



TARJETA DE CONSEJOS PARA EL CUIDADOR DE UN PACIENTE CON ALZHIEMER

Cuidar de alguien que padece de Alzheimer puede ser un trabajo de tiempo completo, pero a menudo es también uno de los más gratificantes. En todos los trabajos hay tensiones que pueden afectar el desempeño. A veces, el mejor consejo para los familiares cuidadores proviene de quienes han transitado el camino antes que usted. Después de escuchar a 674 familiares cuidadores de personas con Alzheimer que participaron en una encuesta nacional de 2011, la National Family Caregivers Association (NFCA) seleccionó los siguientes consejos que pueden ayudarlo a transitar por la vida como cuidador.

Mejore la comunicación

Con su ser querido

- Hable despacio y con un tono sereno y tranquilizador. Mantenga el contacto visual y utilice refuerzos positivos, como una sonrisa o un toque suave, para tranquilizar a su ser querido.
- Recuerde hacer una pregunta a la vez. Trate de usar señales, como gestos, además de sus palabras, para comenzar la comunicación.
- Si bien puede ser frustrante, asegúrese de permitir que su ser querido comunique sus pensamientos; tenga cuidado de no apresurarse a interrumpir, criticar o corregir.

Con el médico

- Antes de ir a una cita con el médico, escriba las preguntas y los pensamientos que desee compartir. Los registros diarios de la capacidad de su ser querido para desenvolverse en forma independiente, tanto mental como físicamente, pueden servir de ayuda en esas reuniones.
- Trate de dejar de lado cualquier frustración derivada de su situación con la enfermedad de Alzheimer. Reconozca que su médico puede no tener respuestas a todas sus preguntas, pero está ahí para apoyarlo.
- Familiarícese con el personal y con el consultorio del médico y dé lugar a que su ser querido también lo haga para que se sienta seguro allí.

Con la familia, los amigos y otras redes de apoyo

- Es posible que su familia, sus amigos y sus vecinos no sepan por lo que usted está pasando. Si le incomoda hablar sobre la enfermedad de su ser querido con los demás, pida a otro miembro de la familia o quizás a un miembro de su comunidad religiosa que lo haga en su nombre. ¡No tiene que hacer esto solo!
- Enseñe a los demás cómo comunicarse con su ser querido. Comparta consejos que haya aprendido y métodos que funcionen mejor.
- Defienda los derechos de todos los familiares cuidadores en su comunidad hablando sobre la necesidad de educación, apoyo financiero y mejor atención para la enfermedad.

Cúidese usted mismo

- Crea en usted mismo, confíe en sus instintos y permita que su voz interior guíe sus decisiones.
- Proteja su salud. Reconozca que cuidar de usted mismo es tan importante como cuidar de su ser querido.
- Cuidar enfermos es mental, emocional y físicamente agotador. Si siente que su propia salud y bienestar están sufriendo como resultado, asegúrese de hablar con su médico.
- Programe breves períodos de descanso o recesos a menudo. El descanso no es un lujo. Necesita descansos periódicos para mantenerse sano y fuerte.
- Únase a un grupo de apoyo. Puede ser un refugio seguro para compartir sentimientos, un lugar para hacer nuevos amigos y para recibir información y recursos sobre cómo hacer frente a lo que le espera.

Pida ayuda

- Reconozca que pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad. Acostúmbrese a la idea de hablar sobre su necesidad de ayuda y acuda a alguien en quien confíe para pedirle ayuda.
- Reconozca sus propias fortalezas y limitaciones para poder evaluar cuándo necesita ayuda.
- Haga una lista de tareas que deben hacerse.
- Haga reuniones familiares para revisar las necesidades de su ser querido y distribuir las responsabilidades. Analizar las responsabilidades individuales es una buena manera de comprometer a los demás para que compartan la carga del cuidado del enfermo.

Para obtener más información y apoyo, comuníquese con la National Family Caregivers Association llamando sin costo al 1-800-896-3650 o visite thefamilycaregiver.org.

Reflexiones de la encuesta para los cuidadores de personas con Alzheimer:

- La pérdida de los seres queridos de la capacidad para comunicarse ocupó el segundo lugar entre lo que más temen los cuidadores, sólo superada por la pérdida de las capacidades físicas y de la salud en general.
- Casi la mitad (49%) dijo que los problemas de comunicación entre ellos y el paciente impacta sobremedida en su estrés global.
- A pesar del estrés asociado con la comunicación, la mayoría de los cuidadores ha adaptado nuevas maneras de comunicarse con sus seres queridos (71%).
- Menos de la mitad dice que su red de apoyo sabe cómo ayudarlos a aliviar el estrés asociado con el cuidado del enfermo (38%).
- Sólo una minoría de los cuidadores (12%) dice que son los únicos involucrados en cuidar de un ser querido con Alzheimer.