

*Plan de Juego de el Entrenador Broyles para*

# CUIDADORES DE PERSONAS CON LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

GUÍA DE CONSEJOS PRÁCTICOS



## **Una Nota Del Entrenador Frank Broyles**

Estimado Cuidador,

Mi nombre es Frank Broyles, Director Atlético de los Razorbacks para la Universidad de Arkansas.

Cuando mi esposa Bárbara fue diagnosticada con la enfermedad de Alzheimer, yo no sabía mucho sobre la enfermedad o el impacto que ésta tendría en nuestras vidas. Lo que sí sabía era que la enfermedad de Alzheimer no iba

a destruir nuestro amor por la vida. Nuestra familia se unió y tomamos la decisión de concentrarnos en lo que teníamos en lugar de lo que no teníamos. Decidimos celebrar nuestro “hoy” y nuestras memorias, haciendo de cada día el mejor, viviendo sin arrepentimientos. Como tantas otras personas, vivimos momentos de dolor. También vivimos momentos felices, que siempre recordaremos.

Usted notará que la información en este libro está organizada muy a la manera en que lo estaría el libro de estrategias de un entrenador. Esto se debe a que mi estrategia frente a la enfermedad de Alzheimer fue similar a que tomaría frente a un oponente en el campo de juego, con un plan de jugadas sólidas y un equipo dedicado.

Yo tenía muchas preguntas y dediqué mucho tiempo a buscar respuestas antes de crear mi estrategia de juego. Todo lo que yo aprendí está contenido en este libro de estrategia de juego.



Esta “Estrategia de Juego para cuidadores de personas con Alzheimer” es un modelo social, no un modelo médico (ya que alienta a que se hagan cosas con la persona, no para ella). Fue escrito para darle consejos prácticos que lo pueden guiar en el cuidado de su ser querido con la enfermedad de Alzheimer.

No siempre me fue fácil encontrar las respuestas necesarias para mi familia sobre la enfermedad de Alzheimer, y a veces me sentía frustrado y confundido. Me prometí a mi mismo que un día yo compartiría todo lo que había aprendido — de mi investigación y mi experiencia — con otras familias que vivían con la enfermedad de Alzheimer. Este sueño se hizo realidad cuando el libro de Estrategia de Juego fue creado y puesto a disposición a la población de Arkansas. Fueron tantas las llamadas y cartas agradecimiento que recibimos por haber compartido nuestra historia e información, que decidí hacer mi sueño más grande, y compartir La Estrategia de Juego con la gente de todo nuestro país. Reuní a mi equipo y con la ayuda y el apoyo de muchas personas y compañías de Arkansas, fuimos capaces de recaudar los fondos necesarios para hacer que esta “Estrategia de Juego” estuviera disponible en toda la nación de forma gratuita para cualquiera que quisiera información sobre cómo cuidar a un ser querido con la enfermedad de Alzheimer. Este es nuestro regalo para usted, esperando que pueda beneficiarse de mi experiencia.

Hay un refrán que siempre me ha acompañado durante mi carrera como entrenador, y nuevamente en mi pasión para crear este libro:” La mayoría de los entrenadores hacen las co-

sas adecuadamente. Los ganadores hacen las cosas adecuadas". Espero que este libro sea un ejemplo de un ganador que hace las cosas adecuadas, y que le sea útil. Es mi regalo para usted y espero que pueda beneficiarse de mi experiencia.

El mejor consejo que le puedo dar es apreciar cada día y vivirlo plenamente. Atesore el tiempo que tienen juntos y, quizás lo más importante, ámense. Espero que encuentre paz al saber que todavía es posible vivir y amar cuando un ser amado vive con la enfermedad de Alzheimer.

Sinceramente,

Frank Broyles

Universidad de Arkansas, Director Atlético de los

Razorbacks



# Cómo Utilizar Este Plan De Juego

Las letras “AD” significarán las palabras “enfermedad de Alzheimer” .

La persona que usted cuida será hablada como “ella”. Muchos hombres tienen también el AD, pero allí tienden a ser más mujeres que hombres con el AD, y cambiando de “él” a “ella” sera confundido un poco como usted lee.

Este Plan de Juego hablará acerca de tres etapas del AD:

- La Etapa Temprana
- la Etapa Media
- la Etapa Tardia

Cada etapa es identificada por colores por encima o pie de página, y tiene una página de divisor para hacer la información más fácil de encontrar.

La Etapa Temprana de AD puede durar de 2 a 4 años, aunque puede durar más tiempo. Muchas personas no saben que ellos deben ver a un médico durante esta etapa. Esto es trágico porque su médico puede recetar medicinas que alejan más los cambios en su ser querido en la habilidad de pensar y hablar.

La Etapa media del AD puede durar de 2 a 10 años. En la etapa media, las personas empiezan a actuar de forma diferente, y necesitaran que alguien este con ellos todo el tiempo.

LA Etapa tardía del AD puede durar de 1 a 3 años. Sus necesidades cambiarán mucho durante esta etapa del AD. Esto es: tiempo de cuidado total, cuando ella ya no puede hacer nada para ella misma.

Los Recursos al final de este libro de Plan de Juego contienen una lista de contactos de organizaciones que están disponibles ayudar a cuidadores.



# ETAPA TEMPRANA

<b>El Plan Del Pre-Juego .....</b>	<b>1</b>
<i>Conozca a A Su Adversario: Etapa Temprana de AD .....</i>	<i>1</i>
<i>¿Qué Es La Demencia y El AD? .....</i>	<i>1</i>
<i>Memoria A Corto Plazo .....</i>	<i>3</i>
<i>Memoria A Largo Plazo .....</i>	<i>3</i>
<i>Etapa Temprana De AD .....</i>	<i>4</i>
<b>Entrenadores y Equipos Especiales .....</b>	<b>6</b>
<i>Encontrando el Doctor Apropiado .....</i>	<i>6</i>
<i>Preguntas Para Preguntar .....</i>	<i>8</i>
<i>Muestra de Lista de Preguntas Para El Doctor .....</i>	<i>8</i>
<i>La Visita al Doctor .....</i>	<i>8</i>
<i>Exámenes Medicos que el Doctor Pueda Ordenar .....</i>	<i>9</i>
<i>Poniendo Junto Su Equipo Especial .....</i>	<i>10</i>
<i>Servicios de Alojamiento .....</i>	<i>12</i>
<b>Jugar a la Ofensiva.....</b>	<b>13</b>
<i>Cuidandose a Si Mismo: Protegiendo al Mariscal de Campo.....</i>	<i>13</i>
<i>Volverse el Guardián.....</i>	<i>14</i>
<i>Tomar el Cuidado de Materias Prácticas .....</i>	<i>16</i>
<i>Tres Documentos Legales .....</i>	<i>17</i>
<i>Testamento .....</i>	<i>18</i>
<i>Poder Legal Durable Para Cuidados de Salud .....</i>	<i>18</i>
<i>Poder Legal Durable Financiera.....</i>	<i>18</i>
<i>Poder de Guardián .....</i>	<i>18</i>
<i>Consejos de Sobrevivir .....</i>	<i>19</i>
<b>Jugando Defensa .....</b>	<b>20</b>
<i>Construyendo Memorias.....</i>	<i>20</i>
<i>Seguridad Casera: Haciendo Su Hogar Seguro y Cómodo .....</i>	<i>22</i>
<i>Manejando .....</i>	<i>23</i>
<i>Cambios Comunicativos .....</i>	<i>23</i>
<i>Consejos de Comunicación.....</i>	<i>25</i>
<b>Mesa de Entrenamiento.....</b>	<b>26</b>
<i>Problemas de Comer.....</i>	<i>26</i>



### **Conozca A Su Opositor:** **La Etapa Temprana de AD**

La etapa temprana de AD puede durar de 2 a 4 años, aunque puede durar más tiempo que eso. Muchas personas no saben que ellos deben ver a un médico durante esta etapa. Esto es trágico porque hay medicinas que su médico puede ordenar que vuelvan más lentas las causas del AD que dañan el cerebro cómo. Esta lesión cerebral cambia cómo personas pueden pensar y hablar en esta etapa. Las personas con el AD pierden algunas memorias y esas memorias no regresan por mucho que traten de recordarse.

“Antes que los jugadores en mi equipo de fútbol tomaron el campo, estudiamos y aprendimos todo acerca del equipo que jugábamos contra. La preparación es la llave de estar enfrente de cualquier opositor.”

“Aprende todo lo que puede acerca de la enfermedad de Alzheimer. Esto lo preparara para ayudar por meses y años adelante.”  
—el Entrenador Broyles

### **¿Qué Es La Demencia y El AD?**

La *Demencia* (de men cia) es una palabra médica utilizada cuándo hay daño en el cerebro por causa de cuatro cambios. Estos son:

1. Pérdida de la memoria
2. Cambios en cómo las personas hablan
3. Cambios en cómo las personas actúan  
(alejándose, golpeando)
4. Problemas haciendo las cosas acostumbradas  
(vistiéndose, bañándose)

La *enfermedad de Alzheimer* (als jai mer) es sólo una de

muchas enfermedades que puede causar la demencia. Tener a un miembro de la familia con el AD no es una causa de vergüenza ni una razón de esconderse. Como un cuidador, usted necesitará ayuda—ayuda de la familia, de amigos, de miembros de su iglesia. El AD afecta la familia entera, no solamente a la persona que la padece.

La oportunidad de tener AD aumenta con la vejez. Las personas sobre la edad de 85 son más probables de tener el AD. Algunos la pueden iniciar a menor edad, como de 65 años de edad, o aún más joven. Nosotros todavía no sabemos la causa de por qué les da AD o cómo curarlo.

Sabemos que AD causa lesiones cerebrales. El AD cambia la manera de cómo piensan, actúan y no pueden cuidarse a sí mismos. Las personas en etapas media y tardía de la enfermedad, deben tener personal de tiempo completo.

*Es importante saber que el AD es una enfermedad del cerebro, no un tipo de la enfermedad mental.*



No hay curación para el AD en este momento, pero esperamos un adelanto médico en el futuro.

*El AD causa  
pérdida a corto  
y largo plazo de  
la memoria.*

## La Memoria a Corto Plazo

La memoria a corto plazo retiene acontecimientos recientes:

- Lo que tuvo para almorzar hoy
- Con quien usted habló por teléfono anoche
- Que planes tiene para mañana

La pérdida de memoria a corto plazo empieza durante la etapa temprana de AD.

## La Memoria a Largo Plazo

Las memorias a largo plazo son acontecimientos pasados. Esto puede ser olvidarse de “cómo hacer las cosas” o de “personas y familia”. Las memorias a largo plazo pueden incluir:

- Olvidarse de caras y los nombres de personas que usted ha conocido toda su vida
- Olvidarse de los nombres de su hijos y sus edades
- Cómo regresar a su casa de la tienda
- Cómo bañarse y vestirse

La mayor parte de La pérdida de memoria a largo plazo es en el la Etapa Mediana o la Etapa Tardía de la AD.

## **Ad En La Etapa Temprana**

La Etapa Temprana de AD puede durar de 2 a 4 años.

Muchas veces la persona con el AD en la etapa temprana, así como su familia y los amigos, al principio no notan los cambios.

Muchos de los cambios tienen que ver con cosas que se olvidan y, cómo se hablan. Tendemos a hacer excusas por los pequeños cambios. Las cosas que puede olvidar son cosas que a todos nosotros se nos olvida de vez en cuando.

El AD causa que estos “tiempos olvidadizos” sucedan más a menudo. Por este motivo es importante que usted aprenda acerca de las señales de AD. Los primeros signos son:

- Perder las llaves o poner sus gafas/lentes en un lugar extraño
- No poder seguir una receta para cocinar
- Empezar algo y olvidar terminarlo
- Tener problemas para mantener el ritmo con las tareas que ha hecho cada día de su vida adulta

### **HACIENDO LISTAS**

*Una manera buena de ayudar a alguien con AD con problemas de mantener el ritmo diaria es pedir que ella haga una lista de las cosas que necesita hacer diario.*

Una señal que usted deba poner más atención es si empieza a tener problemas con números. Usted puede ver si necesita ayuda con pagar facturas:

- Puede olvidarse de enviar las facturas.
- Usted puede encontrar cheques devueltos en el correo porque se olvidó firmarlos.
- Cheques que pueden ser devueltos porque fueron escritos por la cantidad equivocada.

Otra indicación puede ser si su ser querido deja de hacer cosas que siempre gozaba hacer, tales como:

- Juntarse con amistades a jugar barajas o bingo
- Ayudando en la iglesia
- Salir de la casa para ir de compras sola o para visitar a sus amistades. Esto puede ser la primera señal que ella sabe que algo está mal. Puede preocuparse de que sus amigos vean que no actuó normal.

*Si su ser querido deja de hacer actividades que frecuentaba disfrutar, ella puede estar preocupada que sus amigos verán que no es la misma persona que solía ser.*



# Entrenadores y Equipos Especiales

## Encontrando al Médico

### Correcto

Lo más probable que hace que las familias lleven a su ser querido al médico es cuando se pierde al volver a casa del trabajo o de la tienda. Esto es muy común. Cuando esto sucede, su ser querido puede comenzar a preocuparse por las otras cosas que ella tiene problemas haciendo. Ella puede:

- Comienza a limitar cuánto tiempo pasa con otras personas
- Estar triste o alejarse de ella misma
- Dejar de hacer las cosas que goza
- Dejar de hablar con uno.

Este es buen tiempo de ver a un médico y saber que está pasando.

Algunos doctores de cabecera no tienen el entrenamiento necesario para distinguir la causa de la pérdida de memoria de su ser querido. Ellos pueden decir que es “vejez” y “usted no debe preocuparse por ello”. Por favor no pare aquí.

“Yo fui el jefe entrenador del equipo de fútbol en la Universidad de Arkansas pero tuve muchas personas importantes para ayudarme. Tuve asistentes de entrenador, médicos de equipo, entrenadores, directores de equipo y muchos otros expertos que se especializaron en partes diferentes del juego. Yo no lo podría haber hecho completamente solo.

“Usted, como el cuidador, solo no puede cuidar de alguien con AD todo el tiempo y no necesita hacerlo solo. Hay mucha gente que puede ayudarlo.”  
— el Entrenador Broyles



*¡Busque al médico correcto esto es muy importante!*

Se necesita un médico con entrenamiento especial para encontrar la causa de la pérdida de la memoria. Es posible que haya médicos con este entrenamiento en su área. Su Asociación local de Alzheimer puede ayudarle. (Vea los Recursos en la página 93.)



*Pérdida de memoria  
NO ES "parte de  
envejecer".*

## **Las Preguntas Que Se Deben Hacer**

Hable con su ser querido de que preguntas quieren hacer al médico antes de su cita. Y hagan una lista y llévela a su cita médica. Vea la lista guía (a la derecha) para que sepa que cosas preguntarle al doctor.

### **EJEMPLO DE COSAS PARA PREGUNTAR AL DOCTOR**

*¿Cuáles son algunas de las razones de los cambios que usted ha visto?*

*¿Hay ayuda financiera para medicinas?*

*¿Puede ella estar sola?*

*¿Cree que sea seguro que ella pueda conducir un automóvil?*

*¿Qué servicios ofrece mi comunidad?*

## **La Vista al Doctor**

Pida entrar al cuarto de examen con su ser querido, pueda que quiera tomar notes y su ser querido se sienta más tranquila y conteste con más facilidad, esto dará ocasión de ver cómo está contestando a las preguntas del doctor.

Deje que ella hable tanto como sea posible. Intente no dar sus respuestas durante la charla con el doctor.

El doctor puede hacer preguntas como:

- ¿Cuándo empezaron a notar los cambios?
- ¿Qué cambios usted y ella han visto?
- ¿Cómo están lidiando con los cambios?



El doctor puede utilizar palabras nuevas cuando hable de lo que puede estar sucediendo con ella. ¡Si usted “no entiende” de lo que el doctor está hablando, DIGALO! Pídale al doctor que hable con palabras sencillas con usted. Tome notas. No salga de la oficina del doctor hasta que usted sienta que sabe lo que se ha dicho.

### **Exámenes Médicos que el Doctor Pueda Ordenar**

El doctor puede pedir análisis de sangre. Estas pruebas ayudarán a decir si hay algo más que causa los cambios que usted está viendo. El doctor puede preguntarle a su ser querido una lista de preguntas. Éstos son parte de una prueba que ayude al doctor a decir qué partes del cerebro pueden estar dañadas. El doctor puede incluso pedir pruebas en el hospital para tomar radiografías y estudios de su cerebro para ver exactamente donde puede estar dañado.

Después de estas pruebas, el doctor puede decirle cual es la causa de la pérdida de la memoria.



*Pida que el doctor hable sencillamente con usted. No salga de la oficina del doctor hasta que usted sienta que sabe lo que se ha dicho. Anote las cosas que usted necesita recordar.*

## **Poniendo Junto Su Equipo Especial**

Juntando a su equipo especial después de encontrar al doctor adecuado, usted necesita saber qué servicios se ofrecen en su ciudad. ¡La primera cosa es juntarse a un grupo de ayuda! Puede haber grupos de ayuda para ambos usted y la persona con el AD.

- La asociación del Alzheimer Nacional tiene una línea telefónica de ayuda que usted puede llamar 24 horas al día si usted necesita hablar o encontrar ayuda en su área.

- Asociaciones locales de Alzheimer en su comunidad pueden ser perfectas para conseguir información sobre problemas especiales que usted puede tener.

*¡Júntese a un grupo de ayuda!*



- Visite las iglesias locales y vea qué ayuda ofrecen. Algunas iglesias ofrecen ayuda temporal para darle un descanso o pueden tener miembros de la iglesia que vengan a su hogar y permanezcan con su ser querido mientras que usted tenga que salir.

- Muchas ciudades tienen centros de guarderías para adultos o centros de salud con guardia durante el día. Éstos lugares pueden ser buena ayuda para que su ser querido tenga donde estar durante el día mientras usted está en el trabajo o cuando necesita tiempo libre. Asegúrese de preguntar si las guarderías en su área:
  - Aceptan clientes con AD o la demencia
  - Si tienen personal entrenado especialmente para trabajar con gente que tiene AD
  - Que tengan una enfermera en el personal que administre medicina a su ser querido si necesita medicina durante el día



## **Servicios Hogareños**

Este puede ser buen tiempo de pensar acerca de diferentes servicios hogareños disponibles en su área. El cuidado residencial y la asistencia de vivienda son buenas opciones para muchas familias durante las etapas primarias del AD. Muchas de estas opciones son:

- Bajos niveles de supervisión
- Ayuda con cuidado personal
- Comidas
- Recordatorios de Medicina
- Actividades sociales

Esto puede ser de gran ayuda para un cuidador ocupado mientras su ser querido es tan independiente cómo es posible.



# Jugar A La Ofensiva

## **Cuidándose a Si Mismo:** **Protegiendo al Mariscal del** **Campo**

Has el hábito de tener tiempo diario para ti mismo así puedes mantenerte saludable. No dejes de hacer las cosas que gozas. Has ejercicio, come saludable y pasa tiempo con sus amigos. Comparte lo que está pasando con la familia y los amigos.

Has esto temprano porque como encargado de cuidados de tu ser querido estarás en riesgo para los sentimientos de:

- Tristeza
- Tensión
- Ansiedad
- Coraje
- Culpabilidad
- Pena
- Frustración

Estos son sentimientos normales, platicar con gente que está pasando con las mismas cosas ayuda.

*“Jugar a la ofensiva es cuando su equipo tiene la pelota y su meta es anotar puntos. Para anotar, practicaríamos toda la semana un número de juegos importantes. Tuvimos que cambiar a veces nuestros juegos en el centro del juego para responder a lo que hacía el otro equipo.”*

*“Como encargado de su ser querido, será importante que usted tenga un plan para cada día. Pero esté preparado para cambiar su plan. Algunos días la persona con el AD pueda que no tenga ganas de hacer las cosas que usted tenía planeado.”*

— el Entrenador Broyles



## **Volverse el Guardián**

El convertirse en el cuidador cambia su rol en la familia, es difícil. Esto ocurre cuando usted llega a hacer el cuidador de un miembro de la familia con el AD. Su rol comenzará a cambiar. Puede comportarse más como una niña, y usted hará el papel más como un padre.

Usted necesitará lentamente asumir el control de los trabajos que ella ha hecho siempre.

Esto puede incluir pagar las facturas, cocinar, lavar la ropa, la alimentación del perro o poner el gas en el coche.

Usted necesitara hacer un plan para compartir lo más que pueda de sus cuidados con otros. Hable con su familia cercana sobre su AD si ella dice que es ACEPTABLE. Dígales sobre la clase de ayuda que usted necesitará para que se quede en casa. No sea tímido sobre pedir ayuda con:

- Que pasen tiempo con ella a menudo
- Haciendo compras y cocinando comidas
- Llevarla a las visitas del doctor, al salón de belleza, y otras necesidades
- Limpieza de su casa
- Tiempo libre para usted



Si su familia no vive cerca, aun pueden ayudar:

- Pídales que mande dinero cada mes para ayudar a pagarle a alguien que pase tiempo con ella cuando usted este trabajando o necesite tiempo libre.
- Pídales que planeen pasar un fin de semana una vez al mes para darle a usted un descanso.
- Pídales que llamen para saludar y decirle que la quieren o como esta.

No trate de hacer esto solo comparte con la familia lo que has aprendido sobre AD. Esto hará las cosas más fáciles para que ellos te puedan ayudar con planes de la siguiente etapa de AD. También les ayudara entender porque necesitas tu tiempo libre para descansar.

Planea en una base regular tu tiempo libre con los miembros de su familia o amigos. Utilice este tiempo para dedicarlo a usted; vaya a caminar, tome una siesta, o vaya a hacer compras. Si usted hace esto ahora durante la primera etapa de AD, el plan estará ya establecido cuando usted lo necesite más.

*Tome tiempo diario para celebrar cosas positivas. Enfóquese en lo que ame y aun pueda hacer - no en lo que se ha perdido.*

## **Tomar el Cuidado de Materias Prácticas**

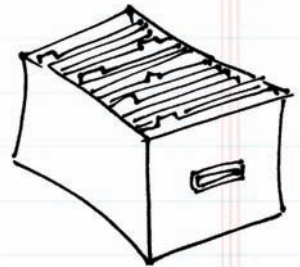
Cuidar las cosas prácticas ahora es un buen tiempo de buscar papeles personales en la casa que tenga hechos sobre su ser querido con AD. Haga copias y guárdelas con seguridad fuera de la casa.

Los papeles personales que usted necesitará son:

- Acta de nacimiento
- Certificado de matrimonio o divorcio
- Tarjeta de Numero de Seguro Social

Los papeles de la asistencia médica que usted necesitará son:

- Tarjeta de seguro de salud o tarjeta de ayuda medica
- El nombre de doctor y Número de teléfono
- La Lista de medicinas actuales



Otros documentos que su ser querido pueda tener son:

- El seguro de vida o seguro de funeral
- Seguro de vivienda
- Seguro de automóvil
- Seguro de suplemento de cuidado Médico
- Plan de Medicare Parte D
- Seguro de cuidado a largo plazo

Esta planificación es buena. Es más difícil conseguir esta información en emergencia si usted la necesita repentinamente.



## **Tres Documentos Legales Importantes**

Usted necesitará estar en contacto con su abogado de familia, o con Servicios de Ayuda Legal que puedan ayudarle con tres documentos legales muy importantes mientras su ser querido aun pueda hablar con usted acerca de ellos:

- Testamento
- El Poder Permanent Legal de la asistencia médica
- El poder Permanente legal financiero



El testamento y el poder permanente legal de salud pueden ser lo que ella ha decidido en opciones de su salud que desee para el futuro. Esto se refiere a “autoridades competentes”.

## **Testamento**

Este papel legal indica sus deseos de morir sin utilizar medidas heroicas para mantener la vida. Ella puede escoger qué acciones el médico puede tomar para mantenerla confortable. Usted tiene que tener este documento cada vez que ella ingrese al hospital.

## **El Poder Permanente para el Cuidado de Salud**

Este papel legal denomina al cuidador como la persona que puede hacer las decisiones de asistencia médica cuando ella ya no puede dar el consentimiento médico.

## **El Poder Financiero Permanente**

Este papel legal da la capacidad de pagar facturas y hacer decisiones sobre su finanzas y propiedades cuando las opciones de ella acerca de estas cosas ya no tengan sentido.

## **La Tutoría**

“La Tutoría” significa que usted ha solicitado y ha sido legalmente escogido por un tribunal para cuidar y hacer decisiones de sus finanzas y los cuidados de salud que necesite su ser querido. Esto muchas veces es un asunto muy incomodo. Si usted ya tiene los papeles legales (el poder legal para la asistencia médica y el poder legal de finanzas), La Tutoría muchas veces no es necesaria si.

- Si usted no pudo conseguir estos papeles legales, entonces preguntando al tribunal para ser el Tutor Legal puede ser su única opción.
- El tiempo de pedir la Tutoría es cuando ella ya no puede hacer buenas decisiones acerca del dinero y de su salud.

## Consejos de Sobrevivencia

- Coloque permanecer saludable al principio de su lista.
- Tenga un plan de remplazo en caso de que algo inesperado le suceda a usted.
- Tome un día a la vez.
- Mantenga su sentido del humor.
- Anímese por el buen trabajo que está usted haciendo.
- Tenga suficiente descanso y coma bien.
- Tome tiempo para las cosas que le gusta hacer.
- Hable de sus sentimientos con otros.
- Escuche a sus amigos.
- Haga una lista de todas las cosas que le gustan y aun puede hacer su ser querido.

# Jugando A La Defensiva

¡No importa si usted es el esposo, el niño, el nieto, la hermana, el hermano o el amigo de la persona con La Etapa Temprana de AD—ahora es el tiempo de adorarla todo lo que usted pueda! ¡Por favor hágalo mientras ella todavía sabe quién es usted!

## **Haciendo Memorias**

Su pérdida de la memoria seguirá empeorando como AD causa más lesión cerebral. Ahora es su trabajo de hacerse su “memoria”. Estas son algunas cosas que usted querrá hacer:

- Pase tiempo con ella.
- Hagan juntos un álbum de recortes de la memoria mientras ella lo puede gozar.
- Tenga fotografías juntos en su álbum.
- Busque retratos viejos y platiquen sobre de ellos.
- Apunte detrás de la fotografía quienes están en ellos, que están haciendo y cuando fueron tomados.
- Incluye retratos de ella cuando era una niña o de la familia en casa, si usted los puede encontrar.
- Añada cartas de amor o dibujos hecho por los nietos.

*“Jugar a la defensiva es cuando su equipo trata de que el oponente no haga puntos contra usted. Mi equipo practicaba varios juegos y esquemas que creímos que daría mejor resultado para detener a nuestros oponentes de anotar puntos. Fue nuestro trabajo como entrenadores de tratar de anticipar lo que nuestros oponentes harían y asegurarnos que hacemos el juego correcto para detenerlos.*”

*“Hay ciertas conductas que son común en la enfermedad de Alzheimer. Hay ciertas cosas que usted puede esperar que suceder. Preparándose para esas cosas, usted puede mantener a su ser querido seguro y previene algunos de los problemas que pueden ocurrir durante el proceso de la enfermedad.”*

*—el Entrenador Broyles*

*¡Esto puede ser su última oportunidad de totalizar lo que esta persona maravillosa ha sido. ¡No la desperdicie!*

Otra cosa que usted puede hacer es de pedirle a ella que lo ayude a hacer una caja bonita para poner las cosas con un significado especial a ella.

Estos quizás sean:

- Pedacitos de joyas
- Rosario
- Chambritas de Bebé que ella tejió
- Flores Secas
- Perfume

Anota la historia de cada cosa en la caja especial de ella.

Todos éstos pueden ser utilizados como actividades para ella durante todas las etapas del AD.

Usted también lo puede encontrar útil sacar estas cosas en los días malos. Estas cosas pueden darle alivio y de recordarle de por qué usted es todavía el cuidador amoroso para esta persona que ya no lo conoce.



*Un álbum de recortes de memorias o la "caja de tesoro" serán una gran ayuda para ustedes dos en su largo viaje con la AD.*



## **Seguridad en Casa: Haga Su Hogar Seguro y Confortable**

Estos consejos de seguridad de hogar le ayudarán más a hacer cosas sola:

- El menos desorden lo mejor. Guarde las cosas alrededor de la casa que no son utilizadas cada día.
- Mantenga su silla favorita y otras cosas que ella utiliza mucho en el mismo lugar.
- Ponga un tazón sobre la mesa junto a su silla, y póngale etiqueta al tazón que diga “para las llaves” o “para las gafas”.
- Aumenta la cantidad de la luz en cada cuarto. Las sombras pueden asustarla. Asegúrese que no hay sombras en rincones ni en paredes. Verifique esto en tiempos diferentes del día.
- Quita o clava alfombras de tiro para mantenerla libre de tropezar y caer.
- Si su propiedad tiene una charca o una piscina, cérquelas y póngale una cerradura en la puerta.



*Aumente la cantidad de la luz en cada cuarto. Las sombras pueden asustarla.*

## **Manejar**

Esto puede o no puede ser un problema para usted.

Mucho depende de donde usted vive. Si su ser querido está manejando alrededor de su propiedad y usted piensa que es seguro, permita que ella lo haga. Algunas personas con el AD renuncian manejando ellos mismos. Para otros, llega a ser un último signo de la pérdida de libertad.

Si manejar llega a ser un problema, pida que su médico hable con ella. Muchas personas con el AD harán lo que sus médicos les dicen. Pida que el médico escriba “No Maneje” en una hoja de prescripción. Entonces usted puede sacar la nota cuando usted necesita recordarla que su médico le ha dicho que no maneje.

## **El Cambio de Comunicación**

Usted Puede ver, sobre el paso de tiempo, que su ser querido con AD no habla como ella lo hacía antes.

Ella puede tener problemas encontrando las palabras correctas para decir lo que ella quiere decir. Ella puede utilizar una palabra que suena como la palabra que ella busca, tal como:

- Diciendo “llaves de carro” en vez de “llaves de casa”
- Diciendo “sopa” cuando ella quiere decir “copa”

Si ella no puede encontrar una palabra en todo, ella puede decir las cosas como:

- “Esa cosilla”

- “¿Qué Es”?

Si usted trata de ayudarla a encontrar la palabra que ella quiere decir, ella se puede enojar con usted. Muchas veces es mejor darle tiempo de que encuentre ella la palabra.

Su problema con el pensamiento y tratando de hablar seguirá empeorando. Ella no podrá recordar:

- Lo que usted acaba de decir
- Si ella acaba de preguntarle a usted una pregunta
- Si usted contestó la pregunta

Ella ya no podrá seguir el tiempo “un minuto” y “una hora” parece lo mismo a ella. Esto es en parte la razón por qué ella hace las mismas preguntas repetidamente.

Ella no podrá hablar acerca de una cosa mucho tiempo,

puede olvidarse de lo que está diciendo antes de que ella puede terminar lo que está pensando. Es posible que haya espacios entre las palabras que ella dice mientras trata de encontrar la próxima palabra en la oración.



Es ahora su trabajo de usted

de cambiar cómo usted habla con ella para

igualarse a lo que ella pueda entender.



## **Consejos de Comunicación**

Aprender estos consejos de como hablar con una persona en la Etapa temprana de AD es un deber para cualquier persona que pasa tiempo con ella:

- Apaga la televisión o el radio antes de que usted empiece a hablar.
- Mantén lo que usted le dice corto y sencillo, pero no infantil.
- No le diga más de lo que ella necesita saber a la vez.
- Ten paciencia.
- Dale su tiempo de contestar una pregunta.
- Si ella pierde el pensamiento y no acaba de contestar la pregunta, haz la misma pregunta otra vez.
- Dale tiempo de terminar lo que ella trata de decir.
- No te metas ni interrumpas en lo que ella va a decir.
- No llenes las palabras perdidas a menos que ella diga que está bien.
- Pon atención a lo que dice su lenguaje corporalte está diciendo.
- Si usted adivina lo que ella quiere decir, pregúntele si su adivinación tiene razón.
- Si ella no puede decir lo que ella quiere decir, pide que ella lo señale con su mano.

*Es ahora su trabajo de cambiar cómo USTED habla con ella.*



# La Mesa de Instrucción

## Problemas de Comer

Una persona con la Etapa Temprana de AD generalmente, no tiene problemas para comer. En la Etapa Temprana de AD, los problemas de comer tienen más que ver con su pérdida de memoria. Ella puede tener el problema con:

- Planeación de comidas
- Haciendo las compras para el alimento
- Preparando las comidas

Pueda que usted tenga que ir con ella hacer las compras. Ofrezca ayudar a cocinar las comidas antes de tiempo para toda la semana. También quiere encontrar razones para verificar si hay alimentos que se han hecho mal. Ella puede pensar que el alimento esta todavía bueno para comer.



“Antes de cada juego, yo me aseguré que mis jugadores comieron una comida juntos. Nosotros le llamamos la mesa de instrucción. Ellos tuvieron alimento bueno, sano, y abundante.

“Usted, como cuidador, no puede hacer su mejor a menos que su cuerpo tenga la energía que necesita de comer alimentos sanos tres veces un día.”

—el Entrenador Broyles



Si usted no puede estar allí para una comida, puede tratar:

- Ir a ver más tarde en el día para ver si ella ha comido
- Llamando y preguntando lo que ella comió
- Si ella le dice que ella tuvo algo de comer que no es lo que usted sabe que está en la casa, esto puede ser una clave que ella necesita más ayuda de usted.

Usted puede también tratar:

- Llamando por teléfono en horas de comer
- Dejándole una nota por el teléfono que le recuerda a ella comer
- Pidiéndole a un vecino que visite la casa en la hora del almuerzo
- Preguntando a su grupo de la iglesia o la organización de servicio de comidas a domicilio que le entregue una comida a su hogar



Los problemas graves con comer generalmente no son vistos hasta la Etapa Media y la Etapa Tardía del AD. Para encontrar programas de ayuda que entregarán comidas a su ser querido, contacte a su Agencia local de la Edad Avanzada.





# ETAPA MEDIA

<b>Planeando el Pre-Juego .....</b>	<b>29</b>
<i>Conozca a Su Oponente: AD En Etapa Media .....</i>	29
<i>Pérdida De Memoria .....</i>	30
<i>Otros Cambios Que Usted Puede Ver .....</i>	31
<b>Entrenadores y Equipos Especiales .....</b>	<b>33</b>
<i>Opciones Difíciles Que Deben Hacerse .....</i>	33
<i>Juntando Su Equipo Especial.....</i>	33
<b>Jugando a la Ofensiva.....</b>	<b>35</b>
<i>Cuidandose Usted Mismo:Protegiendo al Mariscal del Campo .....</i>	35
<i>Usted Debe Pedir Ayuda .....</i>	36
<i>Consiguiendo Ayuda de Su Familia.....</i>	36
<i>Hablando Con Otros Cuidadores.....</i>	38
<i>Consejos de Sobrevivencia.....</i>	38
<b>Jugando a la Defensiva .....</b>	<b>39</b>
<i>Seguridad del Hogar .....</i>	39
<i>Más Consejos de Seguridad del Hogar .....</i>	42
<i>Cambios de Comunicación.....</i>	43
<i>Cambios en Como Ella Se Comunica Con Usted .....</i>	45
<i>Consejos de Comunicación.....</i>	45
<i>Comunicacion "Hacer y No Hacer" Que Logres Pasar el Día.....</i>	46
<i>Otros Cambios.....</i>	47
<i>El Plan Diario .....</i>	48
<i>Escogiendo Las Cosas Correctas Que Usar .....</i>	50
<i>Ayudándola a Vestirse .....</i>	51
<i>Usando el Baño .....</i>	52
<i>Bañándose.....</i>	53
<i>Haciendo del Baño un Éxito No una Batalla .....</i>	53
<i>Cuidados Bucal.....</i>	54
<i>Durmiendo .....</i>	55
<i>Lidiando Con Problemas de Conducta.....</i>	56
<i>Pasos Para Lidiar Exitosamente en Problemas de Conducta.....</i>	57
<i>Conducta Agitada .....</i>	58
<i>Conductas Sospechosas o Acusadoras.....</i>	60
<i>Conducta Agresiva .....</i>	61
<i>Alucinaciones .....</i>	62
<i>Conducta Repetitiva .....</i>	64
<i>Conducta Vigilante.....</i>	65
<i>Errante .....</i>	66
<b>La Mesa De Entrenamiento .....</b>	<b>69</b>
<i>Problemas de Alimentación .....</i>	69
<i>Perdiendo Tacto .....</i>	70

# Planeado el Pre-Juego

## Conociendo a Su Oponente:

### Etapa Media de la AD

La seguridad de todos debe ser nuestro principal interés. Usted debe de pensar en seguridad cada vez que haga una decisión. Su pérdida de memoria no mejorara. Empeorara. Los planes que funcionaron en la etapa temprana de AD dejaran de funcionar. Su ser querido estará más confuso. Esto dirigirá a más cambios en cómo actúa ella, sin sentido para usted.

La etapa media de AD puede durar de dos a diez años. Los cambios en cómo actúa y la necesidad de que alguien este con ella todo el tiempo es parte de esta etapa. Los cambios de cómo actúa nuestro ser querido son los más difíciles para nosotros.

Las partes del cerebro que están siendo dañadas en la etapa media de AD nos dice como hacer cosas tales como:

- Actuar
- Caminar
- Sentarse y levantarse
- Ir al baño
- Encontrar el camino alrededor de la casa
- Vestirse
- Adaptarse al ruido, luz y multitudes

“Todo juego era importante, pero unos oponentes eran más fuertes lo que significa nosotros tuvimos que prepararnos aun más duro.

“En la Etapa Media de la AD, la enfermedad causara más cambios en nuestro ser querido, Usted tendrá que saber lo que espera de estos cambios así podrá ayudar a la persona con AD a tener una mejor calidad de vida posible.”

— el Entrenador Broyles

## **Pérdida De La Memoria**

En la etapa media su memoria empeorara aun más. En la etapa temprana de AD usted aun podía dejar notas para recordarle de comer. Usted podía llamarla por teléfono para pedirle que revisara que la estufa estuviera apagada.

Ella era capaz de permanecer gran parte del tiempo, tanto como usted estuviera revisándola Nada de esto funcionara más.

Los cambios en su memoria reciente significan que ella no podrá más:

- Leer como ella hacía en el pasado (por ejemplo ella solo puede reconocer unas pocas palabras)
- Hacer sentido de los mensajes telefónicos
- Usar notas como claves o recordatorios
- Tomar un baño o cepillar sus dientes sin ayuda.
- Comer sin claves de usted.
- Averiguar palabras o poner pensamientos como ella lo hacia antes
- Permanecer sola

*Su pérdida de memoria en la etapa media sufrirá gran desmejoro*

Los cambios causados por el daño a su pérdida de memoria reciente son más notorios. Ella puede empezar a:

- Inventar historias según como falla su memoria.
- Confundir las personas
- Abrazar a personas que no conoce, en las tiendas.



- Pensar que su esposo o otros miembros de la familia son extraños
- Dormir más durante el día
- Despertar en la noche y pensar que es hora de preparar el desayuno

### **Otros Cambios Que Ella Puede Tener:**

Ella puede:

- Decir la misma historia una y otra vez
- Preguntar lo mismo uno y otra vez
- Hablar con palabras que no hacen sentido
- Discutir con usted por ciertas deberes como el tomar un baño
- Inquietarse con las cosas
- Caminar alrededor de la casa todo el tiempo
- Tratar de salirse de la casa para ir a su “hogar”

Puede también inquietarse y actuar nerviosamente en la tarde. Se puede disgustar fácilmente y difícil de calmarla. Esto se llama “Puesta del Sol” ya que aparece tarde en el día cuando el sol va bajando ella puede repetir una y otra vez que necesita irse a su hogar y tratar de salirse de su misma casa.

Ella puede enojarse y tratar de golpearle. La idea de ir a su “hogar” no es lo que usted piense. Para ella “hogar” no es siempre donde ella creció o donde vivió la mayor parte de su vida. “Hogar” significa sentimientos de seguridad. “Hogar” no significa un lugar sino más bien un sentimiento.

Como su AD empeora, ella tendrá problemas distinguir lo que es y lo que no es real. Ella puede empezar a pensar que un programa de televisión es real o que los actores de la televisión están en su casa. Ella puede empezar a ver y escuchar cosas que no son. Ella puede pensar también que un miembro de su familia le está robando o que su esposo le está siendo infiel. Los cambios y como ella actúa son también vistos en esta etapa.

Ella puede tratar de golpear, morder o empujarlo cuando usted trata de ayudarla a tomar un baño o a vestirse. Ella puede empezar amenazarlo o maldecir cuando la cuida.

## **¡RECUERDE!**

*¡Los cambios y como ella actúa son causados por el daño cerebral. Ella no puede controlar sus actos. Es parte de la enfermedad!*



# Los Entrenadores y Equipos Especiales

## Opciones Difíciles que Deben

### Hacerse

Usted necesita estar allí para vigilar los pasos en y tomar control cuando sea necesario. Usted necesita decidir una de tres cosas:

- ¿Vas a moverte a vivir con tu ser querido?
- ¿Vas a traer a tu ser querido a vivir contigo?
- ¿Vas a pagar a un asilo o alguien más para que la cuide?

“Cuando me enfrente con nuevas situaciones, conseguí todos los consejos que pude antes de hacer una decisión crítica con respecto a mis jugadores.

“Mantente en contacto con los doctores y personas que pueden darte las más recientes informaciones y sugerencias de cómo manejar situaciones difíciles.”

— el Entrenador Broyles

*Ya no es seguro  
que su ser  
querido viva solo.*

## Juntando Su Equipo Especial

Hable con su médico antes de hacer su plan. Hable con el grupo de soporte. Cosas como dinero, familia, donde usted vive y su trabajo se conjugara con lo que usted decida.

A veces las familias no están de acuerdo en la mejor manera de cuidar a la persona con AD. Junte a la familia. Pongan en la mesa todas las ideas. Una vez que la familia está hablando decidan como cada persona va a ayudar. Usted necesitara ayuda con el cuidado día-a-día y puede que necesite ayuda económica.

No esperes que ella estará contenta de vivir contigo. Este cambio va hacer difícil para todos. Usted va a tener que explicarle porque tienen que vivir juntos, tal como:

- “Estoy corto de dinero y esto realmente me ayudara.”
- “Realmente me gusta la compañía.”
- “Podemos compartir los gastos.”
- “Siempre te ves cansada; yo puedo ayudar con lavar y limpiar la casa.”
- “Quiero pasar más tiempo contigo.”

Piensa que servicios hay en tu comunidad que puedan ayudarte. Estos incluyen:

- Centros de cuidado del adulto
- Centros de cuidado del adulto durante el día
- Programas de guardería
- Servicios de salud en el hogar
- Agencias en edad madura
- Locales de Asociaciones de Alzheimer



Muchos cuidadores usan estos servicios durante el día para poder seguir trabajando.

# Jugando A La Ofensiva

## **Cuidándose a sí Mismo:** **Protegiendo Al Mariscal Del** **Campo**

Esto es una de las cosas más importantes que debes de hacer! Los siguientes años van a hacer duros para ti. Te puedes sentir cansado, bloqueado o molesto por todo lo que tengas que hacer. Las demandas de dar cuidados nunca terminan. La necesidad de tu familia, amistades e iglesia van a ser más grandes que nunca.

En la Etapa media muchas familias deciden que tener a su ser querido en su hogar ya no es posible. Busca los servicios a mano en tu comunidad. Llevarla fuera de su casa y con la facilidad de vivir con asistencia puede ser una buena opción.

A veces hay diferentes niveles de cuidados en facilidades de vivir con asistencia. Para más información para ver si estos servicios son correctos para su ser querido, contacte a la Asociación local de Alzheimer en su Área.

“Con un oponente más difícil, tuve que hacer diferentes planes de juegos y enfocarme más en ejecutarlos.”

“Como el encargado de cuidados, tiene que ser flexible. No se moleste cuando una idea no funciona. Trata otra.”

— el Entrenador Broyles

### **RECUERDE**

*Tome un respiro profundo!*

*Sea paciente!*

*El dar muchos abrazos lo hará sentirse mejor!*

*Tome tiempo para si mismo todos los días!*

## **Debes De Pedir Ayuda**

Con suerte, ya tiene un plan elaborado con la familia y amigos que vengan a la casa y le den un descanso durante la etapa temprana de la AD. ¡Si no, usted debe empezar ahora!

Nada es mejor que tener ayuda, de este modo usted llegara al final de la jornada después de un largo día.

## **Obtenga Ayuda de Su Familia**

Si tiene familiares que vivan cerca de usted, pídale que le ayuden con algunos de sus deberes, un par de horas por semana de descanso puede ser un salvavidas para usted.

Use este tiempo para hacer cosas que usted acostumbraba, tales como:

- Ir a pasear
- Juntarse con amigos para el lonche
- Ir a una junta de oración
- Oír música
- Trabajar en el jardín
- Leer un libro
- Tomar una siesta



También puede ayudar el tener familiares y amigos que compartan la tareas arduas con usted. Dos cabezas piensan más que una y cuatro manos hacen el trabajo más rápido y



seguro. Así pida a su familia que venga cuando sea mejor ayuda para usted. No los deje solos hacer las tareas pesadas. Haciéndolas juntos le puede ayudar en los tiempos más pesados:

- Horario de Comidas
- Horario de bañarse
- Deberes del atardecer

Si su familia vive lejos pídales que le envíen dinero. Use este dinero para una guardería o para asistencia de cuidados en casa para personas que se queden con ella a cuidarla. Use este tiempo para ir a la tienda, al cine, para tomar un baño en paz o ir a la iglesia.

Haga un calendario para los miembros de la familia que vivan fuera del pueblo. Con visitas cada fin de semana por algunos meses no es mucho pedir. Pueden quedarse en su casa donde las cosas son conocidas y todo será menos confuso para ella.

## **Charla Con Otros Cuidadores Como Tu**

¡Los grupos de soporte son magníficos! Aprenderas que esta bien que llores o que te enojas. Aprenderás cosas y trucos que nunca pensabas que te ayudarían con los cambios en sus acciones durante esta etapa.

### **Consejos Para Sobrevivir**

- El mantenerte saludable es lo principal de tu lista.
- Ten un plan de reemplazo, en caso que algo inesperado te suceda.
- Toma un día a la vez.
- Mantén tu buen humor.
- Felicítate por el buen trabajo que estas haciendo.
- Duerme suficiente y aliméntate bien.
- Haz tiempo para hacer las cosas que gozas.
- Habla con otros de tus sentimientos.
- Escucha a tus amigos.
- Haz una lista de todas las cosas que tu ser querido aun puede hacer.



# Jugando a la Defensiva

## Seguridad del Hogar

Etapa Media del AD es cuando usted, el cuidador, debe de hacer los cambios más grandes. Su ser querido no puede cambiar así que usted debe hacerlo. Este es el tiempo en que se puede superar o no. Todos los cambios que haya en su hogar lo pueden entristecer.

Ya aseguro el hogar en la Etapa temprana ahora es tiempo de reforzar más. En la Etapa media del AD, ella se va a molestar y confundir más fácil.

Algunas de sus confusiones se deben a los daños en su cerebro, estos cambian así como ella “ve” cosas. Aunque no hay nada mal con sus ojos, ella está perdiendo la habilidad de captar las imágenes que ella realmente ve.

“El Futbol es un deporte peligroso y puede haber heridas. Pero me asegure que mis jugadores tuvieran buen equipo y estuvieran en buenas condiciones físicas para jugar. No quería que nadie se hiriera e hice todo lo que pude para protegerlos.

“Hay muchos servicios y productos que le puedan ayudar a mantener a su ser querido salvo. El buen sentido común le ayudara también. Este pendiente de cosas alrededor de la casa que puedan ser peligrosas para niños.”

— el Entrenador Broyles

*La manera en que ella ve el mundo real ha cambiado. El motivo por el que ella actúa diferente, es porque ella no ve las cosas como usted.*

**Ejemplo 1:**

***Usted y yo vemos un baño con tapiz de pared y cortinas floreadas y pensamos que se ven lindos.***

La persona con AD ve manojos de líneas en la pared que no tienen sentido. Se asusta de lo que ve y no querrá ir al baño.

**Ejemplo 2:**

***La cena esta lista y ella le ha ayudado a poner la mesa. Los platos son blancos y los manteles individuales son blancos con puntos rojos y negros. La comida incluye pollo horneado, puré de papas y ejotes. Cuando se sientan a comer, ella se la pasa picando el mantel y come pocos ejotes.***

Ella no puede ver el pollo color claro o el puré de papas en el plato blanco. Ella ve los porotos verdes porque tienen un color que resalta contra el color blanco del plato. Ella solo pica los puntos porque resaltan de lo blanco, pero no sabe que son.

### **Ejemplo 3:**

*Usted tiene pisos claros en su casa. Para agregar un poco de color, usted compra tapetes pequeños azul y verdes para poner en el piso. Usted pone uno de los tapetes en la pasillo que se dirige a la puerta del baño. Después, su ser querido le dice que necesita usar el baño. Usted le apunta el camino hacia la puerta del baño. La mira que atraviesa el cuarto. Cada vez que llega a un tapete, se detiene y se va por diferente, camino. Le dice que siga pero ella no se mueve. Finalmente usted se para camina hacia ella y la toma del brazo para que se empiece a mover. Ella levanta un pie alto como si estuviera pisando sobre de un hoyo.*

Su ser querido no ve el pequeño tapete como un tapete. Ella ve el tapete como un hoyo oscuro que no es igual al resto del piso. Por eso es que se detuvo y levanto el pie alto como si tratara de brincar sobre el tapete.

Son las cosas pequeñas que no sabemos, lo que hace el trabajo del cuidador más difícil.

## **Más Consejos para un Hogar Seguro**

- Trate de hacer su mundo simple.
- Use manteles toallas de colores lisos.
- Bloquee escalones para que no pueda caerse.
- Tenga todas cerraduras con la misma llave.
- Ponga cerrojos muy alto o muy bajos en las puertas cerrando por fuera.
- Haga que use su pulsera de identificación de AD que le fue dada por la Asociación de Alzheimer Programa Regreso Seguro.
- Use gabinetes bajo llave para el jabón, limpiadores, venenos y medicinas.



Los reflectores de luz fuera de las ventanas y puertas de patios pueden causar confusión para la personas con AD.

Cosas que puede hacer:

- Baje las persianas o cierre las cortinas antes de que la lleve a su recamara en la noche.
- Asegúrese que los cordones de las persianas estén envueltos alrededor de un aro y muy altos en la pared, donde ella no pueda alcanzar. Se puede enredar de brazos y piernas al igual que un niño.

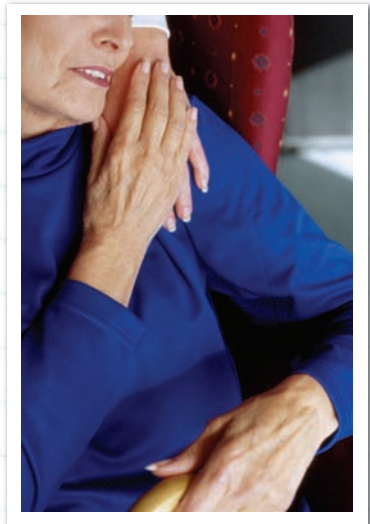
- Considere cambiar los vidrios de las ventanas de la recamara y baño a plástico. Crisis de coraje suceden más en estos dos cuartos. El vidrio se puede romper.

Aun cuando hacer estos cambios es difícil, pueden hacer la vida del cuidador más fácil.

### **Cambios en Comunicación**

El primer paso es cambiar de nuevo la manera de hablar con su ser querido. Los cambios que hizo en la Etapa temprana del AD fueron buenos, pero ahora se necesitan más. Su pérdida de memoria ha empeorado. Esto seguirá hasta que haya poca o ninguna memoria.

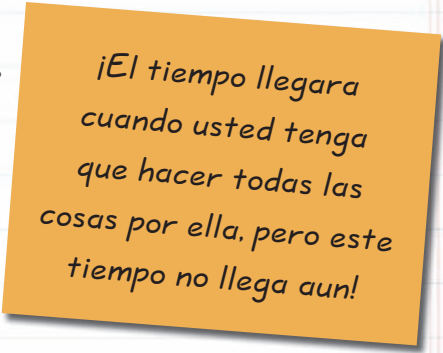
Pueda que todavía se acuerde quien es ella, pero ni el tiempo o lugar donde ella vive. Ella puede pensar que es 1935 y que vive en un pueblo pequeño donde ella creció o vivió la mayor parte de su vida. No hay daño en esto, corregirla puede molestarla.



Para ella solo tiene sentido las ideas simples. Ella no puede seguir indicaciones que tengan más de tres pasos.

Por ejemplo, usted le puede decir “Mama, (1) recoge el plato de la mesa, (2) llévalo al fregadero y (3) lávalo.” Ella puede recoger el plato y detenerse allí, Porque? Porque ella ya olvido las últimas dos partes de lo que usted le pidió que hiciera. Esto significa que usted debe volver a pensar como decir todo!

Esta manera nueva de hablar se llama “interrupción de la tarea”. Esto significa que tiene que pedirle hacer una cosa a la vez. Espere que ella haya completado el primer paso antes de que le pida el siguiente paso.



*¡El tiempo llegara cuando usted tenga que hacer todas las cosas por ella, pero este tiempo no llega aun!*

Esta manera de hablar tiene que ser parte de todo lo que le dice de aquí en adelante.

Separando cosas en pequeños pasos le ayudara hacer más cosas por ella misma. Ello le ayudara a sentirse útil y feliz.

## **Cambios en Como Se Comunica Ella Con Usted**

Usted notara que ella ya no habla como acostumbraba. Ella tiene más dificultad para encontrar palabras, sus oraciones son cortas e inconclusas. Lo fuerte del tono de su voz puede que cambie. Sus palabras no hacen sentido. Esto es llamado: “ensalada de palabras” Como usted puede ver, que ella está tratando de decirle lo que quiere. Las palabras le salen mal.

### **Consejos de Comunicación**

- Sea paciente y calmado.
- Sostener sus manos es muy importante.
- No use lenguaje de bebe.
- Detenga lo que esté haciendo y realmente escuche lo que ella está tratando de decir.
- Piense en los sentimientos que tienen las palabras que quiere decir.
- Mire lo que su cuerpo le esté diciendo (lenguaje corporal).
- Si se ve angustiada o molesta, entonces pregúntele si lo está.
- Trátela con dignidad y respeto.
- Diga exactamente lo que usted quiera que ella haga.
- Use palabras comunes en lugar de decir “bríncate en la cama” dígale “por favor acuéstate en la cama”.
- Vuelva sus preguntas en respuestas para ella en vez de decir “tienes que ir al baño?” Diga “El baño esta allí, yo te puedo acompañar.”



## **Comunicaciones “Hacer y No Hacer”** **para Lograr Terminar el Día**

- Tome un respiro profundo.
- No discuta con ella. Es más fácil estar de acuerdo con ella y después hacer usted lo que tenía planeado.
- No trate de razonar con ella. Usted terminara molesto y ella no sabrá porque.
- Cambie de lo que están hablando a algo que a ella le gusta.
- No corrija o riña por algo que hizo mal, realmente importa? Solamente la va a hacer sentir más mal.
- No le diga “te acabo de decir” Solamente repita la respuesta que ya le había dado.
- No le pida que “recuerde” cosas que sucedieron en el pasado. Hable de lo que usted recuerde y como ella fue parte de ello.
- No diga “Tú no puedes hacer eso sola.” Diga Haz lo más que puedas y luego yo te ayudo.”
- No exija cosas de ella, siempre muéstrele lo que quiere que ella haga.

Usted verá al paso del tiempo que ella no podrá empezar una charla con usted o que haga muchas preguntas. Puede ser que se esté sentada o camine alrededor del cuarto sin decir nada al menos que usted empiece a hablarle primero.

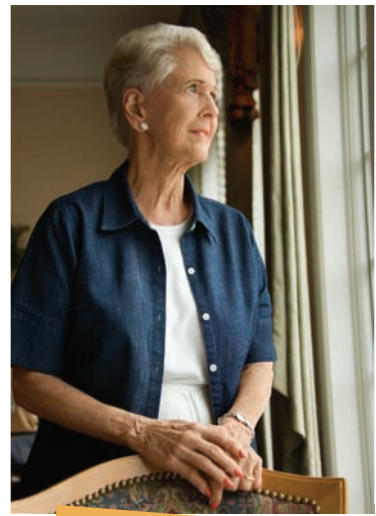


## **Otros Cambios**

Podrá notar que ya no puede ver cosas de ningún punto de vista sino más que el de ella misma. Tratando de hacerla ver “su punto” mientras habla con ella, es una pérdida de tiempo.

Probablemente en el pasado le hayan encantado reuniones familiares. Ahora va a ver que tiene dificultad al estar con mucha gente alrededor de ella. Se podrá molestar y verse confundida. Esto sucede porque está perdiendo la habilidad de entender lo que la gente dice cuando le están hablando. Se le está haciendo difícil de bloquear los ruidos alrededor de ella. No puede enfocarse en lo que se le está diciendo. Usted puede:

- Tratar de limitar sus invitados al mismo tiempo.
- Que los Invitados le hablen retirados de los demás y del ruido.
- En caso que se moleste, muévala a un lugar callado hasta que se calme.



*Sí usted cree que ha empezado a comportarse centrada en si misma y sin cariño, trate de ser más paciente con ella. Esto no es algo que ella pueda controlar. Es el AD.*

## **El Plan Diario**

Nadie en el mundo conoce mejor a su ser querido que usted. Use lo que sabe para crear un plan de cuidados y actividades para todo los días. Las personas con AD hacen todo mejor si hay un plan para cada día.

Para hacer funcionar este plan usted tiene que pensar en estas cosas:

- ¿A qué hora del día se acostumbraba a comer, desayuno, almuerzo y cena?
- ¿Cuáles fueron sus comidas favoritas?
- ¿Cuáles fueron las comidas que menos le gustaban?
- ¿Acostumbraba a comer entre comidas?
- ¿Tomaba alcohol por las noches?
- ¿Prefería bañarse en regadera o tina?
- ¿A que hora acostumbraba a bañarse? ¿Cuántas veces por semana?
- ¿Ella tiene problemas con los movimientos de intestino duros o flojos?
- ¿A qué hora se acostumbraba a levantarse por la mañana y acostarse por la noche?
- ¿Ella tomaba siestas?
- ¿Qué estilo de ropa usaba? ¿Vestidos, pantalones, uniforme?
- ¿Ella tenía programas favoritos en la televisión, que le gustaba ver?
- ¿Tenía ella pasatiempos?

- ¿Cuáles eran sus cosas preferidas al hablar?
- ¿Qué día de la semana hacía ella sus compras?
- ¿Ella iba al servicio de iglesia el domingo? ¿u otro día de la semana?
- ¿Ella tomaba una caminata cada día? ¿si es así, cuándo?
- ¿Cómo pasaba ella su tiempo cada día?

Con estos hechos sobre su vida, usted está listo para poner su plan en acción. Utilice lo que usted sabe sobre ella para planear cada día.



*Las personas con AD hacen todo mejor si hay un plan para cada día.*

## **Escogiendo la Ropa Correcta para Usar**

Usted querrá hacer esta tarea tan fácil como pueda. También va a querer que ella ayude a vestirse sola, el mayor tiempo posible. Piense en la clase de ropa que usaba, como su AD

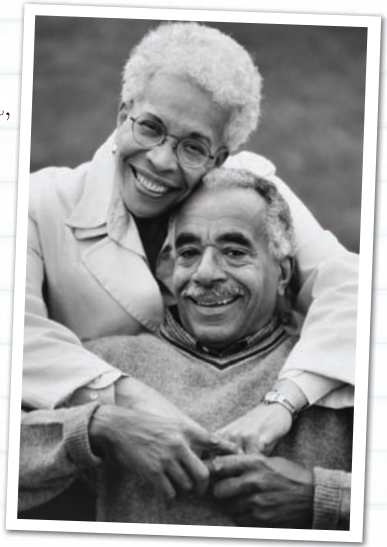


sigue empeorando, ella necesita más ayuda para vestirse. Aquí tiene algunos consejos:

- Si tiene problemas poniéndose un brasier y a nadie le importa, no se preocupe en ponérselo.
- Ponerle panty medias puede ser muy difícil, así que si no las necesita, ni la incomode en ponérselas.
- Use calcetines de tubo para que no se preocupe encontrar el talón para ponerselos bien.
- Trate de que use pantalones de elástico en la cintura y blusas que se pueda poner sobre su cabeza.
- Consígale zapatos que se deslizan para ponerse o que se sujetan con velcro. Los zapatos con una base ancha del talón, como los tenis pueden ayudar a prevenir caídas.
- En caso que se quite la ropa en público, cómprele ropa que se abroche o cierre por la espalda.
- Asegúrese que la ropa le quede bien. Muchas personas con AD se quitan sus ropas porque no le quedan bien o le dan comezón.

## **Ayudándole a Vestirse**

Como va empeorando su memoria, el poder hacer opciones se le hará más difícil. Para ayudarla a que escoja, déle una o dos opciones de ropa a la vez. Usted escójalas antes de que ella entre a su cuarto a vestirse. Dígale “¿Quieres usar los pantalones azul o amarillos hoy? Muéstrele la ropa cuando le está preguntando. Aquí hay otras opciones:



- Ella puede reaccionar mejor si usted le muestra la ropa en el orden que se la tiene que poner. Con las pantaletas encima.
- Pueda que se vista sola si usted le da cada pieza a la vez.
- Diga lo que sigue, tal como “Aquí está tu blusa”. Ayúdele en mostrarle como se pone el brazo en la manga de la blusa.
- Planee mucho tiempo para que ella se vista, y deje que ella haga lo más que pueda sola.
- Dígale que esta hacienda muy buen trabajo.
- Si quiere ponerse lo mismo una y otra vez, trate de comprar ropa que se parezca más.

## **Usando el Baño**

Llegara el tiempo cuando ella ya no podrá encontrar el baño sola. No será capaz de quitarse la ropa y usar el baño. No recordara como sentarse en el baño. Como la AD seguirá peor la perdida de estas habilidades harán que ella moje y arruine sus ropas. Esto será muy molesto para ella. Algunas cosas que se pueden tratar son:

- Marcar el baño claramente.
- Usar un signo que tenga la palabra “baño” escrita.
- Poner una fotografía de un baño en la puerta.
- Vigilar claves, como ponerse inquieta con la ropa o caminar apresurada.
- Anote la hora del día en que le ocurre algún accidente en el baño así podra prevenir accidentes futuros. Esto lo ayudara a establecer una rutina que le funcione a ella.
- Vaya con ella al baño cada dos o tres horas. No espere a que ella se lo pida.

Si ocasionalmente moja la cama:

- Use cubiertas plásticas en el colchón.
- Use calzón entrenador protector para adulto. Es mucho menos embarazoso que usar pañal de adulto.

## **Bañarse**

Bañarse es muy privado. Ponga el tiempo para su baño al mismo tiempo que ella acostumbraba a tomarlo antes de la AD.

- Junte las cosas necesarias a tiempo: toallas, jabón, champú, peine, loción, talco, ropas limpias.
- Este seguro que el cuarto este caliente.
- Pruebe el agua para saber que esta a temperatura segura.
- Use una regadera manual.
- Tenga una banca para que se siente en la regadera.

Bañarla dos o tres veces por semana es suficiente, a menos que tenga accidentes al ir al baño durante el día.

## **Haciendo del Baño un Éxito y No una Batalla**

- Dígale que está sucediendo, una cosa a la vez.
- Pídale que cheque el agua para saber si está bien de caliente.
- Invítela a ayudarlo. Déle claves al hablarle que le permitan ayudar en todo lo que ella pueda.
- Déle una toallita de baño aun cuando ella no pueda lavarse.
- Ayúdela a cubrirse la cara con una toalla cuando le lave el cabello. Esto ayuda a que no se moje su cara.
- Para hacer que se sienta cubierta coloque una toalla en la espalda, cruzada en el pecho y lávela con una toallita bajo la toalla.

- Si ella se altera al sentirse mojada empiece en sus pies y siga arriba.
- Trate de hablarle cantar o pedirle que sostenga el jabón.

## **Cuidados de la Boca**

El cuidado diario de su boca le ayuda a mantener saludables sus dientes y encías. Si usted encuentra desagradable la tarea, use guantes plásticos. Para tener encías saludables, requiere de buena nutrición.

Déle instrucciones paso a paso:

- “Es tiempo de cepillar los dientes.”
- “Ven conmigo.”
- “Vamos al baño a cepillarle los dientes.”
- “Yo te ayudare.”
- “Aquí está la pasta.”
- “Quítale el tapón.”
- “Oprime el tubo de pasta sobre el cepillo.”
- “¡Lo estás haciendo muy bien!”

Empiece el cepillado ayudándola a dirigir los movimientos de su mano.





## **Durmiendo**

El sueño de las personas con AD cambia, en cómo y cuando deben ellas dormir. Ellas pueden despertar, necesita ir al baño y tienen miedo de ir, porque no saben donde están. Muchas personas con AD, están levantándose y acostándose toda la noche, esto los lleva a que tomen siestas durante el día, y que muy noche estén despiertos. Aquí hay unas pistas para ayudarlos a dormir toda la noche.

- Deje un poco de luz en su recamara, ella tiene miedo de la oscuridad.
- Temor de oír y ver cosas que no existen, confundirse y empeorar con lo oscuro, sentarse y esperar mientras llega ayuda.
- Revise la temperatura del cuarto ni caliente, ni frío.
- Ensaye con “ruido blanco” el de un ventilador o música suave.
- Frote su espalda, cepille su pelo, o háblele lentamente cuando ella este sin descansar.
- Ofrezca un refrigerio. Ella puede tener hambre.
- Si puede, evite que tome siestas durante el día.

Si usted ha tratado todo lo que sabe para ayudarla a que duerma mejor y nada ha funcionado, pueda que sea tiempo para visitar a su doctor. El doctor puede encontrar otras causas que le estén cambiando su sueño, el dolor y hacer suficiente ejercicio pueden ser dos causas.

Toma turnos con miembros de su familia de dormir en su cuarto para que usted pueda descansar.

## **Lidiando Con Los Problemas De Conducta**

Usted sabe que su ser querido no tiene control sobre sus actos. El modo como ella actúa es llamado “Problema de Conducta”.

La “conducta” es la manera como una persona actúa o responde a las personas y cosas alrededor de ella.

Cada uno de nosotros tenemos fobias y cosas que nos molestan. Algunas personas no les gusta estar en lugares pequeños porque se ponen nerviosos o sienten que no pueden respirar. Otros no les gusta a las multitudes o hablar enfrente de mucha gente. La mayoría de nosotros decimos lo que nos molesta. Con Etapa media del AD, la persona no puede decir loque está sintiendo con palabras.

Las cosas que la molestan podrían llamarse “disparadores”. Un disparador es la razón porque actúa cuando no está a gusto en un lugar.

*Gente, sentimientos y cosas físicas en un cuarto pueden actuar como “disparadores” a los problemas de conducta par alas personas con AD.*

Problemas de conducta en esta etapa es una manera de decirle que las cosas no están bien. Ella no prodrá decirle con palabras lo que está mal. Lo que usted ve son acciones que le gritan “¡Arréglame!” “¡Estoy muy molesta!” o “¡Tengo mucho miedo!”.

## **Pasos para Lidiar Exitosamente en Problemas de Conducta**

Primero tiene que identificar la conducta o acción que está observando. Luego pregúntese:

- ¿Daño a alguien?

Enseguida averigüe porque sucedió. Aquí es donde es importante de identificar el disparador. Preguntas que hacer son:

- ¿Qué sucedió antes que la conducta empezara?
- ¿Dónde sucedió este comportamiento?
- ¿Qué paso enseguida del comportamiento?

Luego tiene que pensar:

- ¿Cómo manejo usted la situación?
- ¿Que hizo usted o que dijo?
- ¿Hay algo diferente que podría hacer mejor usted la próxima vez que suceda?

Anote sus respuestas cada vez que hay cambio de comportamiento. Estos son claves que pueden ayudarle a facilitar su trabajo de cuidador. Si puedes cambiar o prevenir los disparadores, puede ser capaz de evitar estos comportamientos vuelvan a suceder de la misma manera.

## **Comportamientos Agitados**

Esto es muy común. Puede suceder cuando no reconozca gente, lugares o cosas que la rodean. Se pueda sentir confundida o no entiende lo que le está pidiendo que haga. Pueda aburrirse y necesitara moverse. Se comportara nerviosa y molesta. Pueda que este pellizcar su ropa, retorcerse las manos llorar o discutir con usted. Identificar disparadores de estas acciones pueden ayudarle a evitarlos.

Disparadores Comunes:

- Pudiéndole que haga más de lo que ella puede
- Tener mucho ruido y actividad en la casa
- Cambiando cuidadores sin que tenga tiempo de adaptarse
- Cambiando donde ella vive
- Teniendo mucha gente en la casa
- Planeado tiempo de baño
- Pidiendo que se cambia de ropa

Cosas que usted puede hacer para ayudar:

- Este calmado
- Llévela a otro lugar que no haya ruido
- Separe en pasos lo que usted le está pidiendo que haga
- Diga palabras confortables como:
  - “¿Te puedo ayudar?”
  - “Aquí estás segura.”

- “Todo está bajo control.”
- “Lo siento.”
- “Lo siento que estés molesta.”
- “Yo sé que es difícil.”
- “Me quedare hasta que te sientas mejor.”

- Escúchala.
- Trata de entender lo que está pasando.
- Use tono de voz baja.
- Revise por dolor, hambre, sed, estreñimiento, vejiga llena, o cansancio.
- Revise si su ropa este muy apretada o floja.
- Trate de usar arte, música o tocarla para ayudarle a relajar.
- Seque su libro de memoria o caja de Tesoro que hicieron juntos. Us alas fotos o cosas para platicar de los buenos recuerdos. Si esto no funciona pueda que este aburrida.
- Váyanse a caminar, jueguen a la pelota o váyanse a pasear en el carro.

Cosas que puedas hacer que *no* son buenos:

- Hablando en tono alto
- Discutir o tratar de razonar con ella
- Tratar de agarrarla o arrinconarla
- Mostrar que usted tiene miedo
- Dejar que ella le lastime sus sentimientos



## **Conductas Sospechosas o Acusadoras**

La pérdida de memoria o confusión puede causarle que piense de diferentes modos. Ella puede llegar a sospechar de usted y de los que la rodean. Ella puede acusarlo de estarle robando, engañando o mientiéndole.

Disparadores comunes:

- Confundiendo lo que ella oye o dice
- Perdiendo o guardando cosas en un lugar equivocado
- Olvidándose donde esta pero sabe quién es ella

Cosas que usted puede hacer para ayudar:

- Hágale saber que está segura y que usted la cuida.
- Escuche su punto de vista.
- Identifique los sentimientos detrás de las palabras.
- Dale una respuesta simple.
- Ofrezca ayuda para encontrar lo que está perdido.
- Si ella sigue perdiendo una y otra vez la misma cosa tenga varios iguales a la mano (por ejemplo; dos carteras negras con la misma información, tres cepillos de dientes azules, otro par de lentes y blusas favoritas).
- Infórmele lo que se ha perdido y destráigala (por ejemplo, pidiéndole que le ayuda con algo de quehacer).

Cosas que *no* ayudan:

- Levantar la voz
- Enojándose con ella
- Discutir o tratar de razonar con ella

## **Conducta Agresiva**

Esta conducta puede ser gritando, llamándole nombres, pegándole o empujando. Pueden empezar repentinamente y sin razón. Pueden ser por coraje y frustración.

Es importante averiguar que es la causa que la tiene molesta o enojada.

Disparadores Comunes:

- Sus emociones (por ejemplo, que usted se enoje)
- Ansiedad
- Sintiéndose amenazada
- Sintiéndose fuera de control
- Demasiado ruido
- Demasiada gente

Cosas que puede hacer para Ayudar:

- Este calmada.
- Este seguro.
- Respete su espacio personal.
- Este la distancia de un brazo retirado de ella.
- Déle su tiempo.
- Trate más tarde.

Cosas que puede usted hacer que **no** Ayudan:

- Contestando con gritos
- Demandando una explicación
- Poniendo sus manos en sus caderas
- Frunciendo el ceño y apuntándole con sus dedos
- Estando tan cerca que ella se sienta atrapada
- Haciéndola sentir amenazada

## **Alucinaciones**

Si su ser querido ve u oye cosas que nadie más ve ni oye y no le molesta a ella, ignórela. Si lo hace seguido y tiene miedo de lo que ve y oye, consulte al doctor, puede que este enferma. Deben revisarle la vista y el oído.

Asegúrese de que use sus lentes y aparato de oír.

Disparadores comunes:

- Pinturas en las paredes
- Sombras en las paredes por luz escasa
- Espejos y ventanas que reflejen luces

Cosas que Usted puede hacer para ayudar:

- Reasegúrela.
- Responda calmadamente.
- Palméela suavemente en el hombro para atraer su atención.
- Identifique que sentimientos son los que causan que ella vea y oiga cosas que no existen.



- Diga: “Parece que estas preocupada” o “Yo sé que esto te asusta”.
- Sugiera tomar un paseo o cambiar a otra habitación.
- Vea que ella este en un área bien iluminada, si hay más gente presente.
- Trate de que se interese en la música o actividades que gozan juntos.
- Revise los ruidos de la televisión o del aire acondicionado.
- Vigile de alumbrar lo que proyecta sombras en el piso, gabinetes o muebles.
- Cobra espejos con tela, o remuévalos, si ella piensa que está viendo a un extraño.



Cosas que usted puede hacer que no ayudan:

- Discutiendo con ella acerca de las cosas que piensa que oye o ve.
- Ignorando su miedo.

## **Conducta Repetitiva**

Usted ama a alguien con AD, puede decirle las cosas una y otro vez. Ella puede repetir una palabra, pregunta o tarea. En la mayoría de los casos ella está buscando confortamiento y seguridad. Estas acciones no son dañinas pero pueden ser molestas para el cuidador.

Disparadores comunes:

- Pérdida de memoria a corto plazo
- Ansiedad
- Depresión
- Aburrimiento

Cosas aburridas que usted puede hacer para ayudar:

- Tenga calma y sea paciente.
- Reasegúrela, con voz calmada y tóquela suavemente.
- Vea la razón de que sea repetitiva.
- Encuentre la causa de la conducta y retírela.
- Responda a como ella siente, no a la conducta.
- Vuelva la acción o conducta hacia una actividad.
- Si ella esta frotando su mano a través de la mesa, déle una toallita y pídale le ayude con el polvo.
- Déle la respuesta a lo que ella pregunte aunque usted se lo haya repetido varias veces.
- Si ella hace la misma pregunta una y otra vez, recuérdesele con notas, calendarios, relojes o fotografías.
- Acepte su conducta y trabaje sobre ella.

Las cosas que usted puede hacer que **no** son útiles:

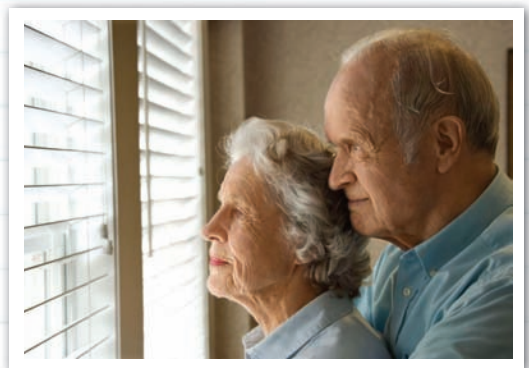
- Levantando su voz
- Diciéndole que ya ha contestado su pregunta cien veces
- Ignorando
- Demandando que ella pare
- Diciendo que ella lo vuelve loco

### **Conducta de Ensombreciendo**

Personas con el AD a menudo seguirán, o ensombrecerán, sus cuidadores de cuarto a cuarto. Esta conducta puede ser entendida si usted considera que extraño el mundo debe parecer a su querida hecho que se olvida constantemente. Pocas cosas son más irritantes que ser seguido por ella todo el tiempo.

Las cosas comunes:

- la pérdida de la memoria a corto plazo
- Confusión con noción del tiempo



Cosas que usted puede hacer que son útil:

- Respirando profundo.
- Permaneciendo calmado.
- Utilizando cerraduras para protección de niños.
- Pedirle a sus miembros de familia y amistades que lo ayuden con descansos.

Encuentre cosas sencillas que ella pueda hacer para poder sentirse útil, tal como:

- Enrollando una pelota de hilo
- Quitando el polvo
- Amontonando revistas

Cosas que usted puede hacer que *no* son útil:

- Levantando su voz
- Escondiéndose de ella
- Encerrándola en otro cuarto
- Utilizando las medicinas para hacerla más lenta

## **Vagando**

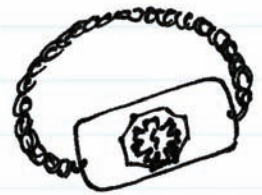
Manteniendo su ser querido segura es una de las cosas más importantes que usted puede hacer como un cuidador. Algunas personas con el AD pueden vagar lejos de su hogar o su cuidador. Sabiendo que hacer para limitar vagando puede proteger su adorada de perderse.

### Disparadores Comunes:

- Efectos secundario de Medicina
- El Estrés
- Confusión en relación al tiempo
- Agitación
- Ansiedad
- Incapacidad para reconocer a personas familiares, los lugares o objetos

### Cosas que usted puede hacer que son útil:

- Mantenga una fotografía o cinta de vídeo reciente de su ser querido, esto ayudara a la policia si ella llega a perderse.
- Mantenga todas las puertas cerradas con llave
- Considera instalando un adaptó cerrojo de seguridad.
- Usando picaportes de seguridad arriba alto o hacia abajo en puertas que den al exterior.
- Hágala que lleve una pulsera de identificación proporcionada por la Asociación de Alzheimer SafeReturn®.
- Asegúrese que ella haga suficiente ejercicio y duerma bien.
- Permita que ella haga algunas tareas, tal como doblando ropa o ayudando con la cena.
- Cubre las manecillas de la puerta con tela—o píntalas del mismo color de la pared para que ella no note las manecillas de la puerta.



Cosas que usted puede hacer que **no** son útiles:

- Levantando su voz
- Refrenándola
- Encerrándola en un cuarto
- Dejándola sola
- Dándole sedantes

# La Mesa De La Entrenamiento

## Los Problemas De Comer

Estos consejos le ayudarán a poner atención a la tarea de comer:

- Llévala a un dentista por lo menos una vez al año porque sus gomas o dentaduras mal quedadas pueden evitar a que coma bien.
- Sirve comidas al mismo tiempo diario.
- Sirve alimentos con colores y texturas diferentes.
- Haz la mesa un lugar calmado para comer.
- Usa platos de un color sin decoración para que ella pueda ver la comida.
- Utiliza un tazón superficial con un labio en el si ella mantiene empujando su alimento lejos o afuera del plato.
- Pon sólo el tenedor o cuchara que ella necesita para comer junto a su plato.
- Quita de la mesa las cosas como salsas, botellas de salsa de tomate, o como la sal y los pimenteros. Estas cosas hacen que la mesa la confunda.
- Usted puede necesitar recordarla que tiene que comer y beber.
- Algunas veces ayuda ofrecer cuatro o cinco pequeñas comidas y más bocadillos en vez de tres comidas grandes por día.

“No todos mis jugadores les gusta los mismos alimentos. Así que yo me cercioré que hubiera muchas comidas que ellos podrían escoger para llegar a la meta de todas las comidas necesarias.

“La persona en la etapa mediano de AD pueda que no quiera comer los mismos alimentos como antes. O ellos quizás no puedan manejar un cuchillo y el tenedor como antes. Su ser querido con AD necesitará aún más calorías de los alimento sanos porque ella puede llegar a ser muy físicamente activa como vaya progresando la enfermedad.”  
—el Entrenador Broyles

Si ella se niega a comer, puede ser porque:

- Ella tiene demasiadas elecciones en su plato. Pruebe ofrécele un artículo de alimento a la vez.
- Pueda que no sabe cómo empezar. Muéstrela el acto de comer.

Una vez que ella empieza, ella puede comer solo. Si no, entonces pruebe otra vez. Permítale mucho tiempo para terminar su comida.



Si que ella quiere comer todo el tiempo o no que no coma suficiente:

- Déle botanas sanos que ella puede comer durante el día.
- Ofrécele más elecciones de frutas y vegetales frescos.
- Puede hacer botanas de cualquier cosa. Ponga los alimentos entre pequeños pedazos de pan con mantequilla o con poca margarina.

## **Perdiendo Contacto**

El comportamiento en personas en la Etapa Mediano de AD cambia constantemente. Así como su ser querido se mueve por esta etapa, ella irá de es “activo y demandando” a estar con “calma y menos capaz de moverse”. Ella perderá lentamente el contacto con quien es usted. Ella perderá la habilidad de hablar en todo. Ella perderá la habilidad de andar sin ayuda y requerir el cuidado total. Estos son los signos que la última etapa de cuidaos está cerca.



Optimistamente, usted ha cuidado a sí mismo en este largo tiempo. Aun hay mucho en hacer y muchas decisiones que tomar en su papel como cuidador sobre los próximos años.



Instituto Lou Rayo Brian Las Vegas, Nevada



## INUAGURACION VERANO DE 2009

El Instituto Lou Rayo Brian se dedica al tratamiento mejorado y la prevención de la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Huntington, la enfermedad de Parkinson, la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) y otros desordenes cerebrales crónicos.

Dedicados al “Envejecimiento Vital” saludable para todos los ciudadanos, el LRBI busca mejorar la calidad de vida para el creciente número de personas que hoy en día viven con la demencia, **y algún día asegurar una realidad esperanzadora en la que los desordenes de la memoria sean un recuerdo del pasado.**

El Instituto alberga redes internacionales de investigación cooperativa para el desarrollo de nuevas tecnologías para la detección temprana y el diagnóstico apropiado de la demencia, facilitar el descubrimiento de tratamientos para diferentes impedimentos de la memoria y proporcionar un Nuevo modelo clínico de tratamiento especializado y apoyar a las personas afectadas por demencia y sus cuidadores familiares.

Para obtener más información sobre como apoyar el libro de Plan de Juego para el Cuidador del Entrenador y los programas e investigación de Instituto Lou Rayo Brian visite nuestro sitio Web [www.LRBI.org](http://www.LRBI.org)



**KEEP MEMORY ALIVE**  
Supporting the Mission of the Lou Ruvo Brain Institute

Alzheimer | Huntington | Parkinson | ALS | Memory Disorders

496 South Grand Central Parkway Las Vegas, Nevada 89106  
Teléfono: 702.263.9799 Fax: 702.260.9797





# ÚLTIMA ETAPA

<b>Planeamiento del Pre-Juego .....</b>	<b>73</b>
<i>Conozca Su Opositor: Etapa Final de AD.....</i>	<i>73</i>
<b>Entrenadores y Los Equipos Especiales .....</b>	<b>75</b>
<i>Programas para el Hogar .....</i>	<i>75</i>
<i>Asilos.....</i>	<i>77</i>
<i>Recibiendo el Mejor de Cuidado de los Asilos .....</i>	<i>79</i>
<i>Protegiendo el Mariscal de Campo .....</i>	<i>79</i>
<b>Jugando a la Ofensiva.....</b>	<b>80</b>
<i>Cuidandose a Sí Mismo: Protegiendo el Mariscal de Campo.....</i>	<i>80</i>
<i>Dejándola Ir.....</i>	<i>81</i>
<i>Consejos para Sobrevivir .....</i>	<i>82</i>
<b>Jugando Defensa .....</b>	<b>83</b>
<i>Cambios en Comunicación.....</i>	<i>83</i>
<i>Los Cambios en Control del Cuerpo .....</i>	<i>84</i>
<i>Cambios del Músculo .....</i>	<i>85</i>
<i>Cambios de la Piel.....</i>	<i>85</i>
<i>Cambios en el Intestino y Vejiga .....</i>	<i>87</i>
<i>Cuidados de la Boca .....</i>	<i>88</i>
<b>Mesa de Entrenamiento.....</b>	<b>89</b>
<i>Pérdida de Peso.....</i>	<i>89</i>
<i>Cambios en la Manera de Comer .....</i>	<i>89</i>

# El Planeamiento del Pre-Juego

## **Conoce A Su Opositor:** **La Última Etapa De AD**

Usted ha pasado estos últimos años con su ser querido necesidad de espacio, vagando o de seguirle alrededor cuidándola. Usted ha luchado con ella en el baño y cambiándola de ropa. Usted ha pasado años con poco o nada de sueño porque ella se levantaba y acostaba durante la noche. Usted ha vivido para contar de los cuidados en la etapa media de AD.

La última etapa de AD puede durar de 1 a 3 años. Para su ser querido las necesidades cambiarán grandemente durante esta última etapa de AD. Dar cuidado en esta etapa es hacer por ella todas las necesidades de su cuidado personal que ella ya no podrá hacer por si misma.

En la última etapa de AD, el daño a su cerebro puede hacer que:

- Ya no lo reconozca
- Sepa quién es ella
- Ya no haga sentido cuando ella hable
- Camine o pararse sin ayuda
- Coma sin ayuda
- Controle sus intestinos o vejiga
- Entienda lo que ella ve

“Para ser un campeón, usted tiene que jugar el mejor juego de su vida contra los mejores equipos del país. Los mejores equipos tienen algunos de los mejores jugadores y entrenadores en el país, y sabiendo sus fuerzas y las debilidades pueden diferenciar entre un triunfo y de la pérdida.

**La última etapa de AD crea aún más desafíos al cuidador. Aprenda todo lo que pueda sobre la última ETAPA de AD.”**

—el Entrenador Broyles

Mientras su ser querido no sabrá quién usted es, ella todavía tiene sentimientos. Su necesidad de cariño, amor y del tacto ahora más que nunca. Ella puede todavía sentirse:

- Asustado
- Rechazada
- Solo
- Triste

Cosas que usted puede hacer para demostrarle amor y cariño puede ser:

- Sosténgala
- Hable con ella
- Cántele o tararéale a ella
- Ponga un animal de peluche donde ella puede sentirlo
- Cepíllele el cabello
- Frótela ligeramente suavemente
- Ponga música que ella le gusto
- Arrúllela



# Los Entrenadores y Equipos Especiales

Este es la época de hacer decisiones difíciles. Usted ha sobrevivido las demandas del AD en la etapa media. El cuidado que da en la última etapa de AD es totalmente diferente. Es un trabajo de 24-horas-al-día que es duro físicamente. Usted necesitará poder cambiar su posición de estar acostada a que se sienta. Usted necesitará poder tomar todo o la mayoría de su peso cuando usted la mueve desde la cama a una silla. Usted necesitará poder sostenerla para arriba cuando usted camine con ella. Por cuidados se necesita dos personas en la mayoría de estas tareas.

“Yo me rodeé con los mejores entrenadores que podría encontrar”. Ganar era siempre importante, pero más importante si o no dimos 100%. Incluso si no ganáramos, podría honestamente decir que hicimos nuestro muy mejor.

“No importa qué usted y su doctor intentaran, al final el AD sale ganador. Pero usted sabrá en su corazón que usted hizo todo lo que usted podría para darle su su ser querido la mejor calidad de la vida posible.”

—el Entrenador Broyles

## **Programas de Cuidados en el Hogar**

Es mejor que usted averigüe que programas hay en su comunidad ofrecen Cuidados en el Hogar. Algunas opciones son:

- Agencias en su área en el envejecimiento puede tener cuidados personal como parte de sus servicios.



- Las agencias caseras del cuidado médico tienen ayudantes que usted puede contratar por hora. Estos ayudantes vendrán a su hogar y ayudarán con bañarla, vestirla y con todas las preparaciones necesarias.
- También hay oficinas privadas con enfermeras en su área que también pueden estar dispuestas a venir en su hogar por un honorario y a ayudar con bañarla, y preparaciones necesarias.



## **Asilos**

Muchos cuidadores escogen mover a su ser querido a un asilo en esta etapa. En la última etapa del AD tienen múltiples enfermedades crónicas que el personal entrenado en los asilos pueden cuidar mejor. Esto puede liberarle de las demandas del cuidado físico. Su tiempo con ella puede demostrarle cuánto ella es amada y que usted estará con ella hasta el final.

Si ésta es su opción, no significa que usted ha fallado! Más cuidadores que usted piensa han tomado esta opción para el cuidado de la última etapa del AD. Antes de escoger el asilo, asegúrese de visitar y haga preguntas acerca de los tipos de cuidado que ofrecen.



Preguntas que puede hacer:

- ¿Tienen suficiente personal en cada horario para poder atender todos sus residentes?
- ¿Gozan de su trabajo?
- ¿Se les dan siempre a mismos residentes para cuidados a los ayudantes?
- ¿Hay consejero de familia? ¿Las ayudantes están implicadas en el proceso del planeamiento del cuidado?
- ¿Cuánto entrenamiento sobre el AD se da al personal?
- ¿Es suficiente?

- ¿Cuántas veces les ayudan a los residentes que necesitan asistencia con ir al baño o que les cambien su pañal de adulto?
- ¿Cuánto tiempo tiene trabajando el administrador actual en este asilo?
- ¿El Asilo ha tenido recientemente un cambio en propiedad o de gerencia?
- ¿Pueden darle un ejemplo de cómo es el cuidado especial que se da a los residentes con el AD?
- ¿Qué sucede si alguien tiene una queja o un problema?

Cosas que usted puede aprender de hablar con otras familias de los residentes del Asilo:

- ¿Se les da atención a los residentes en la noche si despiertan?
- ¿El personal reacciona a solicitudes de la familia y residentes?
- ¿El personal asiste a los residentes con ir al baño?
- ¿El personal se cerciora de que los residentes postrados en cama coman y beban regularmente?
- ¿No se le ha perdido o le hayan robado cualquier cosa a su miembro de familia?
- ¿Quién atiende las preocupaciones del residente?
- ¿Cuáles son las mejores y peores cosas sobre vivir en el Asilo?

## **Recibiendo el Mejor de Cuidado de Los Asilos**

Sus visitas del diario y el amor que le da son la llave para asegurar buen cuidado para su ser querido en un Asilo.

Asegúrese que usted:

- Hable si usted tiene problemas o preocupaciones
- Agradezca a personal por su buen trabajo
- Asista a las sesiones del Consejo de la familia
- Asista a las reuniones del plan del cuidado
- Cerciórese de que su doctor sepa que está incluido en el plan del cuidado
- Familiarícese con que el personal y ayúdeles a familiarizarse con su ser querido
- Dígale al personal sobre sus gustos, sus disgustos y sus rutinas diarias



La Asociación del Alzheimer pueden ayudarle a encontrar Asilos con el cuidados especiales para el Alzheimer. (vea los recursos en hospicio de los programas de la página 93.)

## **Programas de Hospicio**

Programas de Hospicio puede ser otra opción disponible en su comunidad. Hospicio se es sobre la “calidad de la vida” y de la “muerte con dignidad.” Para que el Seguro de Salud (Medicare) pague este servicio, su doctor debe indicar que su ser querido con el AD tiene no más de seis meses para vivir.

# Jugando a la Ofensiva

## **Cuidándose A Sí Mismo:**

### **Protegiendo El Mariscal**

#### **De Campo**

En este momento usted puede sentirse demasiado cansado para pensar en lo que usted necesita. Sin embargo, sus años de dar cuidados están acabando.

Esta última etapa del AD es un tiempo triste. Usted se afligirá como ella se acerca lentamente a muerte. Busque confortarse en su familia y qué buen trabajo usted ha hecho como cuidador.

Si usted ha elegido tenerla en casa, usted necesitará aprender nuevas habilidades. La mudanza de personas a cama-limitada se requiere habilidad y entrenamiento. Usted necesitará aprender cómo moverla y dar vuelta su ser querido sin lastimarla o lastimarse usted mismo.

“A veces mis mejores planes de ofensa no funcionaban. Hasta mis mejores jugadores se frustraban. Pero nunca dimos por vencidos, no importa ni la cuenta.

“Usted puede sentirse desalentado muchas veces. Usted se enojara con la enfermedad y se sentirá trastornado que usted no puede hacer más. Usted puede decidir en la necesidad de más ayuda o que su ser querido necesita estar en un Asilo. Eso no significa que usted falló. Significa que usted hace lo que pueda para seguir en el juego. E iguale en las últimas etapas, hay cosas que usted puede hacer con y para su ser querido que sienta que vale la pena seguir.”

— el Entrenador Broyles

Es tiempo para que usted y su familia hablen de sus cuidados del-final-de-la-vida. Si ella no tiene testamento en vida, usted necesitará decir qué tipo de cuidado ella desearía. Las familias a menudo eligen “cuidado de la comodidad”. Cuidado de la comodidad significa que este libre de dolor. Puede incluir darle oxígeno para ayudarlo a respirar mejor. No incluye darle antibióticos para infecciones o líquidos y alimento a través de un tubo de alimentación.

### **Dejándola Ir**

Con el tiempo, ella no podrá comer o beber sin que se ahogue. Usted necesitará decidir sobre dejarla ir lentamente o alimentarla a través de un tubo en su estómago.

Lo que usted debe saber antes de decidir:

- Ella no sentirá hambre o sed como se vaya acercándose a la muerte.
- La carencia del alimento y de los líquidos puede reducir dolor.
- Un tubo de alimentación no prevendrá su pérdida del peso.
- Un tubo o un intravenoso de alimentación puede hacerla más incómoda.

Esperanzadamente, usted hablo con ella sobre lo que ella quisiera hacer en esta etapa. Si no, charla con su familia y su doctor antes de tomar estas decisiones.

El tiempo de dejar ir a su ser querido se acerca.

## Consejos Para Sobrevivir

- Pone a principio de tu lista permaneciendo saludable.
- Tenga un plan de reserva en caso de que algo inesperado le suceda.
- Tome día por día.
- Mantenga su sentido del humor.
- Dese una palmada en la espalda usted mismo por el buen trabajo que usted está haciendo.
- Duerma y coma bien.
- Haga tiempo para las cosas que a usted le gusta hacer.
- Platique con otros sobre sus sentimientos.
- Escuche sus amigos.
- Haga una lista de todas las cosas su ser querido aun puede hacer.

# Jugando la Defensa

El mundo de su ser querido se ha encogido a uno o dos cuartos en la casa. Ella ha perdido todo el interés en qué suceda alrededor de ella. Ella ya no puede usar su vista para ayudar a decirle qué está sucediendo en el mundo.

Parte de esto es debido a su pérdida severa de la memoria.

Ella ya no reconoce ningún objeto o gente. Ella pasará la mayoría de su tiempo en cama o sentada apoyada por almohada. Como ya no podrá moverse mucho, ella estará en el riesgo para:

- Dolores en su piel
- Tiesura dolorosa en las coyunturas
- Infecciones como de la pulmonía.

## **Cambios en la Comunicación**

- En la última etapa de AD su ser querido ya no podrá decirle lo que ella necesita o si tiene dolor. Usted necesitará aprender lo que ella necesita con mirarla.
- Ella está limitada a ronquidos y ruidos.
- Los músculos en su cara no funcionan más.
- Puede que lllore o haga ruidos como risas.

“A veces otro equipo rodaría sobre nosotros y muchos hacían puntos con facilidad relativamente fácil. No importa qué intentamos, anotaban. En esas tiempos, incluso nuestro mejor no era bueno-nos enfrentábamos a un equipo más fuerte. Odiamos perder, pero también tuvimos que realizar que habría equipos más fuerte que nosotros. Hizo a nuestro equipo más fuerte porque compartimos los éxitos y las derrotas.

“en la última etapa de AD, el cuidador sabe que lo mejor que él o ella puedan hacer es mantener a la persona con el AD segura y cómoda. Éste es el tiempo en que usted, sus miembros de la familia y sus amigos deben celebrar las pequeñas victorias. Éste es el tiempo en que el amor es la mejor cosa que tenemos que ofrecer.”

— el Entrenador Broyles



Cosas provechosas que usted puede hacer:

- Ámela.
  - Hable con ella. Cántele.
  - Abrácela. Tóquela. Tómale su mano
  - Mantén a su plan de darle a diario lo que ella necesita.
  - Anote cuánto ella come y bebe cada día.
  - Anote cuando ella tiene movimientos de intestino.
  - Anote cada vez que usted le da vuelta de lado al lado.
  - Anote cuantas veces la sienta en la silla.
  - Anote si ella grita cuando la mueve de cierta manera.
- Ésta puede ser una muestra de dolor que ella no puede decirle.

### **Cambios en Control del Cuerpo**

- Ella tiene poco o nada de control sobre su cuerpo.
- Ella no puede voltearse en la cama.
- Ella se inclina a un lado si está sentada.
- Ella cae de la silla si no está sostenida.
- Está limitada a una silla o a la cama.

Cosas provechosas que usted puede hacer:

- Ámela.
- Tóquela a menudo.
- Tranquilícela.
- Cambie su posición del cuerpo cada dos horas.
- Frote suavemente su piel si ella tiene áreas rojizas.
- Alquile una “silla geriátrica” que se pueda poner en varias posiciones.

- Cerciórese de que su ropa no esté agrupada cuando este sentada.
- Utilice almohadillas o almohada cuña para mantenerla derecha.

### **Cambios del Músculo**

- Los músculos que doblan los brazos y las piernas dejarán de funcionar.
- Se mantendrá acostada encurvada en la cama como un bebé.
- Sus coyunturas se harán muy tiesas.
- Ella se olvidará de cómo sentarse.

Cosas provechosas que usted puede hacer:

- Sea muy apacible al moverla.
- Enderécela lentamente los brazos y las piernas.
- No fuerce sus coyunturas.
- Déle medicina para cualquier dolor.
- Si ella puede ayudarle a sostener su peso, manténela parada.

### **Cambios en la Piel**

- Su piel pierde su estiramiento.
- Ella contusiona fácilmente.
- Su piel se rasga fácilmente.
- Se le pueden hacer llagas en sus codos, caderas, talones y posadera.

Cosas provechosas que usted puede hacer:

- Sea muy apacible cuando usted la toca o mueve
- Mantenga su piel limpia
- Mantenga sus brazos, codos, parte posterior y las piernas húmedos usando loción
- Utilice botitas suaves para mantener sus talones de la cama
- Cambie su posición en la cama o de la silla cada dos horas
- Mire su piel para rasgones o llagas
- Mire su piel para manchas rojas cuando usted la mueve
- Utilice el frotamiento y loción si usted ve manchas rojas en su piel
- Marque el tamaño de la mancha roja con una pluma.
- Vigile la mancha roja para ver si se hace más grande
- Toque la piel alrededor de la mancha roja para ver si no se siente suave. Esto puede indicar que se le está haciendo una llaga debajo de su piel que usted no pueda ver todavía.

No ponga peso sobre la parte del cuerpo que tiene la mancha roja

- Utilice una cubierta especial para el colchón

diseñada para proteger la piel.



## **Cambios Del Intestino Y Vejiga**

Mucha gente con AD ha perdido control de sus intestinos y vejiga en etapa media de AD. Para ayudarle a usted, pudo haber mantenido un horario para llevarla al baño.

En la última etapa de AD, usted necesitará revisarla más a menudo. La meta es mantenerla limpia y seca. Esto ayudará a la piel alrededor de sus glúteos sana. Asegúrese de anotar si ella se mojó o tenía un movimiento de intestino de este modo usted no perder de vista esto.

Cosas provechosas que usted puede hacer:

- Utilice una cubierta de plástico en el colchón.
- Utilice los pañales de adulto.
- Cerciórese de el pañal le queda bien y no le pellizca.
- Si ella está en la cama, abra el pañal de modo que le pueda entrar aire pueda llegar a su piel.
- Utilice un jabón apacible y enjuague cuidadosamente cuando usted la limpia.

## **Cuidados De La Boca**

Manteniendo su boca limpia y sus labios y lengua húmedos es muy importante. También es confortable. Piense de cómo su boca se siente y sabe cuando usted despierta por la mañana. Su lengua está seca y su boca tiene un sabor terrible.

- Ella ya no puede pedir agua o ayuda para limpiarle sus dientes.
- Ella no puede seguir direcciones para enjuagarse la boca o para escupir.
- Ella no puede abrir su boca cuando usted se lo pida.
- Ella no entiende por qué sus manos están en su boca.
- Sus dentaduras no caben porque ella ha perdido peso.

Cosas provechosas que usted puede hacer:

- Junta todas las cosas que necesita antes de que usted empiece.
- Hable con ella y dígame lo que usted está haciendo.
- Nunca fuerce su boca a abrir.
- Saque sus dentaduras si no le quedan.
- Utilice un cepillo de dientes suave para limpiar suavemente sus dientes, gomas y lengua.
- Utilice poca crema dental o en líquido para que ella no se ahogue.
- Ponla de lado para que el líquido le salga de su boca.
- Utilice las cantidades pequeñas de glicerina en su lengua para aumentar la cantidad de escupida en su boca.
- Ofrézcale que chupe pequeñas cantidades de agua durante todo el día.
- Ponga jalea del petróleo en sus labios. No es a base de agua así que no deseca.

# La Mesa de Entrenamiento

## Pérdida de Peso

Esto es un cambio común. Sucede porque su cuerpo no puede conseguir el alimento que necesita del alimento ella come más. No hay realmente nada que usted puede hacer sobre esto. Ella continuará perdiendo peso no importa qué ella este comiendo.

## La Manera de Comer Cambia

En la última etapa de AD, usted verá como no le importara a ella lo que coma o bebe. Esto es muy común. Ella comenzará a tener más problemas con masticar y tragar la comida. Esto aumentará su riesgo de ahogarse. Cuando se está ahogando la comida o líquidos en su boca está entrando en sus pulmones en vez de su estómago. Esto puede causar pulmonía.

Cosas provechosas que usted puede hacer:

- Póngala en posición sentada antes de que usted la alimente.
- No la apresure.
- Ponga música.
- Sirva comidas blandas.

“No importa que quisquillosos eran mis jugadores siempre encontré algo que gozarían comer. Eran muchachos grandes, sanos, y me encantaba mirar como gozaban de su alimento.

“Pero como un cuidador, me dijeron que en la última etapa mi esposa no iba a poder ni querer comer. Intenté todo que podría pensar en hasta que su cuerpo finalmente se olvidó de cómo masticar y tragar. Aprendí que ésta era la manera de la naturaleza de decirme que casi era tiempo para que se fuera mi esposa.”

— el Entrenador Broyles

- Utilice su liquidadora para cambiar la textura del alimento.
- Espese los líquidos para que ella no se ahogue.
- Guarde una lista de alimentos que ella todavía come.
- Intente lo dulce, salado, amargo o comidas picantes o sazonados. Se flexible. Su gusto puede cambiar diariamente.
- Revise si ella ha tragado antes de alimentarle la siguiente cucharada de comida.
- Intente helado, sopas gruesas o malteadas con un huevo o una mezcla de proteína.



# CONCLUSIÓN/ RECURSOS



**Conclusión: Una Nota del  
Entrenador Broyles del Coche..... 91**

**Recursos: Referencias Rápidas .....93**  
*Asociación de Alzheimer.....93*  
*Vida de Oro .....93*  
*Vida de Beverly.....93*  
*Recursos del Internet: Nacionales.....93*

*Poema*

*Reconocimiento*

## **Conclusión: Una Nota del Entrenador Frank Broyles**

Querido Cuidador,

Para cuando usted haya acabado el trabajar de su manera con este libro “Plan de Juego para Cuidadores de Alzheimer,” y cuidar de su ser querido, usted habrá experimentado muchas emociones, tristeza, alegría, frustración, esperanza y miedo, de nombrar algunos.

Cuando una persona decide ser un cuidador de un ser querido con la enfermedad de Alzheimer, él o ella no tiene ninguna idea de las dificultades físicas, de los sacrificios personales y de las emociones de manera de montaña rusa que te esperan. Solamente otro cuidador puede apreciar y entender de verdad su experiencia.

Como cuidador anterior, aprecio y entiendo lo que usted ha completado un trabajo del amor-el regalo más maravilloso que podría darle a un ser querido.

Pero ahora es tiempo de que usted se cuide de USTED. Sea orgulloso de sus realizaciones. Dese crédito de todo lo que usted ha hecho. Recuerde de celebrar incluso los éxitos más pequeños. Permítase que se aflija su pérdida. Déle tiempo a su cuerpo de recuperar fuerza. Cuide de su propia salud. Cuando se haya dado tiempo de sanar, recuerde esto: Usted se a juntando a un grupo especial

de la gente-Cuidadores de Alzheimer. Usted ahora es un modelo del papel para los que seguirán. Hay millones de gente que vive con Alzheimer y millones de cuidadores que están comenzando como un día lo hicistes tú. Pueda ser que un día conozca algunos de ellos. Comparta su historia con ellos. Comparta la sabiduría y el conocimiento que usted ganó durante su viaje. Deje su trabajo de amor siga viviendo.

Sinceramente,

Frank Broyles

Universidad de Arkansas, Director Atlético de los  
Razorbacks

# Recursos: Referencias Rápidas

Hay muchos recursos disponibles para los cuidadores en su área. Aquí está una lista de los números de teléfono y páginas de internet para que comience.

## **ASOCIACIÓN DE ALZHEIMER**

de 24 hours al día: 800-272-3900 (llamada gratis)  
Internet: [www.alz.org](http://www.alz.org)

## **VIVIENDO COMO ORO (GOLDEN LIVING)**

877-870-0162 (llamada gratis)  
Internet: [www.goldenlivingcenters.com](http://www.goldenlivingcenters.com)

## **VIVIENDO EN BEVERLY (BEVERLY LIVING)**

877-841-0342 (llamada gratis)  
Internet: [www.beverlycares.com](http://www.beverlycares.com)

## **RECURSOS DEL INTERNET: NACIONALES**

- Administración en Envejecimiento  
[www.aoa.gov](http://www.aoa.gov)
- Centro Educación Y Remisión  
[www.alzheimers.org](http://www.alzheimers.org)
- Cuidadores Familiares Alliance®  
[www.caregiver.org/caregiver](http://www.caregiver.org/caregiver)
- Hospice Net  
[www.hospicenet.org/html/find.html](http://www.hospicenet.org/html/find.html)
- Instituto Nacional de Salud  
[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

*No me pidas que recuerde. No  
intentes hacer que entienda. Déjeme  
descansar y saber que estás conmigo.  
Besa mi mejilla y toma mi mano.*

*Estoy más confundida de lo que  
puedes imaginar. Estoy triste,  
enferma y perdida. Lo único que sé es  
que te necesito a mí lado a toda costa.*

*No pierdas la paciencia conmigo.  
No regañes ni maldigas ni llores.  
No puedo controlar la manera en  
que estoy actuando, no puedo ser  
diferente aunque lo intente.*

*Solo recuerda que te necesito, que  
lo mejor de mí ya se fue. Por favor  
no dejes de estar a mi lado, ámame  
'hasta que mi vida se agote.*

*—Autor desconocido*

El libro Plan de Juego fue absolutamente un trabajo de amor para el Entrenador Broyles. Él juntó la más impresionante equipo americano, para formular una herramienta muy necesaria del cuidador, y hacerlo una realidad—en formato de libro de guía y de consulta para los cuidadores de Alzheimer.

## **MIEMBROS DEL EQUIPO DE COMPLETAMENTE AMERICANO**

### **Golden Ventures**

De Las Empresas—Lisa Spears  
Sandra Burrows  
Amy Knapp

### **Caldwell Marketing & Media**

Tina DeCanter  
Laura Wattles  
Linda M. Boyd  
Christine Cadiz

### **Alzheimer's Association**

Laura Coy  
Nancy Cullen  
Diane Dunne  
Mary Schwartz

### **NorthStar Partnering Group**

John Scott Bull

### **University of Arkansas at Fayetteville**

Donita Ritchie  
Patti Metcalf-Kimbrough  
Lewis Epley  
Betsy Arnold  
Linda Mayes

### **University of Arkansas for Medical Sciences (UAMS)**

Dr. Cornelia Beck  
Dr. David Lipschitz  
Gwynn Davis  
Dr. Elaine Souder  
Dr. Claudia Beverly  
Charlotte Brown  
Jim Darr

### **Donald W. Reynolds Institute on Aging**

– The Pat and Willard Walker  
Family Memory Research Center  
(supported by the National  
Institute on Aging Grant P30  
AG19606)

– The Arkansas Aging Initiative

### **The Hartford Center of Geriatric Nursing Excellence**

### **Wal-Mart Stores, Inc.**

Bruce Painter  
Leslie Prince

### **Western Arkansas Alzheimer's Association**

Cheryl Bledsaw

Un Agradecimiento Especial para las siguientes compañías, individuales y organizaciones que han hecho posible este libro Plan de Juego.

### Para obtener el Plan de Juego:

Barbara Broyles Legacy • 1826 N. Crossover Road, Suite 1  
PMB #104 • Fayetteville, AR 72701  
479-439-0410

**Plan de Juego en la Internet:** [www.alzheimersplaybook.com](http://www.alzheimersplaybook.com)  
Disponible para descarga en Inglés (audio disponible), Español (audio disponible),  
Hindú, Árabe, Chino, Francés, Italiano, Japonés, Portugués, Alemán y Danés

### CORPORACIONES



CALDWELL MARKETING & MEDIA



### AMIGOS ESPECIALES

Bob Hoff • Don Milder • Jay Miller  
Jim Lindsey • Matt Henderson • Barry Switzer  
Walton Family Foundation • Donald W. Reynolds Foundation  
Tim Oitzman • LuLu Lopez

Un agradecimiento especial a los cuidadores que participaron en  
los grupos de estudio en Arkansas:

Fort Smith • El Dorado • Helena • Mountain Home

**Para obtener copias adicionales del Plan de Juego e información  
acerca de la enfermedad de Alzheimer:**

**alzheimer's association**

[www.alz.org](http://www.alz.org) • línea de ayuda las 24 horas  
800-272-3900 (gratuito)

**Plan de Juego en la internet:** [www.alzheimersplaybook.com](http://www.alzheimersplaybook.com)