

Cuidar a una persona con Alzheimer: entender mejor la enfermedad

A veces puede sentir que no sabe cómo cuidar a una persona con Alzheimer. No está solo. Cada día puede traer dificultades diferentes. Aprender acerca de la enfermedad de Alzheimer puede ayudarle a entender y enfrentar estas dificultades. A continuación, describimos las etapas del Alzheimer y le decimos cómo puede aprender más sobre la enfermedad.

Las etapas de la enfermedad de Alzheimer y lo que significan

La enfermedad de Alzheimer consiste de tres etapas: leve (algunas veces conocida como la primera etapa), moderada, y severa (algunas veces conocida como la última etapa). Entender estas etapas puede ayudarle a planear para el futuro.

La etapa leve del Alzheimer. Durante la etapa leve o primera, las personas con Alzheimer frecuentemente tienen alguna pérdida de memoria y cambios pequeños en su personalidad. Pueden olvidar eventos recientes o los nombres de personas o cosas conocidas. Es posible que ya no puedan resolver problemas matemáticos sencillos. Las personas en esta etapa pierden lentamente la habilidad de hacer planes y de organizar. Por ejemplo, pueden tener dificultad haciendo una lista de compras y encontrando los artículos en la tienda.

La etapa moderada del Alzheimer. Esta es la etapa intermedia de la enfermedad de Alzheimer. La pérdida de memoria y la confusión se vuelven más obvias. Las personas tienen más dificultad organizando, planeando y siguiendo instrucciones. Pueden necesitar ayuda vistiéndose y empezar a tener problemas de incontinencia. Esto significa que ya no podrán controlar su vejiga y/o los intestinos. Las personas en la etapa moderada del Alzheimer pueden tener dificultad reconociendo a sus familiares y amigos. Es posible que ya no sepan dónde están o qué día o año es. También pueden perder el buen juicio y empezar a deambular (salirse de su hogar o alejarse de quienes las cuidan). No es recomendable dejar a las personas en la etapa moderada del Alzheimer solas. Se pueden poner inquietas y empezar a repetir movimientos tarde en el día. También pueden tener dificultades para dormir. Los cambios de personalidad pueden tornarse más serios. Las personas en esta etapa pueden amenazar, acusar a otros de robo, decir groserías, patear, golpear, morder, gritar o agarrar cosas.

La etapa severa del Alzheimer. Esta es la última etapa y termina en la muerte de la persona. La etapa severa del Alzheimer a veces es conocida como la etapa tardía. Las personas en esta etapa a menudo necesitan ayuda con todas sus necesidades cotidianas. Es posible que no puedan caminar o sentarse rectas sin ayuda. Puede que no sean capaces de hablar y, con frecuencia, ya no pueden reconocer a sus familiares. Pueden tener dificultades para tragar y negarse a comer.

Cómo aprender más sobre la enfermedad de Alzheimer

Estas son algunas maneras que pueden ayudarle a aprender más sobre la enfermedad:

- Hable con un médico u otro proveedor de servicios de salud sobre la enfermedad de Alzheimer. Pregúntele a su médico si lo puede referir a un especialista del Alzheimer.
- Pregúntele a su médico o a un especialista del Alzheimer sobre buenos recursos de información.
- Obtenga libros, CDs, DVDs o videos sobre la enfermedad de Alzheimer en la biblioteca.
- Asista a programas educativos y talleres sobre la enfermedad de Alzheimer.
- Busque información sobre la enfermedad de Alzheimer en el Internet. Visite sitios como: www.nia.nih.gov/alzheimers (inglés), www.nia.nih.gov/health/spanish/alzheimer (español) o www.alz.org (inglés y español). Utilice los motores de búsqueda para encontrar más información.
- Hable sobre el tema de Alzheimer con sus amigos y familiares para recibir consejos y apoyo.
- Busque un grupo de apoyo para personas que cuidan a enfermos. Es buena idea buscar un grupo en donde las personas cuidan de alguien en la misma etapa de la enfermedad que la persona que usted está cuidando. También podría encontrar un grupo de apoyo basado en el Internet. Esto puede ser útil para algunas de las personas que cuidan a un enfermo, porque no tienen que salir de su hogar para ser parte del grupo. Alzheimer's San Diego, en www.alzsd.org (inglés y español), es un buen recurso para ayudarle a encontrar grupos de apoyo.

Para más información contacte Alzheimer's San Diego 858.492.4400.

Adapted from the National Institutes of Health, National Institute on Aging, 5/29/18