministerio de Salud,
Desarrollo Social y Deportes
Dirección de Atención Adultos Mayores



MENDOZA
GOBIERNO



www.desarrollosocial.mendoza.gov.ar

¿QUÉ ES LA DEMENCIA?

La demencia es un término general que describe un deterioro gradual y progresivo relacionado con el deterioro de la memoria u otras capacidades que afectan la vida diaria. No existe distinción social, socioeconómica ni de sexo para esta enfermedad.

SÍNTOMAS

La demencia no es una enfermedad sino un conjunto de síntomas.

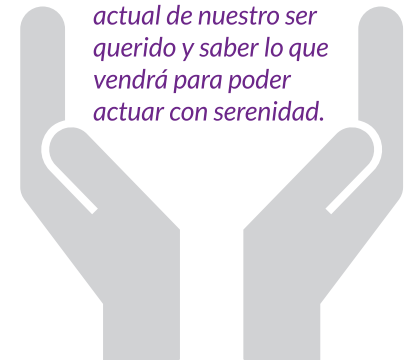
Estos son:

- Olvidos de información reciente que dificultan la vida cotidiana.
- Lentitud en la realización de tareas que antes resultaban fáciles.
- Olvido de fechas y de cómo llegar a un lugar conocido.
- Dificultad para comprender el uso de los objetos: colocar cosas fuera de lugar, pérdida de objetos, acusar a los otros de robo.
- Dificultades para seguir una conversación, repetir historias, no comprender lo que se lee y olvidos de palabras.
- Oscila entre lo generoso y lo tacaño: no manejan adecuadamente el dinero, pagando de más u omitiendo el pago.
- Descuido del aseo personal y de la vivienda.
- Aislamiento social: pérdida de la iniciativa para participar en actividades sociales y recreativas.
- Cambios en el humor en periodos cortos de tiempo. Van desde la alegría al enojo pasando por la tristeza sin justificación aparente. Emocionalidad exacerbada.
- Caminar sin objetivo específico dentro y fuera de la vivienda. Fugas de la casa y desorientación con su consecuente pérdida. Deambulación nocturna.
- Agitación y confusión en el atardecer. Dificultad para dormir o despertarse reiteradas veces en la noche.

¿QUÉ HAGO ANTE ESTOS SÍNTOMAS?

Consulte al médico, quien deberá realizarle una serie de estudios junto a una detallada historia clínica del relato de la familia y observación del paciente.

Informarnos del estado actual de nuestro ser querido y saber lo que vendrá para poder actuar con serenidad.



CONSEJOS ÚTILES PARA TRATAR A SU FAMILIAR CON DEMENCIA:

Recuerde que es la enfermedad la que actúa y no es culpa del enfermo.

- Evite discusiones, su familiar no entiende razonamientos complejos.
- Simplifique las tareas.
- De consignas claras y cortas.
- Conserve el sentido del humor, el humor alivia el estrés. Ríase con la persona y no de ella.
- Tenga en cuenta las medidas de seguridad en función de los peligros para su familiar. No deje a la mano ningún sustancia tóxica que pueda lastimarlo o ser ingerido.
- Avise a los familiares y vecinos más cercanos del adulto mayor la condición que padece.
- Estimule la salud física con una caminata diaria.
- Mantenga la comunicación con su familiar, véalo a los ojos, hablele claro y cálidamente.
- Use ayuda memoria. Ayuda a evitar la confusión. Coloque etiquetas, arme un almanaque. Deje a la vista nombre y teléfonos de familiares y del servicio de emergencias.
- Controle que su familiar se haya alimentado de manera saludable y en tiempo y forma.

¿QUÉ PASA CONMIGO, EL QUE CUIDA?

Si usted cuida a un FAMILIAR con DEMENCIA le dedicará gran parte de su tiempo y energías. Es posible que tenga momentos de tensión y aún de enorme frustración. Pero una persona abrumada por la situación o destruida por los nervios, no puede dar apoyo eficaz ni el afecto necesario a su ser querido.

¿Cómo reconozco que estoy estresado?

1. Negación sobre la enfermedad y sus efectos en la persona. Pensar que la persona "va a mejorar" o que actúa de esa manera "para llamar la atención o para no hacer las cosas".
2. Enojo contra la persona con demencia u otras personas. Enojarse, por ejemplo, si la persona pregunta varias veces lo mismo o descargar en la persona la frustración con su situación.

¿CUÁNDO PENSAR EN UN HOGAR GERIÁTRICO?

Agotamiento físico y mental del cuidador principal.
Adulto mayor con dependencia total (física y psíquica).
El ingreso a un hogar geriátrico no es abandonar a un familiar, sino mejorar su calidad de vida. Cuidados que en su domicilio ya no están siendo suficientes.

3. Aislamiento de amistades y actividades que antes le gustaban. La persona a cargo se siente abrumada y se aleja de sus obligaciones o de sus allegados, y no logra disfrutar de actividades debido a la preocupación.
4. Ansiedad de enfrentarse al futuro. Angustiar se pensando en qué pasará cuando su ser querido necesite más cuidados.
5. Agotamiento. Se hace imposible ejercer los deberes cotidianos. La persona a cargo del cuidado se siente cansada para desempeñar otra tarea.
6. Insomnio, causado por una interminable lista de preocupaciones. Por ejemplo, no dormir tranquilo por pensar que el familiar puede salir de la casa, caerse o lastimarse.
7. Irritabilidad. La persona quiere que "la dejen en paz" en todo momento.
8. Falta de concentración, que hace más difícil efectuar tareas simples. La persona a cargo del cuidado olvida citas, compromisos y otras obligaciones.
9. Problemas de salud, físicos o mentales, que empiezan a aparecer. La persona no puede recordar la última vez que se sintió bien.

NECESITO CUIDARME

Cuidarse significa que para poder continuar con los cuidados de nuestros seres queridos, primero debemos cuidar de nosotros de forma integral. ¿Cómo?

1. Simplifique su estilo de vida: Identifique prioridades.
2. Déjese ayudar por otros y aprenda a pedir ayuda. Permítase recibir apoyo y afecto.
3. Piense en el hoy y organice su día en función de lo relevante.
4. Mantenga su sentido del humor.
5. Recuerde que las emociones y comportamientos de su familiar están distorsionados por la enfermedad.
6. Disfrute de lo que su familiar aún es capaz de hacer, reconociendo quién es hoy.
7. Recuérdese que está haciendo lo mejor que puede en este preciso momento, dando lo mejor de sí.
8. No sienta culpa cuando se enoje o cuando las cosas no salgan como lo planificó.
9. No postergue su salud física y mental.
10. Realice actividades placenteras.

Recuerde que el lenguaje del cariño los mantiene cercanos y seguros.