



### ¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

- por cambios de balance y el equilibrio
- cambios de la vista
- no poder tomar buenas decisiones
- olvidan cómo usar objetos peligrosos (armas, cuchillos, etc.) de forma segura

# Seguridad en el Hogar

Las personas con Alzheimer a veces no pueden entender lo que ven. Por ejemplo, los escalones pueden verse planos o las alfombras negras pueden parecer hoyos. También pueden tener problemas para entender situaciones peligrosas o tomar decisiones seguras. Para evitar estas situaciones, le ayudaría si usted hace algunos cambios al hogar.

## ¿QUÉ PUEDE HACER?

### **Evite el desorden**

- mantenga los cuartos cómodos
- mantenga los artículos de uso diario en el mismo lugar
- guarde las cosas frágiles que estén al alcance, tales como: vidrios, espejos y vajillas

### **Revise el piso**

- quite alfombras pequeñas que puedan causar tropiezos
- no deje cables electrónicos, libros, juguetes o basura en el piso
- asegúrese que el piso del baño y la cocina no estén resbalosos
- asegúrese que las sillas y mesas sean lo suficientemente estables como para apoyarse en ellas

### **Guarde objetos que puedan ser peligrosos**

- mantenga TODOS los medicamentos (incluyendo vitaminas) bajo llave o fuera del alcance
- mantenga herramientas filosas fuera de vista o bajo llave, tales como: cerillos, cuchillos y pistolas
- guarde bajo llave todos los productos de limpieza, tales como: amonía, windex, jabón y detergentes
- quite los apagadores de la estufa y horno, y desenchufe aparatos electrónicos

### **No deje a la persona con Alzheimer sola**

- con cigarrillos o un puro prendido
- en la cocina con el horno o estufa encendida
- con la puerta abierta o sin seguro
- en el baño con el agua corriendo



...sirviendo también a los condados de San Bernardino y Riverside

24/7 Helpline  
**844.HELP.ALZ**  
alzgla.org



## ¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

*La persona con Alzheimer se frustra porque:*

- no puede abrir la puerta
- no puede vestirse
- no puede encontrar algo que perdió como el bolso, la cartera o los lentes
- no reconoce donde está
- desconoce a sus familiares

*La persona con Alzheimer puede tener miedo*

- del baño o la ducha
- de una persona o un lugar nuevo
- de su propio reflejo

# Enojo, Peleas y Desesperación

Las personas con problemas de memoria se confunden fácilmente. También pueden enojarse, gritar y hasta pegar. No se ofenda por lo que digan o hagan. Trate de comprender lo que están tratando de decir.

## ¿QUÉ PUEDE HACER?

### **Recomendaciones**

- mantenga el hogar tranquilo y calmado
- hable lentamente usando frases cortas y sencillas
- busque actividades que la persona con Alzheimer todavía pueda y quiera hacer

### **Cambie el ánimo de la persona con Alzheimer**

- háblele de un tema agradable
- llévelo a otro cuarto
- ofrézcale algo para comer como fruta o un dulce
- mantenga la calma y trate de distraer a la persona con una actividad

### **Manténgase seguro**

- ponga armas y cuchillos bajo llave
- si usted no se siente seguro, aléjese lentamente y pida ayuda
- si usted u otra persona están en peligro, llame al 9-1-1



*...sirviendo también a los condados de San Bernardino y Riverside*

**24/7 Helpline**  
**844.HELP.ALZ**  
alzgla.org



## ¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

- Una persona con Alzheimer se puede confundir especialmente por la tarde y por la noche
- a veces puede ser una reacción a un medicamento nuevo
- tiene miedo—se siente inseguro al no reconocer donde está
- puede tratar de ir a trabajar o hacer algo que hacía antes
- quizás esté tratando de escapar del ruido o de la actividad en el cuarto
- está aburrido
- puede sentir algún malestar
- puede tener hambre, frío o necesita usar el baño



...sirviendo también a los condados de San Bernardino y Riverside

24/7 Helpline  
**844.HELP.ALZ**  
alzgla.org

© 2015 Alzheimer's Greater Los Angeles  
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)

# Perderse

Algunas personas con Alzheimer se pueden perder al salir de casa. Estas personas se pierden fácilmente y olvidan el camino de regreso a casa, su dirección o número de teléfono. Perderse puede ser peligroso para la persona con Alzheimer.

## ¿QUÉ PUEDE HACER?

### **Esté preparado**

- obtenga un brazalete/pulsera de MedicAlert<sup>®</sup>
- cosa o escriba el nombre de la persona con Alzheimer y un número de emergencia en la ropa
- no deje a la persona con Alzheimer sola o cerca de una puerta que no tenga seguro
- pídale a sus vecinos que le avisen si la persona con Alzheimer se sale a la calle
- si es posible, saque a la persona con Alzheimer a caminar o hagan algún tipo de ejercicio en casa
- guarde monederos, llaves y abrigos que puedan causar que la persona con Alzheimer quiera salir de casa

### **Mantenga el hogar seguro**

- instale seguros a prueba de niños en puertas y ventanas
- cierre las cortinas para evitar que la persona quiera salir
- coloque los seguros en puertas y ventanas fuera del alcance de la persona con Alzheimer
- instale una campanita en la puerta para que suene cuándo se abra

### **Si la persona con Alzheimer se encuentra nervioso**

- trátelo con cariño, y dígame “No se preocupe. Yo estoy aquí. Yo le ayudo.”
- ofrézcale algo de comer o hagan alguna actividad juntos que le guste para distraerlo
- pídale que le ayude a doblar la ropa o preparar la cena
- siéntese en silencio con la persona con Alzheimer o escuche música agradable



### ¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

- tiene miedo a caerse
- no se siente cómodo desvestiéndose enfrente de otros
- está asustado
- puede sentirse sin control

# Bañarse

Algunas personas con Alzheimer pueden tener miedo al bañarse. Creen que se van a caer o les da vergüenza desvestirse enfrente de otra persona.

## ¿QUÉ PUEDE HACER?

### **Primero prepare el baño**

- asegúrese que el ambiente esté calmado y cómodo para la persona
- mantenga el agua a una temperatura agradable

### **Seguridad en el baño**

- use alfombras que no resbalen
- use una silla de baño
- ponga solo 4 pulgadas de agua en la tina
- saque del baño lo que puede causarle daño a la persona con Alzheimer, tales como: rastrillos, cortaúñas y secadoras de pelo
- nunca deje a la persona con Alzheimer sola en la tina o ducha

### **Sea positivo, directo y paciente**

- si a la persona le gusta bañarse, deje que disfrute su baño
- sea paciente, trate de no forzar ni apresurar a la persona
- de una instrucción a la vez...“Lávese el brazo. Bien. Ahora lávese el otro brazo”
- muéstrole con ejemplos; haga como usted se lava el brazo y pida que copie sus movimientos

### **Evite las discusiones y sea realista**

- un baño diario puede ser mucho
- considere un baño de esponja
- escoja una hora cuando la persona con Alzheimer este relajado y no muy agitado



...sirviendo también a los condados de San Bernardino y Riverside

24/7 Helpline  
**844.HELP.ALZ**  
alzgla.org



## ¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

- a menudo, una persona con Alzheimer puede olvidarse de tomar sus medicamentos
- a veces olvida de que ya tomó sus medicinas y las vuelve a tomar
- si se toma los medicamentos incorrectamente podría enfermarse o hasta envenenarse

# Medicamentos

Una persona con problemas de memoria necesita ayuda para tomarse sus medicinas de una manera segura. Puede ser peligroso si la persona con Alzheimer toma demasiada o poca medicina, o no sigue las instrucciones correctamente.

## ¿QUÉ PUEDE HACER?

### **Vigile que la persona con Alzheimer este:**

- tomando la medicina correcta
  - a la hora que debe
  - el número exacto de pastillas
- siguiendo las instrucciones del doctor
- tomando sus pastillas con agua antes o después de la comida (algunas medicinas no se deben tomar con jugos cítricos, tales como: naranja, limón, toronja y mandarina)
- no piense que la persona con Alzheimer se tomará la medicina correctamente sin ayuda

### **Siempre guarde la medicina fuera de vista y del alcance de la persona con Alzheimer**

- guarde todos los medicamentos bajo llave o fuera de vista

### **Hable con todos los doctores que atienden a la persona con Alzheimer**

- no le de pastillas de otras personas
- hable con su doctor antes de dar vitaminas, remedios caseros u otras pastillas a la persona con Alzheimer
- no pare de dar la medicina sin primero hablar con el doctor
- lleve las vitaminas, los tés, las cremas y pastillas que usted ha comprado sin receta a las citas con el doctor

**NOTA:** Si usted ve cambios fuera de lo normal como agresividad o la persona se hace del baño accidentalmente, llame a un doctor

- el cambio puede ser causado por una enfermedad o reacción a los medicamentos



...sirviendo también a los condados de San Bernardino y Riverside

24/7 Helpline  
**844.HELP.ALZ**  
alzgla.org



## ¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

- Las alucinaciones pueden ocurrir por cambios en el cerebro causados por el Alzheimer que hacen que la persona vea las cosas diferente
- puede ser una reacción a algún medicamento
- puede estar tomando su medicina incorrectamente

# Alucinaciones

Las alucinaciones es cuando una persona oye, ve, huele o saborea algo que no existe. Esta persona puede tener conversaciones que para él o ella son reales. El Alzheimer causa alucinaciones en algunas personas.

## ¿QUÉ PUEDE HACER?

### ***Si nota alucinaciones, hable con el doctor***

- lleve todas las medicinas a la visita con el doctor
- reporte los cambios de comportamiento, incluyendo cada cuándo y por cuanto tiempo sucede

### ***Piense en lo que puede estar causando las alucinaciones***

- cambie el ambiente
  - si la persona no se reconoce en el espejo, cubra el espejo con una sabana
  - si cosas salen en la oscuridad, prenda la luz o use una luz de noche
  - si la televisión o la radio lo esta confundiendo o asustando, apágelo

### ***Tranquile a la persona con Alzheimer***

- diga, “No se preocupe. Yo estoy aquí. Yo le ayudo.”
- no discuta. Lo que la persona con Alzheimer ve o escucha es real para él



...sirviendo también a los condados de San Bernardino y Riverside

24/7 Helpline  
**844.HELP.ALZ**  
alzgla.org