

NOS IMPORTA

Ver ciertos cambios en su ser querido a medida que envejece puede ser desconcertante y aterrador para usted. Esperamos que la información que se proporciona aquí le resulte útil para planificar su atención. Si desea comentar estos asuntos con mayor profundidad, llame a la línea de ayuda de Care2Caregivers. Nuestro dedicado personal profesional, que está formado por personas que también han sido cuidadores familiares, está aquí para escucharle y guiarle.



**CUANDO BRINDAN CUIDADOS...
ESTAMOS ALLÍ PARA AYUDARLOS**

Para obtener más información:

Comprehensive Services on Aging (COPSA) ha estado brindando atención de la salud mental compasiva y sensible a personas de edad avanzada desde 1975. Hay disponible un equipo de psiquiatras geriátricos, asistentes sociales y gerentes de casos para ayudar a las familias con el diagnóstico y el tratamiento. COPSA también ofrece formación para profesionales, cuidadores familiares y la comunidad sobre problemas relacionados con el envejecimiento, la memoria y la salud mental. Care2Caregivers ofrece recursos, derivaciones, información y asesoramiento a cualquier persona que cuide a alguien con pérdida de memoria. Llame para obtener ayuda.

LÍNEA DE AYUDA: 800.424.2494

RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care
COPSA Instituto para la Enfermedad
de Alzheimer y Trastornos Relacionados

Otras SEÑALES de DETERIORO

Diferencias en el comportamiento

La pérdida de memoria es un síntoma frecuente de cualquier tipo de demencia, pero hay otros cambios en el comportamiento que pueden indicar que un ser querido necesita más ayuda. Cuando alguien repite constantemente las mismas preguntas, jura que nunca le ha dicho algo que usted sabe que le ha dicho, o simplemente muestra un deterioro constante en su razonamiento, puede haber motivos de gran preocupación. Algunas personas sencillamente no pueden quedarse solas, ya que pueden olvidarse de que hay una cacerola en la hornalla encendida, o pueden perderse cuando salen de casa. Estas son situaciones graves, que pueden dar lugar a desastres con consecuencias de gran alcance. A veces, las personas con demencia pueden parecer lúcidas, pero cuando están solas, pueden tener alucinaciones, ver u oír cosas que no están ahí. Los delirios, como pensar que un ser querido que murió hace mucho tiempo está vivo o que su cónyuge le está siendo infiel, pueden ser extremadamente confusos. Algunas personas pierden su capacidad de resolver problemas y tienen poco juicio; por ejemplo, le dan dinero a extraños, cortan el pasto en horas de calor extremo o salen de casa para ir a trabajar en



medio de la noche. Si el consuelo y el razonamiento amables no funcionan, pida ayuda a un profesional. Informe a su médico o programe una consulta con un neurólogo o psiquiatra geriátrico. Estos especialistas pueden determinar si sucede algo grave y, si es necesario, pueden recetar medicamentos para aliviar los trastornos de conducta más graves.

Cosas que recordar

Cuando haya indicios claros de que algo está mal, aborde la situación con sutileza. Recuerde respetar los sentimientos de su ser querido. Sea firme pero tenga tacto; recuerde que, a cualquier edad, las personas se enorgullecen de su independencia y no quieren que se las menosprecie o les digan que están enfermas. Concéntrese en lo mucho que se preocupa por él/ella y quiere ayudarle a tener la mejor vida posible. Esto le brindará a la persona la tranquilidad de que usted está haciendo las sugerencias por todas las razones correctas. Todos queremos tener el control de nuestras vidas, y la mayoría de nosotros teme ser una carga para los demás. Muestre calma y tranquilice a la persona. Intente respetar sus deseos de autodeterminación sin dejar de proporcionarle asistencia para garantizar su seguridad.

RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care
COPSA Instituto para la Enfermedad
de Alzheimer y Trastornos Relacionados



**SEÑALES
QUE INDICAN
QUE SU FAMILIAR
PUEDE NECESITAR
ASISTENCIA**

**Algunas cosas a
las que debe
estar atento ...**

Financiado por el Departamento de Servicios Humanos de
Nueva Jersey, División de Servicios para la Edad Avanzada

©2020 Rutgers Health University Behavioral Health Care

Señales de deterioro



Cuando una persona de edad avanzada comienza a mostrar **señales de deterioro**, esto puede deberse simplemente al envejecimiento normal. Pero a veces, puede manifestar el **comienzo de la demencia**.

Ya sea que viva con su ser querido o que solo lo visite de vez en cuando, hay algunas cosas a las que debe estar atento que pueden indicar que necesita ayuda. Todas las personas cambian a lo largo de los años. Cuanto más a menudo está en contacto con alguien, menos evidentes se vuelven estos cambios. Es muy importante investigar las condiciones de vida de su ser querido, especialmente si vive solo o lejos de usted. Estas son algunas cosas a las que debe estar atento, lo que pueden significar y qué puede hacer al respecto.

Observe su casa

Es posible que su padre o madre de edad avanzada fuese organizado/a antes, pero la última vez que visitó su casa había correo sin abrir, o pudo ver que no estaba pagando las facturas. Revise el refrigerador y las alacenas; ¿hay muchísima comida no consumida o incluso vencida? ¿O la nevera está completamente vacía? Si hay una pila de ropa sucia o un ambiente desordenado

en general, esto puede ser una señal de alarma. Las abolladuras inexplicables en el coche pueden indicar pequeños accidentes automovilísticos en los que su ser querido puede haber calculado erróneamente los espacios en la carretera o sus alrededores o estar experimentando una disminución del tiempo de reacción. Si nota alguna de estas situaciones, es momento de intervenir. Investigue el programa Meals on Wheels de su condado, para asegurarse de que le entreguen una opción nutritiva de forma periódica. Puede que sea necesario visitarle más a menudo, o incluso contratar a un ayudante para que le ayude a cocinar, limpiar o simplemente a cuidar a su ser querido. Los programas de cuidado diurno también son buenas opciones con las que su ser querido recibirá supervisión, compañía y monitoreo.

Su aspecto personal

Si su ser querido que está envejeciendo comienza a verse desarreglado, puede ser una señal de que está teniendo dificultades con la higiene personal. Algunas personas tal vez emitan un olor corporal fuerte, lo que puede indicar que no se están bañando adecuadamente o con regularidad. El cabello despeinado o la ropa que no queda bien, no combina o está manchada pueden ser señales de advertencia de que las percepciones de la persona están fallando. Las personas mayores a veces tienen miedo de caerse en la ducha o desarrollan una aversión al agua, pero esta falta de higiene general puede ser un signo de deterioro grave. Los moretones sin explicación pueden indicar caídas que no le está comentando. El aumento o la pérdida de peso pueden indicar que tiene dificultades para obtener una nutrición adecuada. Sugiera un examen

médico para su ser querido de modo de descartar cualquier problema de salud de fondo. Esté presente para poder ver lo que está pasando. Si no puede visitarle con mayor frecuencia para observar y ayudar, busque a alguien que pueda hacerlo.

Aislamiento social

Las personas que han tenido fuertes conexiones sociales a veces pueden empezar a aislarse. Tal vez solían salir con amigos a almorzar o cantar en el coro, pero ahora se quedan en casa. Eso puede ser un indicio de que tienen dificultades para comunicarse o para desenvolverse en situaciones sociales. Esto puede ser peligroso, ya que la interacción social es esencial para el bienestar mental de una persona. Si se da cuenta de que su ser querido está solo la mayor parte del tiempo, busque actividades que lo conecten más con otras personas. El transporte para adultos mayores puede ser útil si ya no conduce. Los centros para adultos mayores son grupos maravillosos que ofrecen actividades interesantes y salidas especiales. Las iglesias o las organizaciones cívicas locales son buenos lugares para encontrar voluntarios que puedan brindar compañía y ayudar con los traslados. Los programas de cuidado diurno para adultos le proporcionan un valioso estímulo social a la persona que tiene pérdida de memoria. Ayudar a un ser querido a estar más conectado socialmente también tiene el beneficio extra de ayudarlo a estar seguro.

800.424.2494

www.Care2Caregivers.com