



CUIDANDO JUNTOS

Aprender Cuidar Conectar

Guía de recursos



Cuidando Juntos – Guía de recursos

Para cada subtema en cada sesión, enumeramos primero los recursos en español y luego los recursos en inglés, y se identifican como (ESP) para español o (ING) para inglés.

Sesión 1: Estrés Y Frustración

Estrés Y El Cuidado

- (ESP) Book: Mace, N. L. and Rabins, P.V. (2021) “El día de 36 horas: Una guía práctica para las familias y cuidadores de enfermos de Alzheimer y otras demencias”

Un libro muy detallado y confiable, considerado por los expertos en el campo como un excelente material de referencia. Presenta temas con un enfoque compasivo de la atención y brinda información detallada para los cuidadores de personas con pérdida de memoria, Alzheimer y otras demencias. El **capítulo 12** es una excelente lectura sobre cómo el cuidado de una persona con demencia afecta al cuidador. Analiza bien las reacciones emocionales y físicas y sugiere respuestas positivas.

Se vende en diferentes plataformas, incluida **Amazon**: <https://amzn.to/4d00hwb>

- (ESP) Video del Southern Caregiver Resource Center (SCRC)

El Centro de Recursos para el Cuidador Familiar en el Sul de California enseña en este video cómo controlar el estrés y la importancia de incorporar técnicas de relajación durante el día.

<https://www.youtube.com/live/c-kapLkOjHU>

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte – “**Nuestro Consejo Más Importante Para Prevenir El Agotamiento**”

Este sitio web requiere un registro gratuito y ofrece una gran cantidad de información para cuidadores. En este artículo, se destacan las señales de estrés y se incluyen sugerencias para aliviar el estrés, incluyendo consejos para cómo pedir ayuda.

<http://bit.ly/4lHjR4v>

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte – **“Autocuidado Eficaz”**

En este artículo se sugiere que reserve momentos para el autocuidado en la rutina diaria, y que esto puede ayudar a encontrar equilibrio y a reducir el estrés.

<https://www.nc-caregivers.com/learning/effective-self-care?toolkitId=7>

- (ING) Sitio web: Asociación de Alzheimer

Un artículo específico para cuidadores de personas con demencia sobre cómo reconocer y manejar el estrés.

<https://www.alz.org/help-support/caregiving/caregiver-health/caregiver-stress>

- (ING) Sitio web: Oficina para la Salud de la Mujer: Estrés del cuidador

Un sitio web con una cobertura integral del estrés específico del cuidador. Si bien no se limita a los cuidadores de personas con pérdida de memoria, contiene información valiosa.

<https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/caregiver-stress>

- (ING) Sitio web: Estrés del cuidador de Mayo Clinic: Consejos para cuidarse a sí mismo

Un artículo de “Mayo Clinic Healthy Lifestyle” – Manejo del estrés para cuidadores de adultos mayores que cubre los factores de riesgo, el reconocimiento y las estrategias.

<http://bit.ly/4lrz61f>

Estrés Y su Cuerpo

- (ING) Sitio web: “Healthline”

El comienzo de una serie de artículos del sitio web Healthline sobre el estrés crónico; se trata de una revisión de los efectos del estrés en cada parte del cuerpo.

<https://www.healthline.com/health/stress/effects-on-body#1>

Consecuencias del Estrés (Físico, emocional y social)

- (ESP) sitio web: Asociación de Alzheimer

La asociación de Alzheimer tiene un buen artículo sobre la identificación de los síntomas del estrés crónico y sugerencias para prevenir el agotamiento de los cuidadores.

<https://bit.ly/46lNba6>

- (ESP) sitio web: AARP

En este sitio web de AARP es discutido el agotamiento del cuidador, señales en el cuerpo y otros.

<http://bit.ly/4niK8HQ>

- (ESP) sitio web: Portal Geriátrico

En este sitio web, los diversos estados de ánimo, o las emociones de un cuidador que pueden ser afectadas son discutidas.

<https://portalgeriatrico.com.ar/animo-cuidador-familiar/>

Respiración Profunda

- (ESP) Video: Southern Caregiver Resource Center (SCRC)

El Centro de Recursos para el Cuidador Familiar (SCRC) en este video enseña cómo manejar el estrés y también a utilizar a practica de respiración profunda para controlarlo.

<https://www.youtube.com/live/5ontdsDNRes>

- (ESP) Vídeo: Uno clip del vídeo de arriba, destacando a práctica de respiración.

<http://bit.ly/44mhkzd>

- (ESP) sitio web: Uncmedicalcenter.org

En esta página del sitio web de “Uncmedicalcenter” muestran la visualización guiada que es una técnica que puede ser utilizada para ayudar a relajar la mente y el cuerpo, cuando un cuidador no es cómodo con la técnica de respiración.

<http://bit.ly/3ZNPqB0>

- (ESP) sitio web: Helpguide.org

Este sitio web de “Helpguide” enseña la técnica de respiración y también otras técnicas para aliviar el estrés, y puede ser muy útil para relajar el cuidador.

<https://www.helpguide.org/es/ansiedad/tecnicas-de-relajacion-para-aliviar-el-estres>

Emociones

- (ING) sitio web: Family Caregiver Alliance

En este artículo de Donna Schempp, “Family Caregiver Alliance” analiza una serie de emociones de los cuidadores y ofrece métodos de afrontamiento para probar.

<https://www.caregiver.org/resource/emotional-side-caregiving/>

Tres Partes de Emoción (Como se sienten, cómo reaccionan sus cuerpos, cómo se comportan)

- (ESP) Videos: Southern Caregiver Resource Center (SCRC): Como los Pensamientos afectan las emociones

En este video de Southern Caregiver Resource Center (SCRC) se puede aprender cómo manejar sentimientos negativos que parecen tomar el control y cambiarlos por otros más positivos.

<https://www.youtube.com/live/M2CDy5GSAyQ>

- (ING) Artículo en Psychology Today

Los 3 ingredientes de todas las emociones por L. Kevin Chapman, PhD; de Psychology Today, este artículo explora las tres partes de las emociones.

<http://bit.ly/4nj4sIS>

Rango de Ira

- (ING) Video: 5 maneras de disipar la ira por la Dra. Tracy Marks

Parte de una excelente serie sobre la ira por la psiquiatra Tracy Marks. Este video se centra en la respuesta conductual a la ira.

<https://www.youtube.com/watch?v=H4WYp9a6Yzg>

¿Qué emoción estás promoviendo?

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte – " **Enojo Y Frustración Del Cuidador**"

Este sitio web requiere un registro gratuito y ofrece una gran cantidad de información para cuidadores. En este artículo particular, se ofrecen consejos para reducir la frustración y también como comunicarla efectivamente a otras personas.

<https://www.nc-caregivers.com/learning/caregiving-anger-and-frustration?toolkitId=7>

- (ING) Sitio web: Family Caregiver Alliance

Un artículo con buenas sugerencias para ayudar a controlar la frustración. Detalla las señales de advertencia de la frustración y ofrece ideas para calmarse.

<https://www.caregiver.org/resource/dementia-caregiving-and-controlling-frustration/>

Sesión 2: Navegando La Tristeza

Cuidar Y Tristeza

- (ESP) artículo: sitio web de la asociación de Alzheimer.

Artículo Sobre el estrés en los cuidadores, resaltando los síntomas de estrés y también ofreciendo consejos para manejarlo.

<https://bit.ly/3SAXd1l>

- (ESP) video: Southern Caregiver Resource Center. Salud y bienestar para familias hispanas.

En este video se puede aprender como posiblemente llevar una vida saludable con buena salud física y mental, incorporando ejercicios y mejorando su nutrición.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y-sQuiKCaWs>

- (ESP) artículo: sitio web de la sociedad Española de Geriátría y Gerontología.

En este muy bueno artículo sobre los sentimientos y emociones del cuidador, hay una parte dedicada a la tristeza y cómo superarla.

<https://www.segg.es/ciudadania/2016/04/04/sentimientos-y-emociones-del-cuidador>

- (ESP) Línea de ayuda: Línea de ayuda de la Asociación de Alzheimer.

La línea de ayuda 24/7 de la Asociación de Alzheimer (800.272.3900) está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año. A través de este servicio gratuito, los especialistas y los médicos de nivel de maestría ofrecen apoyo e información confidencial a las personas que viven con la enfermedad, los cuidadores, las familias y el público.

<https://www.alz.org/help-support/resources/helpline>

- (ING) Hoja informativa: La depresión y el cuidado.

Hoja informativa de la Alianza para el Cuidado de la Familia. Excelente información básica sobre la depresión en el cuidador.

<https://www.caregiver.org/depression-and-caregiving>

- (ING) Hoja informativa: El lado emocional del cuidado.

Hoja informativa de la Alianza para el Cuidado de la Familia. Más amplia que la otra hoja informativa recomendada. Esta hoja informativa analiza múltiples emociones diferentes que surgen durante el cuidado, incluida la depresión. Se ofrecen estrategias de afrontamiento para las emociones cubiertas.

<https://www.caregiver.org/emotional-side-caregiving>

- (ING) Artículo: Bienestar mental de los cuidadores familiares.

"Un artículo de la Fundación Dana (una organización filantrópica privada dedicada a avanzar en la comprensión sobre el cerebro) que discute la investigación y el conocimiento actual sobre la depresión y la ansiedad en los cuidadores familiares."

<https://www.dana.org/article/mental-well-being-of-family-caregivers/>

- (ING) Artículo: Cómo lidiar con la depresión del cuidador.

El Centro de Recursos de Resiliencia de Everyday Health ofrece un artículo que analiza la depresión del cuidador y explora la propia experiencia del autor.

<http://bit.ly/45G3gJy>

- (ING) Infografía: sitio web Caregiver Action Network.

Útil infografía con consejos para cuidadores familiares

<https://www.caregiveraction.org/10-tips-family-caregivers/>

Recuperando el Control con Actividades Positivas

- (ESP) artículo del sitio web de Family Caregiver Alliance.

Un artículo detallado de Family Caregiver Alliance sobre cómo cuidarse a uno mismo. El recurso n.º 7, “empezando a hacer ejercicio”, describe bien los beneficios del ejercicio para recuperar el control.

<http://bit.ly/4k8Jnyf>

- (ESP) Artículo del sitio web de Alzheimers.gov

Este artículo tiene una sección en que están escritos consejos para que las personas con demencia tengan una vida saludable y activa

<https://bit.ly/3ZuJ49m>

Actividades Positivas

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte – **“Gratitud Para El Bienestar”**

La práctica de gratitud puede ayudar mucho el bienestar del cuidador, y en este artículo se sugieren algunos ejercicios fáciles de gratitud.

<http://bit.ly/4nnZb38>

- (ESP) Artículo del sitio web AARP (American Association of Retired Persons)

Un guía realista con ideas para recargar tu energía de cuidador.

<http://bit.ly/4nivdNC>

- (ING) video: Southern Caregiver Resource Center: Gardening for Self-Care & Wellness.

Un video de actividad practica para aprender habilidades básicas de jardinería para promover el autocuidado, el bienestar y la relajación.

<https://www.youtube.com/watch?v=UDoHfDnkT2s>

- (ING) Artículo: sitio web del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. Participar en actividades que disfrutas.
Este artículo del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento se centra en los efectos de las actividades positivas para mantener un envejecimiento saludable.
<https://www.nia.nih.gov/health/participating-activities-you-enjoy>
(ver archivo adjunto - NIA_1)
- (ING) artículo: sitio web “Today's Geriatric Medicine” . La terapia de activación conductual con objetivos para reducir la depresión.
Este artículo revisa información básica sobre la terapia de activación conductual y sus efectos sobre la depresión.
<https://www.todaysgeriatricmedicine.com/archive/090913p24.shtml>
- (ING) Artículo: Cómo la programación de actividades agradables ayuda a reducir la depresión.
Este excelente artículo revisa cómo funciona, la investigación y los ejemplos que ilustran el uso de actividades placenteras:
<https://www.verywellmind.com/pleasant-activity-scheduling-4779965>
- (ING) Artículo: Depresión y ansiedad. El ejercicio alivia los síntomas.
Artículo de Mayo Clinic sobre el ejercicio y su impacto en la depresión:
<http://bit.ly/4k6AHZ0>
- (ING) Artículo: El efecto del ejercicio.
Un artículo centrado en los beneficios del ejercicio en el tratamiento de la depresión:
<https://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise>
- (ING) Video: Los beneficios del ejercicio para cambiar el cerebro.
Una charla TED de 13 minutos de la neurocientífica Wendy Suzuki hablando sobre los beneficios del ejercicio:
https://www.ted.com/talks/wendy_suzuki_the_brain_changing_benefits_of_exercise
- (ING) Evaluación: Programa de Eventos Agradables para Personas Mayores de California (COPPES).

Si le resulta difícil encontrar 10 actividades, el COPPES es un método para descubrir actividades adicionales. Tanto las instrucciones de evaluación como las de puntuación se pueden encontrar en el siguiente URL, simplemente desplácese hacia abajo:

<https://www.optimalagingcenter.com/coppes-r-info/>

Manteniéndose Activos

Salud Mental

- (ESP) Artículo en sitio web Institutos Nacionales de Salud (NIH – por su sigla en inglés) inglés.

En este artículo se discute el cuidado de salud mental, con algunos consejos importantes para cuidarse a sí mismo que incluyen ejercicios, alimentarse bien y otros consejos.

<http://bit.ly/4l6Wb9B>

(ver archivo adjunto NIMH_1)

- (ESP) Artículo del sitio web Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP – por su sigla en inglés).

En este artículo se discute cómo la respiración y otras prácticas, pueden reducir el dolor y otros males

<http://bit.ly/4lkpc14>

- (ING) Artículo: sitio web “Helpguide”. “Los beneficios del ejercicio para la salud mental”.

Un excelente artículo sobre la efectividad del ejercicio en la salud mental:

<http://bit.ly/4lqipDf>

Salud Física

- (ESP) Sitio web “Asociación de Alzheimer”. Cuidadores saludables.

Excelente artículo con sugerencias para mantenerse física y emocionalmente fuerte.

<https://www.alz.org/l/ayuda-y-apoyo/cuidado/cuidadores-saludables>

- (ING) video: Southern Caregiver Resource Center (SCRC): “Laughter Yoga: An Antidote for Caregiver Burnout”.

Este video muestra una práctica divertida y atractiva de yoga de la risa (¡no se requieren posturas de yoga!). Aprenda cómo esta actividad puede ayudar a reducir el estrés, aliviar el dolor y mejorar su estado de ánimo mientras cuida a un ser querido.

<https://www.youtube.com/watch?v=o1xOy84A4vY>

- (ING) video: Southern Caregiver Resource Center: Tai Chi: Holistic Self-Care for Caregivers.

Este es un video dirigido por un experto en Tai Chi que guía a los asistentes a través de ejercicios de bajo impacto para mejorar la salud y el bienestar general.

<https://www.youtube.com/watch?v=o1En3fN8d74>

Sesión 3: Comportamientos que Causan Estrés

¿Qué son estos comportamientos?

- (ESP) Artículo: Sitio web del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento: “Cambios en la personalidad y la conducta relacionados con la enfermedad de Alzheimer”.
El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por su sigla en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud, ofrece Información detallada sobre estos comportamientos y algunas sugerencias sobre cómo abordarlos.
<http://bit.ly/40kusK4>
(ver archivo adjunto NIA_2)
- (ESP) Book: Mace, N. L. and Rabins, P.V. (2021) “El día de 36 horas: Una guía práctica para las familias y cuidadores de enfermos de Alzheimer y otras demencias”
Un libro muy detallado y confiable, considerado por los expertos en el campo como un excelente material de referencia. Presenta temas con un enfoque compasivo de la atención y brinda información detallada para los cuidadores de personas con pérdida de memoria, Alzheimer y otras demencias. El **capítulo 7** es una excelente lectura sobre comportamientos desafiantes.
Se vende en diferentes plataformas, incluida Amazon: <https://amzn.to/4d00hwb>
- (ESP) Sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte - “**Cambios De Comportamiento**”

Este sitio web requiere un registro gratuito. En esta sección, llamada Cambios de Comportamiento, tiene diversas actividades sobre agitación, agresión, deambulación e aislamiento que pueden ayudar al cuidador.

<http://bit.ly/3ldozYX>

- (ESP) Artículo en sitio web: Family Caregiver Alliance.

Un buen guía para entender los comportamientos de la demencia.

<http://bit.ly/4ejnGu5>

- (ESP) Webnovela Mirela.

La Webnovela Mirela es un programa informativo para los cuidadores hispanos/latinos de personas con Alzheimer u otra demencia sobre cómo sobrellevar el cuidado.

<https://www.miramirela.com/>

- (ESP) sitio web El Rincón Del Cuidador.

En este sitio comentan los cambios de comportamiento en personas mayores mas comunes, e tienen sugerencias de cómo tratar los trastornos de conducta.

<http://bit.ly/4kaJJ3p>

- (ESP) Artículo: Sitio web “Universitat de Barcelona”.

En este sitio son discutidos en detalles las alteraciones de la conducta en las personas con demencia teniendo también unas recomendaciones para manejar estos comportamientos.

<http://bit.ly/3FVEzhL>

- (ING) video: Southern Caregiver Resource Center (SCRC)

En este video del Centro de Recursos para el Cuidador Familiar (SCRC) se habla de algunos comportamientos desafiantes y se dan algunas sugerencias sobre cómo lidiar con ellos.

<https://www.youtube.com/watch?v=fZdAMz56Taw>

Sesión 4: Manejando el Comportamiento con Menos Estrés

Los dos subtemas de esta sesión están muy interrelacionados y, aunque intentamos agrupar sus recursos por separado, en muchos casos el mismo recurso es aplicable a ambos subtemas. Como siempre, los recursos en español (ESP) son enumerados en primer lugar y luego los recursos en inglés (ING).

Comportamientos comunes que estresan a los cuidadores (vagando, acumular, perdiendo inhibiciones, problemas para dormir, síndrome vespertino, paranoia/acusar, agitación y agresión)

- (ESP) Programa con animaciones – **“Empoderando a los cuidadores”**.
Un programa innovador con cursos que utilizan animaciones para simplificar los complejos conceptos relacionados con el cuidado de personas con la enfermedad de Alzheimer u otras demencias. Tiene un muy buen curso “cómo manejar las conductas desafiantes”. Requiere registrarse, pero es gratis y no hay formularios largos para completar.
<https://www.caregivingtraining-es.org/enrollments>
- (ESP) Artículo: **“Cambios en la personalidad y la conducta relacionados con la enfermedad de Alzheimer”**.
Sitio web del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por su sigla en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud, ofrece Información detallada sobre estos comportamientos y algunas sugerencias sobre cómo abordarlos.
<http://bit.ly/44hXKKC>
(ver archivo adjunto NIA_2)
- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte - **“4 Habilidades Para Lidar Con Los Cambios De Comportamiento”**
Este sitio web requiere un registro gratuito y ofrece una gran cantidad de información para cuidadores. En este artículo, se sugieren 4 habilidades para lidiar con las conductas de personas con los trastornos de memoria.
<http://bit.ly/46alq4Y>
- (ESP) Sitio web de la asociación de Alzheimer.
En este sitio si puede elegir un comportamiento específico, como agresión, alucinación, deambulación u otra, y obtener informaciones and sugerencias específicas sobre cómo abordar esa conducta en particular.

<https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/comportamientos>

- (ESP) Artículo Sitio web de -A.L.M.A. – Asociación Lucha contra el Mal de Alzheimer y alteraciones semejantes de la República Argentina.

En este sitio son descritos los diversos cambios en el comportamiento de una persona con la Enfermedad de Alzheimer y tienen buenas sugerencias para cómo manejarlas.

<https://www.alma-alzheimer.org.ar/es/cuidados/cambios-en-el-comportamiento>

- (ESP) Artículo: Sitio web de “Universitat de Barcelona”.

En este sitio son discutidos en detalles las alteraciones de la conducta en las personas con demencia teniendo también unas recomendaciones para manejar estos comportamientos.

<http://bit.ly/3FVEzhL>

- (ING) video: Southern Caregiver Resource Center (SCRC). “Managing Difficult Behaviors of Dementia”

En este video del Centro de Recursos para el Cuidador Familiar (SCRC) se habla de algunos comportamientos desafiantes y se dan algunas sugerencias sobre cómo lidiar con ellos.

<https://www.youtube.com/watch?v=fZdAMz56Taw>

Estrategias para considerar

- (ESP) Programa con animaciones – “**Empoderando a los cuidadores**”.

Un programa innovador con cursos que utilizan animaciones para simplificar los complejos conceptos relacionados con el cuidado de personas con la enfermedad de Alzheimer u otras demencias. Tiene un muy buen curso “cómo manejar las conductas desafiantes”. Requiere registrarse, pero es gratis y no hay formularios largos para completar.

<https://www.caregivingtraining-es.org/enrollments>

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte– “**Actividades Para Reducir o Redirigir Comportamientos**”

Este sitio web requiere un registro gratuito y ofrece una gran cantidad de información para cuidadores. En este artículo, se presenta una excelente sugerencia para manejar conductas desafiantes involucrando a la persona con problemas de memoria en ciertas actividades.

<http://bit.ly/4kckv8T>

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte– **"Cómo responder a los comentarios groseros u ofensivos"**

Uno puede intentar estas estrategias compasivas para responder con calma a comentarios groseros u ofensivos de una persona con demencia.

<http://bit.ly/3FVZK3g>

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte– **"Síndrome Vespertino"**

Este sitio web requiere un registro gratuito y ofrece una gran cantidad de información para cuidadores. En este artículo se ofrecen consejos para disminuir los efectos y controlar el síndrome vespertino, como reducir desencadenantes entre otras sugerencias.

<http://bit.ly/3G5Qk5g>

- (ESP) Book: Mace, N. L. and Rabins, P.V. (2021) "El día de 36 horas: Una guía práctica para las familias y cuidadores de enfermos de Alzheimer y otras demencias"

Un libro muy detallado y confiable, considerado por los expertos en el campo como un excelente material de referencia. Presenta temas con un enfoque compasivo de la atención y brinda información detallada para los cuidadores de personas con pérdida de memoria, Alzheimer y otras demencias. El **capítulo 7** es una excelente lectura sobre comportamientos desafiantes y también ofrece estrategias que pueden ayudar a reducir el estrés causado por estos comportamientos.

Se vende en diferentes plataformas, incluida Amazon: <https://amzn.to/4d00hwb>

- (ESP) Artículo en sitio web: Family Caregiver Alliance

Un buen guía para entender los comportamientos de la demencia, y con diez consejos para comunicarse con una persona con demencia.

<http://bit.ly/468Vms7>

- (ESP, ING) Hoja informativa del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por su sigla en inglés) con consejos para manejar la agitación, la agresión y el síndrome vespertino.
Está en español, por un lado, y en inglés por el otro lado.
<http://bit.ly/3T80LrP>
(ver archivo adjunto - NIA_3)
- (ESP) artículo en sitio web de Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP – por su sigla en inglés).
En este sitio son presentadas estrategias para manejar conductas difíciles
<http://bit.ly/4k4efji>
- (ING) Programa “iCare”
El programa iCare es una capacitación en habilidades de manejo del estrés para cuidadores de personas con problemas de memoria. Es un programa desarrollado por Photozig, Inc. Y financiado por el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.
<https://www.icarefamily.com/>
- (ING) Aplicación móvil: Respuesta de cuidado de la demencia – Caring Response.
La aplicación Caring Response está diseñada para ayudar a los cuidadores de una persona con enfermedad de Alzheimer y demencia. Esta aplicación ofrece una guía práctica para comprender y lidiar con los comportamientos difíciles de una persona con demencia, aliviar el estrés y mejorar la calidad de vida. La puede ver en las tiendas Appstore o Google Play.
<http://www.photozig.com/app>

Sesión 5: Pidiendo Ayuda

Por qué cuidadores necesitan a otros

- (ESP) Artículo en sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte – “ **Nuestro Consejo Más Importante Para Prevenir El Agotamiento**”

Este sitio web requiere un registro gratuito y ofrece una gran cantidad de información para cuidadores. En este artículo, además de describir las señales de estrés, se sugieren pasos concretos para pedir ayuda y recibir apoyo.

<http://bit.ly/3Gbb5MT>

- (ESP) Artículo: Artículo de sitio web “Family Caregiver Alliance”

En este artículo se discute por qué son necesarios el respiro a los cuidadores de personas con problemas de memoria.

<http://bit.ly/3T7eyyQ>

- (ESP) Artículo: Artículo de sitio web “Family Caregiver Alliance”

Este artículo trata sobre el estrés del cuidador y el control de la frustración, pero tiene una sección muy buena sobre cómo pedir ayuda que vale la pena leer. El enlace web a continuación lleva directamente a la sección mencionada.

<http://bit.ly/3TD68iO>

Saber a quién pedir ayuda

- (ESP) Sitio web del instituto nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por su sigla en inglés). En este sitio tienen unas sugerencias para el cuidador en cómo obtener ayuda para cuidar de la persona con demencia, incluido teléfonos de asociaciones importantes.

<http://bit.ly/3Gg5vsz>

(ver archivo adjunto - NIA_4)

- (ING) Video de “Southern Caregiver Resource Center” (SCRC). “It Takes a Village: Assembling Your Care Team”.

Excelente video en que se habla de la importancia de contar con un equipo de ayuda, como y para quien pedir ayuda.

<https://www.youtube.com/watch?v=ED1lx57zPgo>

- (ING) Sitio web: Atlas Care Map

Este es el sitio web del Atlas Care Map. Contiene videos que pueden ayudar a dibujar o ajustar su mapa de cuidados, junto con una descarga para el manual que brinda instrucciones paso a paso.

<https://atlasofcaregiving.com/caremap/>

Saber cuándo preguntar

- (ESP) Book: Mace, N. L. and Rabins, P.V. (2021) “El día de 36 horas: Una guía práctica para las familias y cuidadores de enfermos de Alzheimer y otras demencias”

Un libro muy detallado y confiable, considerado por los expertos en el campo como un excelente material de referencia. Presenta temas con un enfoque compasivo de la atención y brinda información detallada para los cuidadores de personas con pérdida de memoria, Alzheimer y otras demencias. El **capítulo 10** es una excelente lectura sobre conseguir ayuda externa.

Se vende en diferentes plataformas, incluida Amazon: <https://amzn.to/4d00hwb>

- (ESP) Página web de “Houston Methodist”.

Este sitio web tiene una sesión que está dedicada a cuándo los cuidadores deben pedir ayuda.

<http://bit.ly/449Xvmh>

Saber qué tipo de ayuda pedir

- (ESP) Artículo. Sitio web Alzheimers.gov

Un muy buen artículo sobre tipos de ayuda para ambos la persona con demencia y para los cuidadores; tiene informaciones sobre tipos de ayuda y donde se puede encontrar ayuda.

<http://bit.ly/3HUVPUZ>

- (ESP) Artículo. Sitio web Kaiser Permanente

Este artículo con consejos para el cuidador tiene buenas sugerencias sobre pedir ayuda. Sea cuando la familia ofrezca, u otras maneras de obtener ayuda.

<http://bit.ly/4kXez4A>

Otros Recursos útiles (español)

- “Empoderando a los cuidadores” ofrecen videos educativos animados sobre 6 problemas comunes que enfrentan los cuidadores de personas con demencia:
 - * Preparación para una cita médica
 - * Efectos de la demencia en las actividades de la vida diaria
 - * Asistencia para la movilidad
 - * Manejo de conductas desafiantes
 - * Seguridad en el hogar
 - * Habilidades prácticas de comunicación

Cada video es informativo y entretenido, con una duración de 15 minutos y contiene preguntas al final para verificar el aprendizaje.

¡Es necesario registrarse, pero es GRATIS y no hay formularios largos para completar!

<https://www.caregivingtraining-es.org/bundles/empoderando-a-los-cuidadores>

- Servicios para los familiares que estén cuidando de algún otro familiar:
<https://www.caregivercenter.org/programas-y-servicios>
- Temas de Salud - NIA, Enfermedad de Alzheimer:
<https://www.nia.nih.gov/espanol/enfermedad-alzheimer>
(ver archivo adjunto - NIA_5)
- Recursos de California Caregiver Resource Centers:
<https://www.caregivercalifornia.org/recursos/?lang=es>
- Publicaciones en español (Institutos Nacionales de la Salud):
<https://order.nia.nih.gov/es>
- Listado de Recursos para Cuidadores – L.A.M.D.A:
<https://www.latinoalzheimersalliance.org/care-caregiver-programs/caregiver-resources>
- Recursos y Servicios de Family Caregiver Alliance:
<https://www.caregiver.org/spanish/>
- Sitio web de Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP – por su sigla en inglés) Family Caregiving (Cuidando a los nuestros)

<http://bit.ly/4npwkLN>

- Recursos de la Comunidad:

<https://depts.washington.edu/mbwc/resources/bienvenidos>

- Recursos diversos de Delmar Caregiver:

<https://www.delmarcaregiver.org/about-us?lang=es>

- Clases educativas (SCRC):

<https://www.caregivercenter.org/clases-educativas>

- Cuidando al Cuidador/Serie de Autocuidado:

<https://www.caregivercenter.org/autocuidado>

- Serie Caregiving Corner/Videos de 1-2 minutos:

<https://www.caregivercenter.org/caregiving-corner-es>

- Hojas informativas:

<https://www.caregivercenter.org/hojas-informativas>

- Charla, Café y Cuidadores-Conversaciones relevantes del cuidador familiar:

<https://www.caregivercenter.org/charla-cafe-cuidadores>

- Sitio web: Portal para Cuidadores de Carolina del Norte

Este sitio web requiere registro y uno hay que indicar un condado en Carolina del Norte. Pero es una plataforma gratuita diseñada para apoyar a cuidadores familiares. Ofrece capacitación en línea, consejos prácticos y apoyo emocional para quienes cuidan a un ser querido en casa. Este portal, creado en colaboración con el Departamento de Salud del estado, ofrece apoyo para manejar el estrés, prevenir el agotamiento y mejorar la calidad del cuidado. Es una herramienta valiosa para cuidar, sin descuidarte a ti mismo.

<https://nc-caregivers.com/home>

- División de Servicios para Adultos y Adultos de Carolina del Norte (NCDAAS, por sus siglas en inglés) (919-855-3400)

<http://ncdhhs.gov/divisions/daas>

- Proyecto C.A.R.E. (Alternativas para cuidadores que experimentan desesperación por no saber qué hacer, y vacíos de apoyo emocional) (919-855-3462)
<https://www.ncdhhs.gov/divisions/aging/project-care-caregiver-alternatives-running-empty>
- Grupo de Apoyo del Norte de California y Norte de Nevada.
<https://tinyurl.com/ALZOnlineSpanishEd>
- Temas de Salud – NIA – Alzheimer:
<https://www.nia.nih.gov/espanol/enfermedad-alzheimer>
(ver archivo adjunto - NIA_5)
- Asociación Nacional de Servicios Diurnos para Adultos
<http://www.nadsa.org/consumers/choosing-a-center>

Otros recursos útiles (inglés)

- “Empowering Caregivers” ofrecen videos educativos animados sobre 6 problemas comunes que enfrentan los cuidadores de personas con demencia:
 - * Preparación para una cita médica
 - * Efectos de la demencia en las actividades de la vida diaria
 - * Asistencia para la movilidad
 - * Manejo de conductas desafiantes
 - * Seguridad en el hogar
 - * Habilidades prácticas de comunicación

Cada video es informativo y entretenido, con una duración de 15 minutos y contiene preguntas al final para verificar el aprendizaje.

¡Es necesario registrarse, pero es GRATIS y no hay formularios largos para completar!

<https://www.caregivingtraining.org/bundles/empowering-caregivers>

- Programa Nacional de Apoyo para Cuidadores Familiares (919-855-3400)
<https://www.ncdhhs.gov/assistance/adult-services/family-caregiver-support>
- Alianza de Demencia de Carolina del Norte (800-228-8738)
<https://dementianc.org/>

- Programa de Apoyo Familiar para la Demencia de Duke (800-646-2028)
<https://dukefamilysupport.org/>
- Programa de Apoyo para Cuidadores Familiares. – Condado de Lincoln, Carolina Del Norte
<https://www.lincolncountync.gov/240/Family-Caregiver-Support-Program>
- Apoyo a los cuidadores en el lugar de trabajo
<http://aarp.org/employercaregiving>
- Guías de Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP – por su sigla en inglés). para el cuidado.
<http://aarp.org/preparetocare>
- Apoyo a los cuidadores del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) (855-260-3274, línea gratuita)
<http://caregiver.va.gov/>
- Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP – por su sigla en inglés) Voz amigable
<https://www.aarp.org/friendlyvoice>
- Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP – por su sigla en inglés) Recursos Nacionales para Cuidadores Familiares
<http://bit.ly/44boRqM>
- Grupo de Facebook de Cuidadores Familiares de AARP
<https://www.facebook.com/groups/aarpfamilycaregivers>
- Red de Acción para Cuidadores
<https://www.caregiveraction.org/>
- Programa de Apoyo para Cuidadores Familiares de Carolina del Norte
<https://www.ncdhhs.gov/divisions/aging/family-caregiver-support-program>
- Fundación Americana del Alzheimer
<http://www.alzfdn.org/>

Apéndice

Algunos artículos del sitio web del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA) fueran descargados y colocados en las paginas siguientes. Por referencia, se presentan en el siguiente orden: NIA_1, NIA_2, NIA_3, NIA_4, NIA_5 y NIMH_1.

Share:    

Participating in Activities You Enjoy As You Age

There are many things you can do to help boost your health as you age, including making [healthy food choices](#) and not smoking. But did you know that participating in social and other activities you enjoy can also help support healthy aging?



As you grow older, you may find yourself spending more time at home alone. [Being lonely or socially isolated](#) is not good for your overall

health. For example, it can increase feelings of depression or anxiety, which can have a negative impact on many other aspects of your health. If you find yourself spending a lot of time alone, try participating in activities you find meaningful — those that create a sense of purpose in your daily life. These can include hobbies, volunteer activities, or time with family and friends.

Melvin and Linn's story

Melvin has not quite felt like himself since his retirement. He misses his customers and teaching new employees the trade. Linn used to care for her grandchildren while her daughter was at work. Now that her grandchildren are in school, she has a lot of extra time on her hands. Melvin and Linn miss waking up with a feeling of purpose. They think joining a volunteer group might help — and they're right.

Benefits of an active lifestyle

Engaging in social and productive activities you enjoy, such as taking an art class, joining a hiking club, or becoming a volunteer in your community, may help to maintain your well-being and independence as you age. An active

lifestyle is more than just getting your daily steps in. It includes doing activities that are meaningful to you and benefit your mind, spirit, and body.

Research has shown that older adults with an active lifestyle:

- **Are less likely to develop certain diseases.** Participating in hobbies and other social activities may lower risk for developing some health problems, including [dementia](#), [heart disease](#), [stroke](#), and some types of cancer.
- **Have a longer lifespan.** Studies looking at people's outlooks and how long they live show that happiness, life satisfaction, and a sense of purpose are all linked to living longer. Doing things that you enjoy may help cultivate those positive feelings.
- **Are happier and less depressed.** Studies suggest that older adults who participate in activities they find meaningful, such as volunteering in their communities or being physically active, say they feel happier and healthier.
- **Are better prepared to cope.** When people feel happier and healthier, they are more likely to be resilient, which is our ability to bounce back and recover from difficult situations. Positive emotions, optimism, physical and mental health, and a sense of purpose are all associated with resilience.
- **May be able to improve their thinking abilities.** Research suggests that participating in certain activities, such as those that are mentally stimulating or involve physical activity, may have a positive effect on memory — and the more variety the better. Other studies are providing new information about ways that creative activities, such as music or dance, can help older adults with memory problems or dementia.

Find the right balance

Everyone has different limits to the amount of time they can spend on social or other activities. What is perfect for one person may be too much for another. You might start by adding one or two activities to your routine and see how you feel. You can always add more. Remember: Participating in activities you enjoy should be fun, not stressful.

Activities to consider

There are plenty of places to look for opportunities to engage in activities you enjoy, depending on your interests and ability. Following are ideas that might work for you. Some of these include activities that can be enjoyed even from a distance using phones, computers, and other devices. Others can be done alone. So even if you're in a rural area or have other restrictions, you can still find ways to engage in activities you like.

Connect with family and friends

- Play cards or other games with friends in person or online.
- Travel with a group of older adults, such as a retiree group.
- Video chat or call your friends and family members.
- Try different restaurants with your loved ones.
- Listen and share favorite music with your family.
- Join a group interested in a hobby, such as knitting, hiking, birdwatching, painting, or wood carving.
- Reconnect with old friends through your high school or college alumni association.

Learn something new

- Take a cooking, art, dance, language, or computer class. Get in touch with your local community college or library. Many offer free or discounted courses for older adults. You may even be able to find classes online.
- Form or join a book or film club
- Try yoga, tai chi, or another new physical activity
- Learn (or relearn) how to play a musical instrument
- Visit local museums. Many offer free group tours and educational programs.

Become more active in your community

- Visit a community or senior center and take part in its events and activities
- Serve meals or organize clothing donations for people in need
- Run errands for people with limited mobility or access to transportation
- Join a committee or help out with an activity at your place of worship
- Volunteer at a school, library, museum, hospital, or animal shelter
- Help with gardening at a community garden or park
- Organize a park clean-up through your local recreation center or community association
- Sing in a community choral group, or play in a local band or orchestra
- Take part in a local theater troupe
- Get a local part-time job or explore opportunities online
- Teach a favorite pastime or skill, such as embroidery, photography, building models, chess, baking, woodworking, calligraphy, or quilting, to a new generation

Go out and get moving

- Garden (indoors or out) or do yard work
- Take an exercise class or do exercises at home
- Go dancing
- Join a sports club for older adults, like a bowling club or bocce league
- Walk or [bicycle](#) with a friend or neighbor
- Take a swimming class
- Play with your grandchildren. Teach them a game or dance you remember from childhood
- Take a stroll around the neighborhood or on nature trails

Adopt healthy stress-relieving habits

- Read a good book, magazine, or newspaper
- Practice gratitude and mindfulness
- Do tai-chi or yoga
- Cook your favorite healthy meal
- Enjoy the little things, such as a cup of coffee or sunrise



[Read and share this infographic](#) and spread the word about ways that may help foster healthy aging.

You may also be interested in

- Finding [tips to help get started with exercise](#)
- Reading about [benefits of exercise](#)
- Exploring [tips to help stay motivated to exercise](#)

Sign up for e-alerts about healthy aging

*Email Address

Subscribe

For more information about participating in activities

America's Natural and Cultural Resources Volunteer Portal

www.volunteer.gov

Corporation for National Community Service

800-942-2677

800-833-3722 (TTY)

info@cns.gov

www.nationalservice.gov

Experience Corps

AARP Foundation

202-434-6400

experiencecorps@aarp.org

www.experiencecorps.org

VolunteerMatch

415-241-6868

www.volunteermatch.org

This content is provided by the NIH National Institute on Aging (NIA). NIA scientists and other experts review this content to ensure it is accurate and up to date.

Content reviewed: March 28, 2022

[Return to top](#)

Newsletters

Sign up to receive updates and resources delivered to your inbox.

Sign up

nia.nih.gov

An official website of the [National Institutes of Health](https://www.nih.gov)

En la página siguiente se encuentra el artículo NIA_2

Share:    

Cambios en la personalidad y la conducta relacionados con la enfermedad de Alzheimer

[English](#)

El [Alzheimer](#) provoca que las células del cerebro mueran, lo cual causa que el cerebro no funcione bien con el tiempo. Esto cambia cómo una persona actúa. Usted se dará cuenta que la persona tendrá días buenos y días malos.

Puede notar los siguientes cambios en la personalidad del enfermo con Alzheimer:

- Se altera, preocupa y enoja fácilmente
- Actúa deprimido o tiene poco interés en las cosas
- Esconde cosas o cree que otras personas le esconden las cosas
- Se imagina cosas que no están ahí
- Tiende a deambular y salir de su hogar
- Camina incesantemente de un lado a otro
- Muestra un comportamiento [sexual](#) inusual
- Le golpea a usted o a otras personas
- Malinterpreta lo que ve o escucha



La persona con Alzheimer también puede dejar de preocuparse de su apariencia, dejar de bañarse y querer ponerse la misma ropa todos los días.

Hay otros factores que pueden afectar cómo las personas con Alzheimer se comportan

Además de los cambios en el cerebro, las siguientes cosas también pueden afectar cómo las personas con Alzheimer se comportan.

Pueden sentir:

- Tristeza, miedo o sentirse abrumadas
- Estrés causado por algo o alguien
- Confusión después de un cambio de rutina, incluyendo un viaje
- Ansiedad sobre ir a algún lugar

Problemas de salud:

- Una enfermedad o [dolor](#)
- Nuevos [medicamentos](#)
- [Falta de sueño](#)
- Infecciones, estreñimiento, hambre o sed
- Problemas de [visión](#) o audición
- Consumo [excesivo de alcohol](#)
- Demasiada cafeína

Problemas con su entorno:

- Estar en algún lugar que no conoce bien.
- Demasiado ruido, tal como la televisión, el radio o cuando muchas personas están hablando a la misma vez. El ruido puede causar confusión o frustración.
- Caminar en lugares donde el tipo de suelo cambia. Por ejemplo, en la textura o en la apariencia del suelo pueden causar que la persona piense que debe tomar un paso hacia abajo, como si hubiese un escalón.
- No poder entender letreros. Algunos letreros pueden causar confusión.
- Espejos. Una persona con Alzheimer puede pensar que una imagen en el espejo es otra persona en el cuarto.

Cambios en la conducta

Es posible ver ciertos cambios en la conducta que no son causados por la enfermedad. Por ejemplo, algunos medicamentos, dolores intensos, problemas de visión o audición y [la fatiga](#) pueden causar cambios en la conducta. Si no sabe la causa del problema, llame al médico.

Cómo lidiar con los cambios en la personalidad y la conducta

Las siguientes son algunas maneras para enfrentar los cambios en la personalidad y la conducta:

- Mantenga las cosas simples. Solo pregunte o diga una cosa a la vez.
- Mantenga una rutina diaria para que la persona sepa cuándo ciertas cosas pasarán.
- Asegúrele a la persona que está segura con usted y que usted está ahí para ayudarlo.
- Enfóquese en los sentimientos de la persona, no en sus palabras. Por ejemplo, le puede decir, "Se ve preocupada".
- No discuta o trate de razonar con la persona.
- Trate de no mostrar enfado o frustración. Tome un momento. Respire profundo y cuente del 1 al 10. Si no afecta la seguridad, salga del cuarto por algunos minutos.

- Use el humor cuando pueda.
- Asegúrese que haya suficiente espacio seguro, para que una persona que camina incesantemente de allá para acá pueda hacerlo sin problema. Proporciónale zapatos cómodos y resistentes. También dele bocadillos livianos para comer mientras camina para que no pierda demasiado peso y asegúrese que beba suficiente líquidos.

Use distracciones:

- Trate de usar la música, el canto o el baile para distraer a la persona. Una persona que cuida a un enfermo de Alzheimer encontró que darle chicles a su esposo ayudó a que dejara de decir groserías.
- Pida ayuda. Por ejemplo, dígame, “Ayúdeme a poner la mesa” o “Necesito ayuda para doblar la ropa.”

Otras ideas:

- Inscriba a la persona en el programa MedicAlert®+Alzheimer’s Association Safe Return®. Si las personas con Alzheimer deambulan fuera de su hogar, este programa puede ayudar a regresarlas a sus hogares de manera segura (www.alz.org, inglés y español, o **1-800-432-5378**, línea gratis, inglés y español).
- Hable con su médico sobre las conductas graves o problemas emocionales, como golpear, morder, depresión o alucinaciones.

Vea [Medicamentos para tratar los síntomas y conductas asociados con el Alzheimer](#) para más información sobre las conductas problemáticas y algunos medicamentos que pueden ayudar.

Cómo lidiar con los problemas del sueño

Las tardes y noches son difíciles para muchas personas con la enfermedad de Alzheimer. Algunas pueden volverse inquietas o irritables alrededor de la hora de cenar. Esta agitación es conocida como síndrome vespertino o síndrome de “sundowning” y hasta puede causar dificultades para que la persona se acueste a dormir y permanezca en su cama.

Estas son algunas sugerencias que le pueden ayudar:

- Ayude a la persona a mantenerse activa durante el día, limite las siestas y asegúrese que la persona duerma lo suficiente durante la noche. Demasiado cansancio puede aumentar la inquietud de una persona en la tarde o durante la noche.
- Planee actividades que usen más energía en la mañana. Por ejemplo, organice un baño por la mañana o la comida en familia más pesada al mediodía.
- Establezca un ambiente tranquilo en la noche para ayudar a la persona a relajarse. Baje la intensidad de las luces, trate de reducir el nivel de ruido, y ponga música tranquila y relajante, si eso le gusta a la persona.
- Trate de acostar a la persona a la misma hora cada noche. Una rutina a la hora de ir a dormir, tal como leer en voz alta, también puede ayudar.
- Limite la cafeína.
- Use luces nocturnas en el cuarto, pasillo y en el baño.

Cómo lidiar con las alucinaciones o delirios

A medida que la enfermedad progresa, la persona con Alzheimer puede tener alucinaciones. Durante una alucinación la persona ve, escucha, huele, saborea o siente algo que no es verdadero. Por ejemplo, la persona puede ver a su madre muerta en el cuarto. También puede tener delirios. Los delirios son creencias falsas que la persona piensa que son reales. Por ejemplo, la persona puede pensar que su cónyuge está enamorado de otra persona.

Estas son algunas cosas que usted puede hacer:

- Dígale al médico o especialista de Alzheimer si la persona está teniendo alucinaciones o delirios.
- Hable con el médico sobre cualquier enfermedad que la persona tenga y los medicamentos que está tomando. A veces una enfermedad o medicamento puede ser la causa de las alucinaciones o delirios.
- Trate de no discutir sobre lo que la persona con Alzheimer ve o escucha. Consuele a la persona si tiene miedo.
- Trate de distraer a la persona. A veces llevarla a otro cuarto o salir a caminar puede ayudar.
- Apague la televisión cuando estén presentando programas violentos o perturbadores. Una persona con Alzheimer puede pensar que esos eventos verdaderamente están pasando en el cuarto.
- Asegúrese que la persona está segura y que no tiene nada al alcance que pueda usar para dañarse a sí misma o a otra persona.

Cómo lidiar con la paranoia

La paranoia es un tipo de delirio en el que la persona puede creer, sin tener una buena razón, que los demás son malos, le mienten, son injustos o están tratando de dañarle. La persona puede volverse sospechosa, miedosa o envidiosa de la gente.

La paranoia en una persona con la enfermedad de Alzheimer es frecuentemente asociada con la pérdida de memoria. Puede empeorar a medida que la memoria empeora. Por ejemplo, la persona puede volverse paranoica si olvida:

- Dónde puso algo. La persona puede creer que alguien le está quitando sus cosas.
- Que usted es la persona que la cuida. La persona con la enfermedad de Alzheimer no puede confiar en usted si piensa que usted es un desconocido.
- A personas que ya ha conocido. La persona puede pensar que los desconocidos son peligrosos.
- Las instrucciones que le acaba de dar. La persona puede pensar que usted la está engañando.

La paranoia puede ser la manera en que la persona con Alzheimer expresa su pérdida. Puede culpar o acusar a los demás ya que no logra encontrar otra explicación.

Estos son algunas sugerencias para enfrentar la paranoia:

- Trate de no reaccionar cuando la persona lo culpa de algo.
- Trate de no discutir con la persona.
- Infórmele a la persona que está segura.
- Toque a la persona suavemente o dele un abrazo para demostrar que la quiere.
- Informe a los demás que la persona está actuando de esta manera porque tiene Alzheimer.
- Ayúdele a buscar las cosas perdidas para distraer a la persona y después hablen sobre las cosas que han encontrado. Por ejemplo, hablen sobre una fotografía o un recuerdo.
- Tenga un par de llaves o anteojos extra en caso que se pierdan.

¡Importante!

Una persona con la enfermedad de Alzheimer puede tener una buena razón para actuar de cierta manera. Puede que no esté sufriendo de paranoia. Hay individuos que toman ventaja de las personas

débiles y de los ancianos. [Averigüe si alguien está tratando de abusar](#) o robarle a la persona con Alzheimer.

Cómo lidiar con la agitación y la agresión

La agitación quiere decir que la persona con Alzheimer está inquieta o preocupada. Parece no poder estar en paz. Las personas agitadas caminan incesantemente de un lado a otro, no pueden dormir o actúan de manera agresiva contra los demás. Pueden atacar verbalmente, tratar de golpear o dañar a alguien. Si esto ocurre, trate de averiguar la causa. Usualmente hay una razón.

Por ejemplo, la persona puede tener:

- Dolor, depresión o estrés
- Muy poco descanso o sueño
- Estreñimiento
- Ropa interior o pañal sucio

Estas son algunas otras causas de la agitación y la agresión:

- Un cambio repentino en un lugar, rutina o persona muy conocidos
- Un sentimiento de pérdida; por ejemplo, la persona con Alzheimer puede extrañar ciertas actividades como conducir un automóvil o cuidar a niños
- Mucho ruido, confusión o mucha gente a su alrededor
- Ser empujado por otros para que haga algo (por ejemplo, bañarse o recordar eventos o gente), cuando la enfermedad ha hecho la actividad muy difícil o imposible
- Sentirse solo y no tener suficiente contacto con otras personas
- Interacción de los medicamentos

Estas son algunas sugerencias para ayudarle a enfrentar la agitación y la agresión:

- Esté pendiente de las primeras señales de agitación o agresión. Así puede resolver la causa antes de que la conducta problemática empiece.
- No hacer nada puede empeorar las cosas. Trate de averiguar las causas de la conducta. Si usted resuelve las causas, la conducta problemática puede parar.
- Tómese su tiempo, mantenga la calma y relájese si usted piensa que sus propias preocupaciones pueden estar afectando a la persona con Alzheimer. Trate de tomar un descanso de la tarea de cuidar a la persona.
- Deje que la persona mantenga control de su vida lo más que sea posible.
- Trate de distraer a la persona con su bocadillo, objeto o [actividad favorita](#).

También puede:

- Tranquilizar a la persona. Hable con calma. Escuche las preocupaciones y frustraciones de la persona. Trate de demostrar que usted entiende cuando está enojada o tiene miedo.
- Mantenga objetos muy queridos y fotografías por todo el hogar. Esto puede ayudar a la persona a sentirse más segura.
- Reduzca el nivel de ruido, desorden o el número de personas en el cuarto.
- Trate de tocar a la persona con suavidad, poner música relajante, leer o pasear.

- Incorpore tiempos de silencio durante el día, al igual que actividades.
- Limite la cantidad de cafeína, azúcar y comida chatarra que la persona come y bebe.

Estas son algunas cosas que el médico puede hacer:

- Un examen médico para encontrar cualquier problema que puede ser la causa de la conducta. Estos problemas pueden incluir dolor, depresión o efectos secundarios de algunos medicamentos.
- Revisar la visión y audición de la persona cada año.

Si la persona es agresiva, es importante hacer algunas de las siguientes cosas:

- Protéjase a sí mismo y a su familia de la conducta agresiva. Si es necesario manténgase a una distancia segura de la persona hasta que la conducta agresiva cese.
- Tanto como sea posible, proteja a la persona de dañarse a sí misma.
- Pregúntele al médico o al especialista si se requiere un medicamento para prevenir o reducir la agitación o agresión.

Mantenga una rutina

Para una persona con Alzheimer es muy difícil enfrentar cambios.

Trate de mantener una rutina. Por ejemplo, que la persona se bañe, se vista y coma a la misma hora cada día.

Cómo lidiar con la deambulación

Muchas personas con Alzheimer tienen la tendencia a salirse de sus hogares o alejarse de quienes las cuidan. Debido a que usted es quien cuida la cuida, tiene que saber cómo limitar que la persona deambule y prevenir que se pierda. Esto le ayudará a mantener a la persona segura y le dará a usted una mayor tranquilidad.

Trate de seguir estas sugerencias antes de que la persona con Alzheimer deambule:

- Asegúrese que la persona lleve consigo algún tipo de identificación (ID) o que tenga puesto un brazalete médico. Si la persona se pierde, un ID notificará a los demás sobre la enfermedad que tiene. El ID también tendrá información sobre dónde vive la persona.
- Considere inscribir a la persona en el programa MedicAlert®+Alzheimer's Association Safe Return® (vea www.medicalert.org/safereturn, inglés y español, o llame al **1-888-572-8566**, línea gratis, inglés y español, para encontrar el programa en su área). Este programa no está afiliado con el Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento. Puede haber un costo por este servicio.
- Informe a sus vecinos y a la policía local que la persona con Alzheimer tiende a deambular.
- Procure tener una foto o video reciente de la persona para ayudar a la policía a encontrar a la persona si se pierde.
- Mantenga las puertas cerradas con llave. Considere usar un candado con llave o añadir un segundo candado colocado en la parte más alta o más baja de la puerta. Si la persona puede abrir el candado, puede que necesite un candado o cerradura nueva.
- Instale un "sistema de anuncio" que timbre cuando la puerta se abra.

Cuando la persona que padece de Alzheimer rebusca o esconde las cosas

Una persona con Alzheimer puede empezar a buscar o esculcar entre los gabinetes, cajones, closets, el refrigerador y en otros lugares donde hay cosas guardadas. Puede esconder cosas alrededor del hogar. Este comportamiento puede molestar o ser peligroso para la persona que cuida al enfermo o para los miembros de la familia. Si usted se enoja, trate de recordar que esta conducta es parte de la enfermedad.

En ciertos casos puede haber una razón lógica para esta conducta. Por ejemplo, la persona puede estar buscando un objeto específico, aunque no pueda decirle lo que es. Es posible que tenga hambre o esté aburrida. Trate de entender qué es lo que está causando la conducta para que pueda adaptar su respuesta a la causa del problema.

Estos son otros pasos que puede tomar:

- Guarde bajo llave los productos peligrosos y tóxicos o póngalos fuera del alcance y vista de la persona.
- Deseche (bote) toda la comida descompuesta del refrigerador y los gabinetes. Una persona con Alzheimer podría buscar un bocadillo, pero quizás no pueda distinguir entre una comida descompuesta o una comida en buen estado.
- Guarde las cosas de valor que la persona pueda perder o esconder, tales como los papeles importantes, la chequera, las tarjetas de crédito, las joyas, el celular y las llaves.
- Las personas con Alzheimer suelen esconder, perder o botar el correo a la basura. Si esto es un problema serio, considere adquirir un apartado postal. Si tiene un patio con cerca y portón con llave, ponga su buzón de correo en la parte de afuera del portón.
- No deje que la persona con Alzheimer entre a los cuartos que no están en uso. Esto limita los lugares donde puede esculcar (hurguetear) y esconder cosas.
- [Revise su hogar](#) y aprenda en qué lugares la persona suele esconder cosas. Cuando encuentre estos lugares, revíselos frecuentemente, sin que la persona lo vea.
- Mantenga todos los botes de basura cubiertos o fuera de vista. Es posible que las personas con Alzheimer olviden el propósito del contenedor o que rebusquen ahí.
- Revise los contenedores de basura antes de vaciarlos, en caso de que la persona haya escondido o tirado algo por accidente.

También puede asignar un lugar especial donde la persona con Alzheimer pueda esculcar libremente o acomodar cosas. Esto puede ser un armario, una bolsa llena de objetos o una canasta de ropa donde pueda doblar y desdoblar ropa. Dele una caja, un cofre o armario para uso personal donde la persona pueda guardar objetos especiales. Quizá tenga que recordarle a la persona dónde encontrar el lugar que contiene sus objetos especiales.

También le podría interesar

- Aprender además sobre los [cambios en la intimidad y la sexualidad relacionados con la enfermedad de Alzheimer](#)
- Informarse sobre los [medicamentos para tratar los síntomas y conductas asociados con el Alzheimer](#)
- Leer sobre [cómo mantener a la persona con Alzheimer segura en el hogar](#)

Suscríbase para recibir alertas por correo electrónico sobre el envejecimiento saludable.

*Correo electrónico



Suscríbese

Para más información

NIA Alzheimer's and related Dementias Education and Referral (ADEAR) Center

(Centro de Educación y Referencias sobre la Enfermedad de Alzheimer y las Demencias Relacionadas)

800-438-4380

adear@nia.nih.gov

www.nia.nih.gov/health/alzheimers (en inglés)

www.nia.nih.gov/espanol/enfermedad-alzheimer (en español)

El Centro ADEAR del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento ofrece información y publicaciones impresas gratuitas sobre la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas para familias, cuidadores y profesionales de la salud. El personal del Centro ADEAR responde a las solicitudes hechas por teléfono, por correo electrónico y por escrito, y dirige a las personas hacia recursos locales y nacionales.

Alzheimers.gov

www.alzheimers.gov/es (en español)

Explore el sitio web Alzheimers.gov para obtener información y recursos del gobierno federal sobre la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas.

Alzheimer's Association

(Asociación de Alzheimer)

800-272-3900

866-403-3073 (TTY)

info@alz.org

www.alz.org (en inglés)

www.alz.org/espanol (en español)

Alzheimer's Foundation of America

(Fundación de Alzheimer de América)

866-232-8484

info@alzfdn.org

www.alzfdn.org

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud, ofrece la información contenida en este documento, la cual ha sido revisada por sus científicos y otros expertos para asegurarse de que sea precisa y esté actualizada.

Texto revisado en: 15 de junio de 2017

[Return to top](#)

Newsletters

Sign up to receive updates and resources delivered to your inbox.

Sign up

nia.nih.gov

An official website of the [National Institutes of Health](#)

En la página siguiente se encuentra el artículo NIA_3

Sugerencias para manejar la agitación, la agresión y el síndrome vespertino

Las personas que tienen la enfermedad de Alzheimer o una demencia relacionada pueden volverse agitadas o agresivas a medida que la enfermedad empeora. La agitación significa que una persona está inquieta y preocupada, y no puede calmarse. Pruebe las siguientes sugerencias para ayudar a controlar estos síntomas.



Comunicación: Tenga paciencia y trate de no mostrar su frustración.



- Háblele con calma a la persona con demencia y sea consciente de sus expresiones faciales y lenguaje corporal.
- Escúchele sus inquietudes y evite las discusiones.
- Asegúrele a la persona que está a salvo y que usted está allí para ayudarlo.
- Use otros métodos de comunicación, como una caricia suave, para ayudarlo a calmarse.
- Si usted se enfada, respire profundamente y cuente hasta 10.

Entorno: Haga de su hogar un entorno reconfortante.



- Trate de mantener una rutina. Por ejemplo, bañarla, vestirla y darle de comer a la misma hora todos los días.
- Reduzca el ruido y el desorden.
- Ponga música relajante.
- Mantenga fotografías y objetos queridos alrededor de la casa.
- Deje entrar la luz natural durante el día.
- Tome las cosas con calma y trate de relajarse si cree que sus propias preocupaciones pueden estar causando alguna inquietud.

Actividades: Trate de concentrarse en un objeto o actividad.



- Distraiga a la persona con un refrigerio o una bebida.
- Miren un programa de televisión que les guste.
- Escuchen música, canten o bailen.
- Salgan a caminar.
- Lean un libro o hagan algo agradable.
- Hagan tareas domésticas como doblar ropa.

Seguridad: Protéjase a sí mismo y a los demás si es necesario.



- Oculte o guarde bajo llave las llaves del carro y cualquier cosa que pudiera usarse de manera peligrosa, como armas y cuchillos de cocina.
- Si la persona con la enfermedad de Alzheimer se vuelve agresiva, manténgase a una distancia segura hasta que este comportamiento se detenga.
- Hable con un médico si las conductas agresivas empeoran y considere medicamentos que podrían ayudar.
- En caso de emergencia, llame al 911 y explique al personal de emergencias que la persona tiene demencia.

Síndrome vespertino: Evite la confusión al final del día.

Cuando la inquietud, la agitación, la irritabilidad o la confusión aparecen cuando está atardeciendo y la luz del día comienza a desvanecerse, se dice que una persona tiene síndrome vespertino. Estar demasiado cansado puede aumentar la inquietud al final de la tarde y durante la noche. Intente estas sugerencias con la persona con demencia para ayudar a prevenir el síndrome vespertino:

- Mantenga un horario, incluyendo rutinas para la hora de acostarse.
- Planifique hacer las actividades que consuman más energía temprano en el día.
- Establezca un ambiente tranquilo y pacífico por la noche para ayudar a la persona a relajarse.
- Ayude a que la persona haga ejercicio todos los días.
- Evite que tome alcohol y cafeína.
- Limite las siestas largas o al final del día.



Tips for Managing Agitation, Aggression, and Sundowning



People with Alzheimer's disease or a related dementia may become agitated or aggressive as the disease gets worse. Agitation means that a person is restless and worried, and they aren't able to settle down. Try the following tips to help manage these symptoms.

Communication: Be patient and try not to show frustration.



- Speak calmly and be aware of your facial expressions and body language.
- Listen to the person's concerns and avoid arguing.
- Reassure the person that they are safe, and that you are there to help.
- Use other communication methods, such as gentle touching, to help them calm down.
- Take deep breaths and count to 10 if you get upset.

Environment: Create a comforting home setting.



- Try to keep to a routine, such as bathing, dressing, and eating at the same times each day.
- Reduce noise and clutter.
- Play soothing music.
- Keep well-loved objects and photos around the home.
- Let in natural light during the day.
- Slow down and try to relax if you think your own worries may be causing concern.

Activities: Try focusing on an object or activity.



- Distract the person with a snack or beverage.
- Watch a favorite TV show.
- Listen to music, sing, or dance.
- Go for a walk.
- Read a book or something else enjoyable.
- Do a household chore, like folding laundry.

Safety: Protect yourself and others if needed.



- Hide or lock up car keys and items that could be used in a harmful way, including guns and kitchen knives.
- If the person becomes aggressive, stay at a safe distance until the behavior stops.
- Talk to a doctor if aggressive behaviors worsen and consider medications that may help.
- In an emergency, call 911 and explain to responders that the person has dementia.

Sundowning: Avoid late-day confusion.

When restlessness, agitation, irritability, or confusion happen as daylight begins to fade, it's known as sundowning. Being overly tired can increase late-afternoon and nighttime restlessness. Try taking these steps to help prevent sundowning:



- Stick to a schedule, including bedtime routines.
- Plan activities that use more energy early in the day.
- Set a quiet, peaceful mood in the evening to help the person relax.
- Help the person exercise each day.
- Avoid alcohol and caffeine.
- Limit long naps and dozing late in the day.

En la página siguiente se encuentra el artículo NIA_4

Share:    

Obtener ayuda para cuidar a la persona con Alzheimer

[English](#)

Algunas personas que cuidan a un enfermo necesitan ayuda cuando la persona está en las etapas tempranas del [Alzheimer](#). Otros cuidadores buscan ayuda cuando la persona está en las etapas más severas del Alzheimer. Está bien buscar ayuda cuando la necesite.

Conforme la persona pasa por cada etapa de la enfermedad de Alzheimer, va a necesitar más cuidados. Una de las razones es que los medicamentos usados para tratar el Alzheimer solo pueden controlar los síntomas, pero no pueden curar la enfermedad. Los síntomas como la pérdida de memoria o la confusión empeorarán con el tiempo.

Debido a eso, con el tiempo usted va a necesitar más ayuda. Puede sentir que pedir ayuda demuestra debilidad o falta de cariño por el enfermo, pero lo contrario es la verdad. Pedir ayuda demuestra su fortaleza. Significa que usted conoce sus límites y sabe cuándo pedir apoyo.



Establezca un sistema de apoyo

Muchas de las personas que cuidan a enfermos dicen que establecer un sistema de apoyo local es clave para obtener ayuda. Un sistema de apoyo puede incluir los grupos de apoyo para personas que cuidan a enfermos, el capítulo local de la Asociación de Alzheimer (Alzheimer's Association), la familia, amigos y grupos de fe.

Llame [al Centro ADEAR](#) al **800-438-4380** (línea gratis, inglés y español), a [la Asociación de Alzheimer](#) al **800-272-3900** (línea gratis, inglés y español) y [al Eldercare Locator](#) al **800-677-1116** (línea gratis, inglés y español) para aprender más sobre dónde encontrar ayuda en su comunidad. En las siguientes páginas listamos otros recursos nacionales y locales que pueden ayudarle a cuidar al enfermo.

Recursos de información

Estos son algunos lugares con sus números de teléfono que le pueden dar apoyo y consejos:

Alzheimer's and related Dementias Education and Referral Center, ADEAR, por sus siglas en inglés (Centro de Educación y Referencia Sobre el Alzheimer y las Demencias Relacionadas)

- Correo electrónico: adear@nia.nih.gov
- Teléfono: **800-438-4380** (línea gratis, inglés y español)
- www.nia.nih.gov/alzheimers (inglés) o www.nia.nih.gov/espanol/enfermedad-alzheimer (español)

El Centro ADEAR ofrece información sobre el diagnóstico, tratamiento, cuidado de pacientes, las necesidades de personas que cuidan a enfermos, cuidados a largo plazo y sobre los estudios clínicos y de investigación relacionados con el Alzheimer. El personal de ADEAR lo puede referir a recursos locales y nacionales o usted puede buscar información en el sitio web. El Centro ADEAR es un servicio del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento, que forma parte de los Institutos Nacionales Sobre la Salud del Gobierno Federal. El personal tiene información para ayudarle a entender la enfermedad de Alzheimer. También puede obtener consejos sobre otros temas, incluyendo:

- Hablar con el médico
- Hacer planes financieros y legales
- Medicamentos
- Cuidados compasivos al final de la vida

Alzheimer's Association (Asociación de Alzheimer)

- Teléfono: **800-272-3900** (línea gratis, inglés y español)
- www.alz.org (inglés y español)

La Asociación de Alzheimer ofrece información, una línea telefónica de ayuda y servicios de apoyo para personas con Alzheimer y para las personas que se encargan de su cuidado. La Asociación cuenta con capítulos locales en todo el país que ofrecen grupos de apoyo, incluyendo muchos que ayudan a personas en la etapa temprana del Alzheimer. Llame o visite el sitio web de la Asociación para averiguar dónde puede obtener ayuda en su área. La asociación también financia investigaciones sobre el Alzheimer.

Alzheimer's Foundation of America (Fundación Americana de Alzheimer)

- Teléfono: **866-232-8484** (línea gratis, inglés y español)
- www.alzfdn.org (inglés)

La Fundación Americana de Alzheimer provee información sobre cómo cuidar a personas con Alzheimer y una lista de servicios para personas con la enfermedad. También ofrece información para personas que cuidan a enfermos y sus familiares a través de sus organizaciones afiliadas. Los servicios incluyen una línea telefónica gratuita, publicaciones y otros materiales educativos.

Eldercare Locator

- Teléfono: **800-677-1116** (línea gratis, inglés y español)
- <https://eldercare.acl.gov> (inglés)

Las personas que cuidan a enfermos a menudo necesitan información sobre los recursos en su comunidad, tales como atención de la salud en el hogar, servicios de cuidados diurnos para adultos y asilos de ancianos. Comuníquese con el Eldercare Locator para encontrar estos recursos en su área. El Eldercare Locator es un

servicio de la Administración de Asuntos Sobre la Vejez (Administration on Aging) y está financiado por el Gobierno Federal.

National Institute on Aging (Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento Centro de Información)

- Correo electrónico: niaic@nia.nih.gov
- Teléfono: **800-222-2225** (línea gratis, inglés y español)
- www.nia.nih.gov/espanol

El Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés) ofrece publicaciones útiles y gratuitas sobre el envejecimiento. Muchas de estas publicaciones están disponibles en inglés y en español. Puede ver, imprimir y ordenar las publicaciones del Internet.

Servicios directos: grupos que ayudan con el cuidado diario en el hogar

Esta es una lista de servicios que le pueden ayudar con el cuidado de la persona con Alzheimer en el hogar. Averigüe si estos servicios están disponibles en su área. También comuníquese con [Medicare](#) para ver si ese programa cubre el costo de algunos de estos servicios.

Servicios de atención de salud en el hogar

¿Qué hacen?

Mandan a un asistente de salud a su hogar para ayudarle a cuidar a la persona con Alzheimer. Estos asistentes proveen cuidado y/o compañía a la persona con Alzheimer. Ellos pueden venir al hogar por solo unas horas o quedarse las 24 horas. Algunos de los asistentes de servicios de atención de salud en el hogar son entrenados y supervisados mejor que otros.

¿Qué debe saber sobre el costo?

- Los servicios de atención de salud en el hogar cobran por hora.
- Medicare cubre algunos de los costos de los servicios de atención de salud en el hogar.
- Muchos planes de seguro no cubren estos costos.
- Es su responsabilidad pagar todos los costos que no son cubiertos por Medicare, [Medicaid](#) o por el seguro médico.

¿Cómo encontrarlos?

- Pregúntele a su médico u otro profesional de la salud sobre los servicios de atención de salud en el hogar buenos en su área.
- Busque en el Internet para encontrar los servicios de atención de salud en el hogar disponibles en su área.

[Lea y comparta esta infografía para aprender cómo cuidarse mientras cuida a un ser querido.](#)

Servicios de atención de salud en el hogar

Algunos servicios de atención de salud en el hogar son muy buenos, pero otros no. Tiene que pedir referencias de las personas que han usado el servicio de atención de salud en el hogar. Si es posible, revise si hay quejas en contra de un proveedor de estos servicios. En el sitio web de Medicare <https://es.medicare.gov/homehealthcompare/search.html> (inglés y español), puede aprender más sobre algunos de los proveedores (Home Health Compare) en su estado. También puede consultar con

su comunidad, condado o las agencias estatales que regulan los servicios de salud, o comunicarse con la [Better Business Bureau](#) en su área.

Estas son algunas preguntas que puede hacer antes de firmar un acuerdo con un servicio de atención de salud en el hogar:

- ¿El servicio es autorizado y acreditado?
- ¿Cuál es el costo del servicio?
- ¿Qué está incluido y no incluido en los servicios?
- ¿Cuántos días a la semana y cuántas horas al día vendrá el asistente a su hogar?
- ¿El servicio requiere que se use un número mínimo de horas?
- ¿Cómo revisan los antecedentes y la experiencia de sus asistentes de salud?
- ¿Cómo entrenan a sus asistentes de salud?
- ¿Es posible obtener ayuda especial en caso de una emergencia?
- ¿Qué tipos de cuidado de emergencia proporcionan?
- ¿A quién debo contactar si surge un problema?

Servicios de comida

¿Qué hacen?

Traen comida caliente al hogar de la persona con Alzheimer o al suyo. El personal de entrega no le da de comer a la persona.

¿Qué debe saber sobre el costo?

- La persona con Alzheimer debe calificar para el servicio basándose en las normas locales.
- Algunos de los grupos no cobran por sus servicios. Otros podrían cobrar una pequeña cuota.

¿Cómo encontrarlos?

- El Eldercare Locator, **800-677-1116** (línea gratis, inglés y español) o <https://eldercare.acl.gov> (inglés), le puede ayudar. O llame a la organización Meals on Wheels America al **888-998-6325** (línea gratis, inglés) o visite su sitio web en www.mealsonwheelsamerica.org (inglés).

Servicios de cuidados diurnos para adultos

¿Qué hacen?

- Proporcionan un ambiente seguro, actividades y personal que atiende las necesidades de la persona con Alzheimer en un centro de cuidados diurnos para adultos
- Proporcionan un merecido descanso a las personas que cuidan a un enfermo
- Proporcionan transporte; por ejemplo, el centro de cuidados diurnos para adultos puede recoger a la persona en su hogar y traerla de regreso

¿Qué debe saber sobre el costo?

- Los servicios de cuidados diurnos para adultos cobran por hora.
- Muchos seguro médicos no cubren estos costos. Usted debe pagar todos los costos que no son cubiertos por el seguro médico.

¿Cómo encontrarlos?

- Llame a la National Adult Day Services Association al **877-745-1440** (línea gratis, inglés) o visite su sitio web en www.nadsa.org/consumers/choosing-a-center (inglés). También puede llamar al Eldercare Locator al **800-677-1116** (línea gratis, inglés y español) o visite su sitio web en <https://eldercare.acl.gov> (inglés).

Servicios de asistencia temporal de relevo

¿Qué hacen?

- Los servicios de asistencia temporal de relevo proporcionan cuidados de salud a corto plazo para la persona con Alzheimer en su hogar, en un establecimiento de atención médica o en un centro de cuidados diurnos para adultos. Los cuidados pueden durar desde unas horas hasta varias semanas.
- Permiten que usted tome un descanso o se vaya de vacaciones

¿Qué debe saber sobre el costo?

- Los servicios de asistencia temporal de relevo cobran por hora o por el número de días o semanas que los servicios son proporcionados.
- La mayoría de los planes de seguro médico no cubren estos costos. Usted debe pagar todos los costos que no son cubiertos por los planes de seguro u otras fuentes de financiamiento.
- Medicare cubrirá la mayoría de los costos de hasta 5 días consecutivos de servicios de asistencia temporal de relevo en un hospital o en un establecimiento de cuidados especializados para una persona que está recibiendo cuidados de hospicio.
- [Medicaid](#) también puede ofrecer ayuda.
- Puede haber otras fuentes de financiamiento en su estado.

¿Cómo encontrarlos?

Visite el ARCH National Respite Locator en <https://archrespite.org/respitelocator> (inglés).

Administradores de cuidados geriátricos

¿Qué hacen?

- Hacen visitas al hogar y sugieren los servicios necesarios
- Le ayudan a conseguir los servicios que necesite

¿Qué debe saber sobre el costo?

- Los administradores de cuidados geriátricos cobran por hora.
- La mayoría de los seguros médicos no cubren estos costos.
- Medicare no cubre el costo por estos servicios.
- Es probable que usted mismo tenga que pagar por estos servicios.

¿Cómo encontrarlos?

- Llame a la Aging Life Care Association al número **520-881-8008** (inglés y español) o visite su sitio web en www.aginglifecare.org (inglés).

Consejería de un profesional de salud mental o trabajador social

¿Qué hacen?

- Le ayudan a enfrentar el estrés que usted puede estar sintiendo
- Le ayudan a entender sus sentimientos, tales como enojo, tristeza o sentirse fuera de control o abrumado
- Le ayudan a desarrollar un plan para los eventos inesperados o repentinos

¿Qué debe saber sobre el costo?

- Los consejeros profesionales de salud mental cobran por hora. Puede haber grandes diferencias entre las tarifas que cobran los diferentes consejeros.
- Algunas compañías de seguro médico cubrirán algunos de estos costos.
- Medicare o Medicaid pueden cubrir algunos de estos costos.
- Usted debe pagar todos los costos que no sean cubiertos por [Medicare](#), [Medicaid](#) o por el seguro médico.

¿Cómo encontrarlos?

- Es buena idea preguntarle al personal de su seguro médico sobre cuáles servicios y consejeros cubre su plan, si es que hay algunos que cubren. Después, solicite a su médico, a las agencias locales de servicios para la familia y a las agencias locales de salud mental que lo refieran a estos consejeros.

Servicios de cuidados de hospicio

¿Qué hacen?

- Proporcionan cuidados para una persona que está cerca del final de la vida
- Ayudan a mantener a la persona que está a punto de morir lo más cómoda y libre de dolor posible
- Proporcionan cuidados en el hogar o en un hospicio
- Apoyan a los familiares en su tarea de cuidar al enfermo en el hogar o de proporcionarle cuidados adecuados al final de su vida

¿Qué debe saber sobre el costo?

- Los servicios de hospicio cobran por el número de días o semanas que los servicios han sido proporcionados.
- Medicare y Medicaid pueden cubrir los costos de hospicio.
- La mayoría de los planes de seguro no cubren estos costos.
- Usted debe pagar todos los costos que no sean cubiertos por Medicare, Medicaid o por el seguro médico.

¿Cómo encontrarlos?

- National Association for Home Care and Hospice al **202-547-7424** (inglés) o en <https://agencylocator.nahc.org> (inglés)
- Hospice Foundation of America (La Fundación de Hospicios de América) al **800-854-3402** (línea gratis, inglés), en www.hospicefoundation.org (inglés) o en <http://hospicefoundation.org/ask-hfa> (inglés y español)
- National Hospice and Palliative Care Organization al **800-658-8898** (línea gratis, inglés y español), **703-837-1500** (inglés y español), o en www.nhpco.org/find-hospice (inglés)

Beneficios del Gobierno: ayuda financiera de programas del Gobierno Federal y Estatal

Los programas del Gobierno Federal y Estatal le pueden proveer apoyo financiero y servicios.

Medicare

[Medicare](#) es un programa de seguro médico del Gobierno Federal que paga algunos de los costos médicos para las personas de 65 años y mayores. También paga algunos costos médicos de las personas que han recibido ingresos

del [Seguro Social](#) por beneficios de discapacidad por 24 meses (detalles más adelante en esta sección). *No cubre* el costo de los cuidados continuos de atención personal en el hogar, de la vida asistida o de los cuidados a largo plazo.

Estas son breves descripciones sobre los costos que Medicare cubre:

Medicare Parte A

- Los costos hospitalarios después que usted ha pagado cierta cantidad, conocida como el "deducible"
- Estadías cortas en un hogar de ancianos para recibir cuidados por una afección médica con hospitalización
- Cuidado de hospicio en los últimos 6 meses de vida

Medicare Parte B

- Parte de los costos por los servicios del médico, atención médica sin hospitalización y otros servicios médicos que la Parte A no cubre.
- Algunos servicios de prevención, tales como las vacunas contra la gripe y los exámenes para detectar la diabetes.

Medicare Parte D

- Los costos de algunos de los medicamentos

Usted puede encontrar más información sobre los beneficios de Medicare en el Internet en www.medicare.gov (inglés y español) o puede llamar al **1-800-633-4227** (línea gratis, inglés y español), TTY: **877-486-2048** (línea gratis).

Medicaid

Medicaid es un programa conjunto, federal y estatal, para personas y familias de bajos ingresos. Medicaid paga los costos de cierto tipo de cuidados a largo plazo para algunas personas y sus familias. Usted necesita cumplir con ciertos requisitos financieros.

Para aprender más sobre Medicaid:

- Teléfono: **877-267-2323** (línea gratis, inglés)
- TTY: **866-226-1819** (línea gratis)
- www.medicaid.gov (inglés)

O comuníquese con el departamento de salud de su estado. Para una lista de cada estado, visite el sitio <https://www.medicaid.gov/state-overviews/index.html> (inglés).

Program of All-Inclusive Care for the Elderly (PACE, por sus siglas en inglés)

PACE es un programa que combina los beneficios de Medicare y Medicaid. PACE puede pagar por algunas o todas las necesidades de largo plazo de una persona con Alzheimer. Cubre los costos médicos, servicios sociales y el cuidado a largo plazo de las personas delicadas de salud. PACE permite que la mayoría de las personas que califican continúen viviendo en sus hogares en lugar de mudarse a un centro de cuidados a largo plazo. PACE está disponible solo en ciertos estados y en ciertos lugares dentro de esos estados. Además, puede haber una tarifa mensual. Usted tendrá que averiguar si la persona a la que cuida califica para PACE.

Para aprender más sobre PACE:

- Teléfono: **877-267-2323** (línea gratis, inglés)

Social Security Disability Income

Este es un tipo de ayuda del Seguro Social para personas menores de 65 años que están discapacitadas, según la definición de la Administración del Seguro Social.

Usted necesita poder demostrar que:

- La persona con Alzheimer es incapaz de trabajar, y que
- La enfermedad durará por lo menos un año, o que
- Se espera que la enfermedad resulte en muerte.

El Seguro Social también tiene un "subsidio compasivo" para ayudar a personas con ciertas enfermedades médicas serias a conseguir los beneficios de discapacidad más rápido. Entre otras, estas enfermedades incluyen el Alzheimer de inicio temprano, la demencia mixta, la demencia frontotemporal/enfermedad de Pick y la afasia progresiva primaria.

Para aprender más sobre el ingreso del Seguro Social por beneficios de discapacidad:

- Teléfono: **800-772-1213** (línea gratis, inglés y español)
- TTY: **800-325-0778** (línea gratis)
- www.ssa.gov (inglés y español)

State Health Insurance Assistance Program (SHIP, por sus siglas en inglés)

SHIP es un programa nacional disponible en cada estado que provee gratuitamente a las personas con Medicare y a sus familias asesoramiento y consejos sobre la cobertura y los beneficios de Medicare. Para comunicarse con un consejero de SHIP en su estado, visite www.shiptacenter.org (inglés).

Veterans Affairs

El Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos (VA, por sus siglas en inglés) provee cuidados de salud a largo plazo para algunos veteranos. Puede haber una lista de espera para los asilos de ancianos del VA. El VA también proporciona algunos servicios de cuidados de salud en el hogar.

Para aprender más sobre los beneficios relacionados con los servicios de cuidados de salud del Departamento de Asuntos de Veteranos:

- Teléfono: **1-877-222-8387** (línea gratis, inglés y español)
- www.va.gov/health (inglés)

National Council on Aging

El National Council on Aging es un grupo privado que tiene un servicio gratuito llamado BenefitsCheckUp®. Este servicio le puede ayudar a encontrar programas de beneficios federales y estatales que pueden ser útiles para su familia. Estos programas pueden ayudarle con los costos de los medicamentos recetados, facturas de calefacción, vivienda, programas de comida y servicios legales.

BenefitsCheckUp® también le puede ayudar a encontrar:

- Asistencia financiera
- Beneficios para veteranos
- Empleo o trabajo de voluntariado
- Información y recursos útiles

Para aprender más sobre BenefitsCheckUp®:

- Teléfono: **571-527-3900** (inglés)
- www.benefitscheckup.org (inglés)

Para más información**NIA Alzheimer's and related Dementias Education and Referral (ADEAR) Center**

(Centro de Educación y Referencias sobre la Enfermedad de Alzheimer y las Demencias Relacionadas)

800-438-4380

adear@nia.nih.gov

www.nia.nih.gov/health/alzheimers (en inglés)

www.nia.nih.gov/espanol/enfermedad-alzheimer (en español)

El Centro ADEAR del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento ofrece información y publicaciones impresas gratuitas sobre la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas para familias, cuidadores y profesionales de la salud. El personal del Centro ADEAR responde a las solicitudes hechas por teléfono, por correo electrónico y por escrito, y dirige a las personas hacia recursos locales y nacionales.

Alzheimer's Association

(Asociación de Alzheimer)

800-272-3900

866-403-3073 (TTY)

info@alz.org

www.alz.org (en inglés)

www.alz.org/espanol (en español)

Alzheimer's Foundation of America

(Fundación de Alzheimer de América)

866-232-8484

info@alzfdn.org

www.alzfdn.org

Eldercare Locator

800-677-1116

eldercarelocator@USAgings.org

<https://eldercare.acl.gov>

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud, ofrece la información contenida en este documento, la cual ha sido revisada por sus científicos y otros expertos para asegurarse de que sea precisa y esté actualizada.

Texto revisado en: 15 de junio de 2017

[Return to top](#)

Newsletters

Sign up to receive updates and resources delivered to your inbox.

Sign up

nia.nih.gov

An official website of the [National Institutes of Health](#)

En la página siguiente se encuentra el artículo NIA_5



Share:    

Enfermedad de Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer

¿Qué es la enfermedad de Alzheimer? ¿Qué la causa, cuáles son los síntomas y cómo se trata? Encuentre las respuestas a estas preguntas y más en esta hoja informativa del NIA.



Infografía: Tomar decisiones saludables en su estilo de vida puede reducir su riesgo de demencia

Conozca las medidas que puede tomar que pueden ayudar a reducir su riesgo de demencia con esta infografía del NIA. Descárguela, imprímala y compártala con sus amigos y familiares.



Infografía: Aprenda sobre los tipos más frecuentes de demencia

Lea y comparta esta infografía para ayudar a correr la voz sobre cuatro de los diferentes tipos de demencia.



[10 preguntas frecuentes sobre la enfermedad de Alzheimer](#)

Infórmese sobre la enfermedad de Alzheimer con estas diez preguntas y respuestas del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.



[Infografía: ¿Qué hacer después de recibir un diagnóstico de demencia?](#)

En esta infografía encontrará una lista de pasos que puede seguir después de recibir un diagnóstico de demencia.



[Cambios en la personalidad y la conducta relacionados con la enfermedad de Alzheimer](#)

Obtenga sugerencias para enfrentar los cambios en la personalidad y la conducta que son comunes en las personas que tienen la enfermedad de Alzheimer.



[Ayudar a los familiares y a otros a entender la enfermedad de Alzheimer](#)

Obtenga consejos para ayudar a los familiares, amigos y niños a entender la enfermedad de Alzheimer.



[Return to top](#)

Newsletters

Sign up to receive updates and resources delivered to your inbox.

Sign up

nia.nih.gov

An official website of the [National Institutes of Health](#)

En la página siguiente se encuentra el artículo NIMH_1

The National Institute of Mental Health: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>

El cuidado de su salud mental

[This page is also available in English.](#)

Resumen

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Es más que la ausencia de una enfermedad mental, es esencial tanto para su salud en general como para su calidad de vida. El autocuidado puede ser clave para mantener su salud mental y sirve de apoyo para su tratamiento y recuperación, en caso de que tenga alguna enfermedad mental.

¿Cómo puedo cuidar mi salud mental?

El autocuidado significa dedicar tiempo a hacer cosas que le ayudan a vivir bien y a mejorar su salud física y mental. Esto puede ayudarle a controlar el estrés, disminuir su riesgo de contraer enfermedades y aumentar su nivel de energía. Hasta algunas acciones pequeñas de autocuidado en su vida diaria pueden generar un gran impacto.

Los siguientes son algunos consejos para ayudarle a comenzar a cuidarse a sí mismo:

- **Haga ejercicio con regularidad.** Tan solo 30 minutos de caminatas diarias pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo y su salud. Si no puede hacer 30 minutos de una sola vez, ¡no se desanime! Haga pequeñas cantidades de ejercicio durante el día y estas se irán sumando.
- **Consuma alimentos saludables y comidas con regularidad, y manténgase hidratado.** Una dieta balanceada y mucha agua pueden aumentar su nivel de energía y de atención a lo largo del día. Preste atención a su consumo de cafeína y alcohol, y a cómo afectan su estado de ánimo y bienestar. Para algunas personas, disminuir el consumo de cafeína y alcohol puede ayudar.
- **Dele prioridad al sueño.** Establezca un horario y asegúrese de dormir suficiente tiempo. La luz azul que emiten diversos dispositivos y pantallas puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño. Por eso, reduzca su grado de exposición a la luz azul de su teléfono o de su computadora antes de que llegue la hora de dormir.
- **Intente practicar una actividad relajante.** Explore diversos programas o aplicaciones móviles de relajación o bienestar que podrían incorporar meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración. Programe un horario regular para estas y otras actividades saludables que disfrute, como escuchar música, leer, pasar tiempo en la naturaleza, y practicar pasatiempos con un nivel bajo de estrés.
- **Establezca metas y prioridades.** Decida lo que debe hacerse en este momento y lo que puede esperar. Aprenda a decir “no” a nuevas tareas si empieza a sentir que está asumiendo demasiadas cosas. Intente apreciar lo que ha logrado al final del día, en lugar de lo que no ha podido hacer.
- **Practique la gratitud.** Recuerde diariamente cosas por las que está agradecido. Sea específico. Anótelas o repítalas mentalmente.
- **Centre su atención en las cosas positivas.** Identifique y cuestione sus pensamientos negativos y poco útiles.
- **Manténgase en contacto con los demás.** Comuníquese con sus amigos o familiares que puedan ofrecerle apoyo emocional y ayuda práctica.

El autocuidado es diferente para todos y es importante descubrir qué es lo que usted necesita y disfruta. Podría ser necesario intentar diferentes cosas hasta descubrir qué funciona mejor para usted.

Aprenda más sobre [prácticas saludables para la mente y el cuerpo](#).

¿Cuándo debe buscar ayuda profesional?

Busque ayuda profesional si tiene síntomas graves o de angustia que han durado dos semanas o más, como:

- dificultad para dormir
- cambios en su apetito o altibajos no planificados en su peso
- dificultad para levantarse de la cama en la mañana debido a su estado de ánimo
- dificultad para concentrarse
- pérdida de interés en cosas que por lo general le divierten

- inhabilidad de realizar sus funciones y cumplir con sus responsabilidades diarias
- sentimientos de irritabilidad, frustración o inquietud

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Si tiene dudas sobre su salud mental, hable con su médico u otro proveedor de atención primaria. Ellos pueden referirlo a un profesional de salud mental competente como un psicólogo, un psiquiatra o un trabajador social clínico, quien le puede ayudar a determinar los próximos pasos. Encuentre consejos [para hablar con un proveedor de atención médica](#) sobre su salud mental.

Puede obtener más información sobre [cómo obtener ayuda](#) en el sitio web del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés). También puede aprender más sobre [cómo encontrar apoyo](#) y [localizar servicios de salud mental](#) (en inglés) en su área en el sitio web de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés).

Si usted o alguien que conoce está pasando dificultades o tiene pensamientos suicidas, llame o envíe un mensaje de texto al **988**, [la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis](#). También puede obtener apoyo a través de su chat en vivo en [988lifeline.org](#). Este servicio es confidencial, gratuito y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. En situaciones potencialmente mortales, llame al **911**.

El suicidio se puede prevenir: conozca las [señales de advertencia del suicidio](#) y las [medidas que puede tomar](#) para ayudar a alguien que con dolor emocional.

Hojas informativas destacadas



MÁS

Obtenga más información

- [Herramientas de bienestar de los NIH](#): Los NIH ofrece kits de herramientas con estrategias para mejorar su [salud emocional](#) y [social](#).
- [MedlinePlus en español: Cómo mejorar la salud mental](#): MedlinePlus ofrece información sobre la salud y consejos para mejorar su salud mental.
- [SAMHSA: Cómo enfrentar tu situación](#): SAMHSA ofrece consejos para cuidar su bienestar y ayudarlo a comunicarse con otros para recibir apoyo.

Última revisión en diciembre de 2024

A menos que se especifique lo contrario, la información en nuestro sitio web y en nuestras publicaciones es de dominio público y se puede reutilizar o copiar sin necesidad de pedir permiso. Sin embargo, no puede reutilizar o copiar las imágenes. Por favor [cite al Instituto Nacional de la Salud Mental](#) como la fuente. [Lea nuestra política sobre derechos de autor](#) (en inglés) para aprender más sobre nuestras pautas para reutilizar el contenido del NIMH.