

Permaneciendo Seguro:
**La Deambulación y el
Paciente con Alzheimer**



Permaneciendo Seguro:

La Deambulaci3n y el Paciente con Alzheimer

La deambulaci3n es uno de los comportamientos m1s peligrosos asociados con la enfermedad de Alzheimer, pero existen maneras de prevenir y controlar el riesgo. Este folleto est1 dirigido a mantener a las personas con Alzheimer seguras en su casa y en la comunidad.

A trav1s de este y otros recursos en nuestro programa de Alzheimer's Disease Research de BrightFocus Foundation desea educar e informar a los cuidadores con el fin de ayudarlos a permanecer fuertes y confiados frente a esta dif1cil enfermedad.

Indice

Prevenir la deambulaci3n.....	4
Precauciones para los programas de Alzheimer y los centros de vida asistida.....	5
Si desaparece una persona	6
El d1a de la caminata de David.....	7
Recursos.....	7
Signos y sntomas de la enfermedad de Alzheimer.....	9

La deambulaci3n es uno de los comportamientos m3s peligrosos asociados a la enfermedad de Alzheimer. Un paciente con Alzheimer que deambula solo puede f3cilmente perderse, confundirse o lastimarse, e incluso morir a causa de la exposici3n a las inclemencias clim3ticas u otros riesgos de seguridad.

Se calcula que 6 de cada 10 personas con enfermedad de Alzheimer corren riesgo de deambular cuando est3n confundidos o desorientados. Esto puede ocurrir en cualquier etapa de la enfermedad. Es importante tomar medidas para prevenir la deambulaci3n y saber qu3 hacer en caso de emergencia.

A la hora de prevenir la deambulaci3n, es de gran ayuda identificar las causas que lleva a una persona con Alzheimer a deambular. Algunas de las razones comunes de la deambulaci3n son:

Confusi3n. La persona que padece la enfermedad de Alzheimer no se da cuenta de que est3 en su casa y sale dispuesto a "buscar" su casa.

Delirios. La persona puede estar reviviendo una ansiedad o una responsabilidad del pasado lejano, como por ejemplo ir a trabajar o cuidar de un ni1o.

Escapar de una amenaza real o percibida.

Una persona que padece la enfermedad de Alzheimer puede asustarse por un ruido, la visita de un extra1o, o incluso la creencia de que su cuidador desea hacerle da1o.

Agitaci3n. Este es un s3ntoma com3n de la enfermedad de Alzheimer y puede ser agravada por algunos medicamentos.

Aburrimiento e inquietud que pueden ser causados por la falta de ejercicio y otros est3mulos.

Buscar a una persona, un lugar o un objeto que se perdi3.



Prevenir la deambulaci3n

Una persona con enfermedad de Alzheimer que est1 inquieta o tiene una tendencia a deambular nunca debe estar sola. Incluso si est1 con otro adulto en la casa, el cuidador debe tomar medidas para disminuir el peligro de que la persona salga de la casa o el edificio.

Estas medidas pueden ser, entre otras:

Asegurarse de que todas las **necesidades b1sicas** est1n cubiertas, como ir al ba1o, la alimentaci3n, y la sed.

Consultar con un m1dico para determinar si los **medicamentos** pueden estar provocando este comportamiento.

Encargar a la persona una **tarea repetitiva**, como mecerse en una silla o columpiarse, barrer el piso, o doblar la ropa.

Brindar a la persona un **espacio ordenado y seguro**. Dado que a veces caminan de un lado a otro, proporcionar al paciente un espacio libre por donde caminar y eliminar alfombras y obst1culos que podr1an causar tropiezos y ca1das.

Cubrir las puertas con afiches o carteles de "camuflaje" que hagan que se vean como estanter1as o algo distinto a una puerta. Tambi1n se puede pintar las puertas del mismo color que las paredes para hacerlas "desaparecer".

Colocar **se1ales de "ALTO" de color rojo** en una puerta (esto puede ser efectivo para evitar que alguien salga).

Agregar **cerrojos** en todas las puertas que conducen al exterior y mantener las llaves en un lugar seguro al que el paciente no pueda acceder. Para reducir la frustraci3n, colocar cerraduras fuera del campo visual. Nunca encierre a alguien con la enfermedad de Alzheimer o demencia solo en su casa.

Instalar **cerraduras especiales** cuando sea necesario en las alacenas y puertas interiores, y **accesorios de seguridad** en todas las ventanas para limitar hasta d3nde se pueden abrir.

Buscar **tecnolog1as de asistencia de seguridad** disponibles en las ferreter1as o proveedores de seguridad para la casa. Estas pueden incluir detectores de movimiento y sensores de presencia de la cama; sensores que activan alarmas cuando se abren las puertas y ventanas; sensores de exteriores; y sistemas de seguridad inal1mbricos.

Instalar un **cercos** alrededor de la casa con una puerta con cerradura.

Obtener un **brazalete de identificaci3n m1dico** para la persona que incluya su nombre, las palabras "p1rdida de memoria", y un n1mero de tel1fono de emergencia. Estos brazaletes se venden en las farmacias y en l1nea. Aseg1rese de que lo lleve puesto en todo momento.

Invertir en un GPS o **dispositivo de seguimiento port3til** similar que posibilite el control del paradero de una persona y ayude a localizarla r3pidamente. Se fabrican zapatos, relojes, collares y pulseras de tobillo con estos dispositivos y se pueden comprar en los sitios web de los proveedores (v3ase la secci3n de Recursos al final de este folleto).

Notifique a sus vecinos y los miembros de la comunidad que el individuo tiene una tendencia a deambular, y p3dales que le avisen de inmediato si lo ven afuera y solo.

Precauciones para los programas de Alzheimer y los centros de vida asistida

Los centros de cuidados diurnos para adultos y las instalaciones de vida asistida tambi3n toman precauciones para evitar que las personas a su cargo deambulen de forma desapercibida (tambi3n denominado "fugarse").

Estas son las mejores pr3cticas que se realizan para mantener a los residentes y participantes seguros y ocupados:

Durante o antes de la admisi3n, **el personal debe familiarizarse con la nueva persona** a trav3s de una entrevista, evaluaci3n, o una biograf3a de su estilo de vida. Esto los ayuda a conocer cu3les son las conductas de ese individuo y qu3 actividades disfrutaba hacer en el pasado. Entonces, el personal puede dise1ar planes de atenci3n personalizada con actividades significativas y apropiadas que



ayuden a los residentes a permanecer concentrados y tranquilos.

Se colocan **alarmas** en las salidas para alertar al personal si alguien abandona el edificio.

Una **proporci3n alta del personal** es beneficiosa, ya que permite a este participar en actividades individuales y ofrecer una atenci3n personalizada.

Se toman mayores precauciones en los **momentos de rotaci3n**, por ejemplo durante los cambios de turno o en el horario de recogida en los programas diurnos, en momentos en que los otros participantes podr3an tener la idea de salir y/o seguir a los dem3s por la puerta. Para distraerlos, los centros de cuidados diurnos para adultos a veces planean una actividad divertida, como el lanzamiento de una pelota, con el resto del grupo durante las horas de recogida.

Las personas con Alzheimer tienden a ser m3s propensas a deambular cuando se agitan o se molestan por algo. **Escuchar su m3sica favorita** con auriculares puede llegar a tranquilizarlos.

Si desaparece una persona

Incluso si usted ha tomado todas las precauciones anteriormente mencionadas, siempre existe una posibilidad de que las personas con enfermedad de Alzheimer comiencen a deambular y logren escaparse de manera inadvertida. Pueden irse caminando o en otros medios de transporte. Si esto sucede, existen varias cosas para las que usted debe estar preparado con el fin de encontrar a la persona desaparecida tan pronto como sea posible.

Avisar a la policia. Llamar al 911 o el equivalente en su comunidad. Cuando desaparece una persona con Alzheimer, la situaci3n debe ser tratada como una emergencia.

Tener varias copias de una **fotografia** reciente de la persona tomada de cerca para dar a la policia, los vecinos, y cualquier persona que la pueda estar buscando.

Consultar a los vecinos para saber si alguien vio a la persona desaparecida.

Conservar una lista (varias copias) con las **caracteristicas de identificaci3n** de la persona para compartir con el personal de b3squeda. Estas incluyen la edad, el sexo, la altura, el peso y otras caracteristicas f3sicas, as3 como el grupo sangu3neo, el estado de salud, medicamentos, tratamientos dentales, necesidades nutricionales, y cualquier otra informaci3n pertinente.

Proporcionar una **prenda de ropa** sin lavar que haya sido utilizada por la persona y guardarla en una bolsa de pl3stico, ya que esto puede ayudar a los perros de la policia en la b3squeda. (Nota: estos elementos se deben manipular con guantes de goma para evitar

agregarles su propio aroma, y la ropa tiene que ser reemplazada cada mes para mantener el aroma fuerte).

Estar al tanto de los **lugares peligrosos** de su vecindario en los que se debe buscar primero, como por ejemplo intersecciones transitadas, puentes, arroyos, viaductos o pasos elevados peatonales, zanjas de drenaje, o terrenos escarpados.

Proporcionar una **lista de los lugares a los que a la persona le gusta ir**, como un centro comercial, lugares religiosos, un parque, un antiguo lugar de trabajo, o un antiguo hogar.

Recuerde, cuanta m3s gente en su comunidad est3 al tanto de un individuo con la enfermedad de Alzheimer y su tendencia a deambular, m3s **ayuda podr3 obtener** para buscar y localizar a la persona desaparecida.



Un caso real de deambulaci3n

El d1a de la caminata de David

David, de 72 a1os de edad con enfermedad de Alzheimer precoz, se hab1a mudado a un centro de vida asistida. Hizo amigos, le gustaba la comida, y disfrutaba de las rutinas familiares, como leer el peri3dico, ver deportes en la televisi3n y jugar con su gato. Todo esto lo hac1a sentirse "como en su casa".

David compart1a todos los d1as varias horas con un compa1ero/cuidador. A menudo se aventuraban a salir hacia la comunidad para dar largos paseos, ir a citas y realizar mandados.

Una ma1ana, el cuidador lleg3 y no pod1a encontrar a David. David no hab1a registrado su salida, ni hab1a dicho a nadie a d3nde iba. Nadie hab1a visto a David despu3 del desayuno.

Al darse cuenta de que era una emergencia, el personal llam3 al 911. Mientras tanto, el cuidador sigui3 sus instintos y se dirigi3 a una zona de tiendas, a media milla de distancia, a la que 3l y David hab1an ido anteriormente. Luego de mostrar su fotograf1a a varios comerciantes, encontraron a David paseando en una librer1a, sano y salvo, aproximadamente 90 minutos despu3 de que hab1a desaparecido. Sin saber que hab1a provocado una conmoci3n, David simplemente estaba haciendo lo que siempre hab1a hecho, dar un paseo, y se hab1a olvidado de esperar a su cuidador o de registrar su salida en la recepci3n.

Luego de este incidente, el centro proporcion3 un personal de recepci3n completo y capacit3 al personal sobre c3mo reorientar a un residente con deterioro de la memoria. Se le recordaron las reglas a David, m1s de una vez. Estos cambios sirvieron para mantener a David seguro y contento en su nuevo hogar.

A medida que su enfermedad de Alzheimer fue empeorando, se lo alent3 a aprovechar las actividades del lugar y no salir a la calle solo.

Recursos

Alzheimer's Disease Research, un programa de BrightFocus Foundation, financia investigaci3n prometedora explorando maneras de retrasar, tratar o prevenir la enfermedad de Alzheimer, y sirve como un recurso de las noticias m1s recientes acerca de la investigaci3n, la prevenci3n, las opciones saludables, el tratamiento y el cuidado del Alzheimer.

1-855-345-6237

www.brightfocus.org/alzheimers

Las publicaciones y recursos incluyen:

- Entendiendo la Enfermedad de Alzheimer: No es Simple Olvido
- Manejando el Estr3s: Cuidados para el Cuidador
- Alzheimer's Disease Research Review (bolet1n – disponible solo en ingl3s)
- La Seguridad y El Conductor Adulto Mayor
- P1ginas de datos sobre tratamientos, vida sana, preguntas frecuentes y mucho m1s

Tenga en cuenta: Las siguientes organizaciones no est1n afiliadas a BrightFocus Foundation y BrightFocus no patrocina ning3n programa o product ofrecido por ellos. Algunas de las organizaciones pueden cobrar honorarios por sus servicios y asesoramiento.



Alzheimers.gov. Proporciona informaci3n gratuita acerca de la enfermedad de Alzheimer, compilada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos que incluye opciones de tratamiento, la cobertura de Medicare, y referencias a los recursos de la comunidad local.
www.alzheimers.gov
1-877-696-6775

Alzheimer’s Disease Education and Referral Center – ADEAR. (Centro de Educaci3n y Remisi3n para la Enfermedad de Alzheimer) Proporciona informaci3n y recursos actuales de la enfermedad de Alzheimer del National Institute on Aging (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento). Ofrece informaci3n a las personas con la enfermedad de Alzheimer, sus familias y a los profesionales, incluyendo informaci3n sobre ensayos cl3nicos.
www.nia.nih.gov/alzheimers
1-800-438-4380

A Place for Mom. (Un Lugar para Mam3) Proporciona una base de datos de b3squeda de las instalaciones de vida asistida con servicios de atenci3n de la memoria, y listas de control para determinar si esa es la mejor opci3n para su ser amado.
www.aplaceformom.com/alzheimers-care
1-877-666-3239

CarePathways. (Caminos del Cuidado) Creado y mantenido por enfermeras que facilitan el acceso a informaci3n sobre la salud, productos y servicios.
www.carepathways.com
1-877-521-9987

Center for Medicare and Medicaid Services (CMS), U.S. Department of Health & Human Services. (Centro para Servicios de Cuidado M3dico y Auxilio M3dico, Departamento de Salud y Recursos Humanos de los Estados Unidos) Ofrece la informaci3n m3s reciente y recursos en los programas de salud patrocinados por el gobierno, e incluye:

Medicare(Cuidado M3dico) el cual es un programa federal que cubre algunos gastos de atenci3n m3dica para personas que cumplen con ciertos requisitos. La enfermedad de Alzheimer no est3 enumerada como una condici3n espec3fica cubierta, pero muchos aspectos del tratamiento pueden estar cubiertos.

Medicaid programs (Auxilio M3dico) Los programas son administrados por cada estado.

Social Security Administration – SSA (Administraci3n de Seguro Social) la cual tambi3n proporciona ciertos beneficios a personas calificadas.

Veterans Benefit Programs (Programas de beneficios para veteranos militares), aquellos que sirvieron en las fuerzas armadas pueden calificar para ciertos beneficios del programa de la Administraci3n de Veteranos.

Para saber qu3 servicios est3n cubiertos por Medicare, Medicaid, programas del Seguro Social, o programas para veteranos militares, visite: www.brightfocus.org/alzheimers/financial-aid o llame: CMS al 1-800-633-4227, SSA al 1-800-772-1213, o programas de beneficios para veteranos militares al 1-800-827-1000.

LeadingAge. (Liderando en Edad) Proporciona una base de datos de b3squeda de los servicios para adultos mayores, incluyendo vivienda asistida, servicio de enfermer3a domiciliario, y la entrega de comida a domicilio.

www.leadingage.org
202-783-2242

Meals on Wheels Association of America. (Comidas sobre Ruedas) Proporciona informaci3n local sobre la entrega de comidas a domicilio y las ubicaciones de comida para grupos de adultos mayores.

www.mealsonwheelsamerica.org
1-888-998-6325

National Adult Day Services Association. (Asociaci3n de Servicios del D3a Nacional del Adulto) Utilice el sitio web para encontrar servicios diurnos para adultos en su 3rea.

www.nadsa.org
1-877-745-1440

National Center for Assisted Living. (Centro Nacional para la Vivienda Asistida) Representa los proveedores de cuidados a largo plazo; contiene informaci3n para los consumidores sobre la vivienda asistida.

www.ncal.org
202-842-4444

National Institute of Neurological Disorders and Stroke, National Institutes of Health. (Instituto Nacional de Trastornos Neurol3gicos y Accidentes Cerebro Vasculares, Institutos Nacionales de la Salud) Proporciona informaci3n general sobre la enfermedad de Alzheimer, sitios en la web y ofrece publicaciones en su p3gina de la enfermedad de Alzheimer.

www.ninds.nih.gov
1-800-352-9424

National Long-Term Care Ombudsman Resource Center. (Centro Nacional de Cuidados a Largo Plazo y Recursos de Defensor3a) Haga clic en "Locate an Ombudsman" ("Localizar un Defensor del Pueblo") para encontrar un profesional que pueda servirle como un defensor de su familia mientras lidia con las decisiones relativas a la atenci3n a largo plazo para su seramado.

www.ltcombudsman.org
202-332-2275

Transportation Safety Administration (TSA) Cares. (Administraci3n de Seguridad en el Transporte) Asiste a los viajeros con discapacidades y condiciones m3dicas como la enfermedad de Alzheimer mientras se prepara para el viaje antes de llegar al aeropuerto. Responde preguntas sobre las normas o p3lizas de revisi3n o inspecci3n de aduana, procedimientos y qu3 se puede esperar en el control de seguridad.

Signos y s3ntomas de la enfermedad de Alzheimer

1. P3rdida significativa de la memoria
2. Cambios importantes e inseguros en el comportamiento
3. Apat3a y/o depresi3n
4. Confusi3n y/o agitaci3n
5. Dificultad para reconocer objetos comunes
6. Perderse
7. Dificultad para hablar o escribir
8. Problemas con las tareas de rutina, o para caminar o mantener el equilibrio
9. P3rdida de la visi3n o el olfato
10. Dificultad para pensar/razonar

Para m3s informaci3n visite nuestro sitio web
www.brightfocus.org/ADRresources

Para informaci3n en espa3ol, visite
www.brightfocus.org/espanol

BrightFocus está a la vanguardia de la salud cerebral y ocular, impulsando la investigación innovadora en todo el mundo y promoviendo una mejor salud a través de nuestros tres programas:

Alzheimer's Disease Research

Investigación sobre la Enfermedad de Alzheimer

Macular Degeneration Research

Investigación sobre la Degeneración Macular

National Glaucoma Research

Investigación Nacional sobre el Glaucoma



22512 Gateway Center Drive

Clarksburg, MD 20871

1-855-345-6237

www.brightfocus.org/espanol



© BrightFocus Foundation, 2015

Declinación de responsabilidad: La información proporcionada es un servicio público de BrightFocus Foundation y no constituye consejo médico. Por favor consulte a su doctor para recibir asistencia médica personalizada y asesoramiento sobre nutrición y ejercicio físico. Todos los medicamentos y los suplementos se deben tomar solamente bajo supervisión médica. BrightFocus Foundation no respalda ningún producto médico o terapia.