

Entendiendo

la Enfermedad

de Alzheimer

Y

Dónde

Recurrir

Por

Ayuda



Departamento para Personas Mayores de la Ciudad de Nueva York
La Unidad de Alzheimer's y El Centro de Recursos Para Cuidadores

Michael R. Bloomberg, Alcalde

Edwin Méndez-Santiago, LCSW, Comisionado

LLa enfermedad de Alzheimer le cambia la vida a toda la familia. Cuando las familias asumen la tremenda responsabilidad de los cuidados, deben hacer frente a una variedad de preocupaciones físicas, emocionales y financieras.

La Unidad de Alzheimer y El Centro de Recursos Para Cuidadores del Departamento para Personas Mayores está aquí para ayudarle a aligerar esas cargas. Nuestros profesionales son expertos en demencia y los temas relacionados con la atención a largo plazo. Podemos desarrollar un plan que beneficie tanto a su familia como al paciente.

Nuestros servicios son gratuitos y estrictamente confidenciales. Ofrecemos:

- Asesoramiento individual
- Referimientos a centros médicos de diagnóstico, servicios comunitarios y grupos de apoyo
- Asesoramiento en temas médicos, legales y financieros, incluyendo los beneficios públicos
- Información sobre las opciones de atención a largo plazo
- Asistencia en el proceso de admisión en hospicios para personas mayores
- Defensoría
- Capacitación para profesionales y cuidadores
- Presentaciones educativas

Para más información sobre estos y otros servicios de la ciudad, llame al 311.

Qué es la Enfermedad de Alzheimer?

Es una enfermedad cerebral progresiva que produce la pérdida gradual de la memoria y la capacidad mental. La enfermedad de Alzheimer (EA) es la forma más común de demencia y produce cambios significativos en la personalidad y la conducta. Finalmente, la persona ya no puede realizar las actividades simples de la vida cotidiana.

La enfermedad de Alzheimer no representa una parte normal del envejecimiento; puede diagnosticarse en adultos de cualquier edad. El mayor riesgo se presenta entre los más ancianos. Casi la mitad de las personas de 85 años o más experimenta síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

Alois Alzheimer, médico alemán, descubrió la enfermedad en 1906. Los científicos todavía no han descubierto exactamente qué es lo que provoca los cambios en las células cerebrales y las terminaciones nerviosas que interrumpe el funcionamiento normal del cerebro.

La enfermedad de Alzheimer afecta a hombres y mujeres de todos los grupos étnicos y culturas de todos los estratos sociales, ricos y pobres, y personas de todos los niveles de educación.

Aproximadamente 4 millones de norteamericanos en la actualidad sufren la enfermedad. Debido a que la expectativa de vida es cada vez mayor, se espera que esa cantidad aumente a 14 millones en 50 años a menos que se descubra la cura o la forma de evitar la enfermedad.



Los Primeros Signos de la Enfermedad de Alzheimer

No piense que tiene EA simplemente porque no puede recordar los nombres de la misma forma que solía hacerlo o no siempre puede recordar dónde dejó sus anteojos.

Sí preocúpese, en cambio, cuando la falta de memoria interfiere con su capacidad de funcionar en situaciones laborales y sociales.

La Enfermedad de Alzheimer podrá manifestarse con:

- Olvido lo que sucedió en la reunión de ayer, los nombres de sus nietos o la dirección de su casa.
- Incapacidad para manejar situaciones financieras simples como dar cambio o comprar el periódico
- Mayor ansiedad, agitación y enojo
- Cambios de humor impredecibles

Si esta descripción le hace acordar a usted o alguien que usted conoce, la Unidad de Alzheimer's y El Centro de Recursos Para Cuidadores puede ayudarle.



Diagnosticar la Enfermedad de Alzheimer Es Importante

Los Síntomas Pueden Ser Provocados por una Afección Curable

No suponga que es Alzheimer. La EA es la más frecuente causa de demencia, pero no es la única. Recuerde, un gran porcentaje de personas que visitan al médico porque sospechan que sufren de demencia tienen un problema que puede ser reversible.

Consulte a un médico especialista en geriatría, neurología o psiquiatría clínica para el diagnóstico.

El diagnóstico requiere una evaluación médica, neurológica y psiquiátrica exhaustiva para descartar otras enfermedades.

La evaluación consiste en:

- Historia completa y examen físico
- Análisis de laboratorio, electrocardiograma y radiografía de tórax
- Estudios neurológicos
- Evaluación psiquiátrica
- Estudios para medir la memoria, las habilidades de comunicación por medio del lenguaje y otras habilidades cognitivas



Concurra a una evaluación de diagnóstico ni bien se manifiesten los primeros signos de EA. El diagnóstico temprano puede ser la clave para mantener la independencia por más tiempo.

Se Pueden Tratar los Síntomas de la Enfermedad de Alzheimer

Medicamentos:

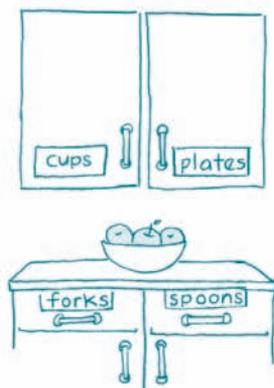
- Su médico puede prescribirle inhibidores de la coinesterasa, que actúan sobre el cerebro, los que pueden desacelerar, pero no detener, el avance de la enfermedad.
- Las drogas para estabilizar el humor y los anti-depresivos son útiles y, a menudo, necesarios.
- Tenga cuidado con la medicación que puede provocar efectos secundarios.

Sea pro-activo. Take steps to keep your loved one functioning for as long as possible.

En las primeras etapas, mantener la participación social y la actividad física pueden ayudar a mantener la calidad de vida más tiempo tanto para el paciente como para la familia.

Los recordatorios escritos ayudan a cubrir las brechas de memoria:

- Calendario con las citas
- Etiquetas con el contenido de los cajones y gabinetes
- Instrucciones de tareas simples
- Guías para encontrar artículos
- Instrucciones de seguridad



Una dieta balanceada es importante para mantener la buena salud y evitar la malnutrición.

Cuando antes comience el tratamiento, mejor.

Qué Esperar a Medida que Avanza la Enfermedad de Alzheimer Cambios Mentales y Emocionales

Los síntomas podrán cambiar día a día y variar de acuerdo a cada persona, pero generalmente avanzan en las siguientes etapas:

Etapa Inicial

Sintoma

El olvido interfiere con las actividades normales en su hogar y en el trabajo
Dificultad para manejar finanzas o compras
Pueden perderse

Respuesta del Paciente

Ansiedad
Negación
Aislamiento emocional

Opciones de Atención

Comience con el diagnóstico de EA
Simplifique las actividades sociales
Converse sobre la posible jubilación
Evite situaciones estresantes
Supervise o tome el control de las finanzas
Aumente sus cuidados
Puede resultar útil usar la pulsera de identificación de Retorno Seguro
Comience la planificación de sus bienes con un abogado especialista en los asuntos de la tercera edad



Etapa Intermedia

Síntoma

- Pérdida de orientación en tiempo y espacio
- Dificultad para elegir la ropa adecuada
- Necesita que le recuerden el cambio de ropa
- Necesita asistencia para el baño y el aseo
- Evita bañarse
- Deambulación

Respuesta del Paciente

- Enojo
- Agitación
- Delirios
- Desconfianza
- Desconsuelo sin explicaciones



Opciones de Atención

- Provea supervisión de tiempo completo
- Capacítese para poder manejar las conductas
- Prohíba manejar
- Obtenga ayuda de tiempo parcial para aliviar el estrés del cuidador
- Use los servicios de día para adultos
- Sea flexible con la hora del baño
- Puede resultar útil usar la pulsera de identificación de Retorno Seguro

Últimas Etapas

Síntoma

Incontinencia

Es probable que no reconozca a la familia o al esposo o la esposa

Pierde la habilidad para caminar y hablar

Dificultad para tragar

Pérdida de peso

No puede sentarse independientemente

Infecciones recurrentes

Respuesta del Paciente

Apatía

Menor interacción con el ambiente

Opciones de Atención

Terapia con medicación

Descanso para el cuidador

Asistencia de un ayudante de salud y/o de una enfermera a domicilio

Muévale los brazos y piernas como ejercicio suave

Mantenga una comunicación cariñosa, contacto y atención

Dieta suave y suplementos nutricionales

Posible admisión en un hogar para personas mayores

Recuerde: Se pueden producir cambios extremos en la conducta a medida que avanza la enfermedad. La conducta de su ser querido podrá molestarlo o enojarlo, pero no debe tomarlo personalmente.

El Paciente con Alzheimer Necesita Su Apoyo y Comprensión

La participación de la familia en los cuidados diarios hace una gran diferencia en el bienestar del paciente.

CONTINÚE haciendo participar a su ser querido en la vida familiar en la mayor medida posible.

Las actividades

recreativas — ejercicio, hobbies y pasatiempos favoritos:

- Producen satisfacción
- Reducen la agitación
- Mejoran el descanso nocturno
- Pueden aliviar la necesidad de medicamentos para la agitación



Las tareas del hogar simples — tender la mesa, jardinería, regar las plantas de interior, clasificar y doblar ropa de lavado:

- Ofrecen estimulación sensorial
- Dan un sentido de utilidad
- Disminuyen la ansiedad



CONTINÚE comunicándose aún cuando la capacidad para hablar y comprender se deteriore:

- Hable simple y lentamente
- Hable con voz calma y reconfortante
- Exprese su afecto

MANTENGA la seguridad del hogar:

- Retire o proteja los objetos potencialmente peligrosos, incluyendo la cocina, cuchillos, productos de limpieza tóxicos
- Asegure las ventanas y las puertas para que el paciente no deambule fuera del lugar
- Evite las caídas por medio de ambientes ordenados y bien iluminados

No Es Necesario Que Se Las Arregle Solo

Servicios para los Pacientes con Alzheimer y los Cuidadores

Como cuidador, tendrá que enfrentar múltiples responsabilidades y complejas decisiones. Se ofrecen asesoramiento y servicios para ayudar a las familias con Alzheimer a cuidar a sus seres queridos en su casa o en instalaciones residenciales.

Planificación legal y financiera

Comience inmediatamente a hacer los mejores arreglos para pagar la atención de su ser querido y para hacer frente a las mayores demandas que tendrá que soportar usted, el cuidador.

Desde que se sospecha la presencia de demencia y a lo largo de cada una de las etapas de cuidados, la Unidad de Alzheimer's y El Centro de Recursos Para Cuidadores del Departamento para Personas Mayores puede:

- Evaluar sus necesidades particulares
- Derivarlo a los servicios y profesionales adecuados
- Asesorarles sobre los programas de beneficios públicos disponibles
- Ayudarle a planificar sus próximos pasos

Podemos ayudarle a averiguar cuáles son las opciones de atención y asistirle en la obtención de los servicios que necesita:

- Servicios de atención de día
- Atención domiciliaria
- Terapia física, ocupacional y del habla
- Atención de Descanso
- Residencia de Cuidados para Adultos
- Residencia de Vida Asistida
- Hogares para Personas Mayores



Cuidando al Cuidador

Usted será un cuidador más efectivo si se cuida a sí mismo.

Las familias con Alzheimer experimentan sentimientos contradictorios de:

- Negación
- Temor
- Incomodidad
- Frustración
- Aislamiento
- Culpa
- Enojo

El estrés de cuidar podrá combinarse con las tensiones del trabajo y la atención de los hijos. El estrés acumulado puede conducir al agotamiento e incluso a una conducta abusiva respecto del paciente con Alzheimer.

Déjese tiempo libre para:

- Socializar con amigos
- Salir a caminar
- Continuar con las actividades de su práctica religiosa o espiritual
- Continuar con los deportes u otras actividades recreativas

Los grupos de ayuda le ofrecen apoyo a los cuidadores de familiares con Alzheimer para poder manejar sus emociones y cargas compartiendo sus preocupaciones, frustraciones y formas de llevar adelante los problemas cotidianos.

La Unidad de Alzheimer's y El Centro de Recursos Para Cuidadores del Departamento para Personas Mayores puede contactarlo con un grupo de ayuda local.

Recursos Locales y Nacionales

Además de la Unidad de Alzheimer's y El Centro de Recursos Para Cuidadores del Departamento para Personas Mayores de la Ciudad de Nueva York, las siguientes organizaciones ofrecen referimientos y otros servicios:

Organizaciones Locales

Asociación contra el Alzheimer [Alzheimer's Association]
Centro de la Ciudad de Nueva York
360 Lexington Avenue, 4th floor
New York, NY 10017
1-212-983-0700
www.alzheimernyc.org

Fundación contra el Alzheimer de Staten Island
[Alzheimer's Foundation of Staten Island]
789 Post Avenue
Staten Island, NY 10310
1-718-667-7110
www.sialzheimers.com

Fundación contra el Alzheimer de Long Island
[Long Island Alzheimer's Foundation]
5 Channel Drive
Port Washington, NY 11050
1-516-767-6856
www.liaf.org

Organizaciones Nacionales

Asociación Nacional contra el Alzheimer
[National Alzheimer's Association]
1-800-272-3900
www.alz.org

Centro de Educación y Referimiento sobre la
Enfermedad de Alzheimer (ADEAR)
[Alzheimer's Disease Education and Referral Center]
1-800-438-4380
www.alzheimers.org

Alianza de Familias Cuidadoras
[Family Caregiver Alliance]
690 Market Street, Suite 600
San Francisco, CA 94104
1-415-434-3388

www.caregiver.org
Alianza Nacional para Cuidadores
[National Alliance for Caregiving]
4720 Montgomery Lane, 5th floor
Bethesda, MD 20814
www.caregiving.org

Asociación Nacional de Administradores de Cuidados
Geriátricos Profesionales [National Association of
Professional Geriatric Care Managers]
1-520-881-8008
www.caremanager.org

Publicaciones

Usted podrá solicitar material informativo gratuito en la Unidad de Alzheimer's y El Centro de Recursos Para Cuidadores inclusive los siguientes tres libros:

*Enfermedad de Alzheimer: Dónde Recurrir En Busca De Ayuda en la Ciudad de Nueva York **

*CARING: Una Guía para los Cuidados de las Personas con la Enfermedad de Alzheimer.**

*Preparación de la Atención Prolongada: Guía Legal y Financiera para los Residentes de la Ciudad de Nueva York **

*Disponible en español, chino y ruso

Este proyecto fue apoyado, en parte, por una concesión, número 90AZ2791, de la administración en el envejecimiento. Departamento de los servicios de salud y humanos. Se anima a los proyectos de empresa de Grantees bajo patrocinio del gobierno que expresen libremente sus resultados y conclusiones. Los puntos de vista o las opiniones, por lo tanto, representan necesariamente Administración oficial en la política del envejecimiento.

Departamento para Personas Mayores de la Ciudad de Nueva York
La Unidad de Alzheimer's y El Centro de Recursos Para Cuidadores
2 Lafayette Street, 15th Floor
New York, New York 10007-1392
www.nyc.gov/aging