

Verano con Alzheimer

Cada año, el verano es tiempo de vacaciones, tiempo de salir de nuestros entornos habituales y cambiar de ubicación, de horarios, de compañías y de hábitos. Es inevitable que afecten a todo el mundo: también a las personas que conviven con la Enfermedad de Alzheimer. Como es lógico, las vacaciones modifican la rutina que, para las personas afectadas de Alzheimer, es tan necesaria.

El objetivo de este decálogo es **ayudar a las familias que tienen a alguien afectado por la demencia a enfocarlo de manera sencilla**. Por un lado, el o la cuidador / a principal deben poder descansar y aprovechar para coger fuerzas y, por otro, la persona con Alzheimer debe poder mantener una rutina que la haga sentir segura y confiada, para evitar cambios de humor o alteraciones emocionales.

La persona con Alzheimer, en el transcurso de la enfermedad, pierde capacidades cognitivas pero no emocionales. Es capaz de disfrutar, sentir y sufrir como cualquier otra. Hacerla sentir amada, respetada, ser parte de la familia o del grupo es el mejor regalo que le podríamos hacer: unas vacaciones que sean tiempos de confort, descanso y felicidad para todos.

1 Es preferible visitar **entornos conocidos** mientras la experiencia sea buena. Es importante tener en cuenta que una cosa es el recuerdo de la persona afectada y otra la realidad. Si el paciente recuerda el pueblo como estaba hace años, hay que explicarle.

Hay que hacer saber a los conocidos y la familia las **capacidades y limitaciones** de las personas con Alzheimer. No hacerlo puede generar situaciones de peligro y de desorientación por la persona afectada de Alzheimer.

Debemos procurar que los ambientes sean relajados. Si hay niños lo más recomendable es explicarles la situación de manera comprensible y serena pero en todo caso, se debe vigilar que la persona con demencia no se vea afectada por el ruido o los juegos de los niños; que para ellos, son ruidos sin sentido.

2 Dosificar **la información reduce la ansiedad**. Si no es imprescindible, es preferible recordarle la planificación del día: dónde y con quien almorzará, a quien verá hoy, donde irá. Si la ubicación cambia con frecuencia tenemos que procurar que la persona con Alzheimer

se sienta relajada. También sería recomendable evitar los temas de conversación que la puedan excitar excesivamente.

3 Es una buena idea hacerles partícipes de las tareas cotidianas, según la capacidad de cada uno. Con **tareas sencillas** (supervisadas, si es necesario) como, por ejemplo, poner las servilletas en la mesa, podemos hacerlas sentir que son pieza clave de nuestro hogar. Es importante pero no regañarlo si no hacen bien alguna de estas tareas.

4 **No es necesario limitar los grupos**, la persona con Alzheimer también puede participar de las actividades habituales de los amigos y familia. No debemos entrar en conflicto por su manera de vestir pero, con mano izquierda, debemos procurar que se vista de forma adaptada al entorno y vaya al barbero o la peluquería, si es posible.

El **exceso de estímulos** puede provocar ansiedad. La ansiedad se manifestará en forma de ganas de irse o mal humor. Para gestionar la ansiedad lo más adecuado es separarlas físicamente de donde estaban (no es necesario salir de la sala: con ocupar otro asiento sería suficiente) y hacer alguna actividad relajada. Por ejemplo, leer un libro o una revista, jugar una partida de dominó, etc.

5 De la presencia de personas que no ve frecuentemente puede resultar que la persona afectada no reconozca o no se acuerde de los nombres o de quién son. Debemos procurar no hacerle evidente el síntoma, no insistir en que ya el / la conoce. "Es en José", sencillamente. No reconocer alguien es un síntoma más de la enfermedad.

6 ¡IMPORTANTE! Debemos vigilar **la comida y la bebida**. A menudo, las personas con Alzheimer no detectan las sensaciones de sed, de hambre o, por el contrario, la sensación de estar llenos. Debemos procurar que estén **bien hidratados** y coman adecuadamente. En las comidas, recomendamos bebidas con 0% contenido de alcohol ya que puede tener un efecto adverso con la medicación: fármacos como los antidepresivos o los antipsicóticos potencian el efecto del alcohol.

7 Procuramos **vigilar y mantener la regularidad** en las deposiciones y los hábitos de micciones: el cambio de rutina podría hacer que se olvide.

8 Debemos intentar mantener la **actividad cognitiva y física** habituales. Leer, jugar, pasear, pintar, bailar... También se debe procurar mantener los mismos horarios en cuanto a la medicación y al reposo.

9 Es muy importante que, en la playa o en espacios abiertos, estén constantemente acompañados. Dejarlos pasear solos o hacerles esperar fuera de una tienda, por ejemplo, genera un riesgo muy alto de pérdida por desorientación, debido al exceso de estímulos. Debemos mantener la distancia entre la persona con Alzheimer y las posibles causas de estrés. Es bueno tener pensadas actividades como dibujos para colorear o libros que les interesen, etc. También es recomendable intercalar espacios de descanso entre comida y cena, por ejemplo. Y sobre todo, si la persona con demencia desconecta de la conversación o deja de participar, es importante que respetamos esta pausa pero que estemos atentos a sus necesidades.

10 **Las vacaciones deben serlo para todos.** El cuidador principal debe **dejarse ayudar** y es importante organizarse para que no recaiga todo constantemente en la misma persona. El descanso y el disfrute, así como sentirse amado, son necesarios tanto para las personas con Alzheimer como para sus cuidadores.

¡Os deseamos muy buenas vacaciones!