

SOBRE ESTAS GUÍAS

Apoyo para el Cuidador:

Cuidar a una persona con demencia requiere paciencia, comprensión y apoyo, pudiendo convertiste en una situación de satisfacción personal y familiar tanto durante el trascurso de la enfermedad, como al final de la misma.

Cuide de Uno Mismo

Tiempo para Usted:

Programe tiempo regular para descansar y relajarse, participando en actividades que disfrute.

Salud Física y Emocional:

Mantenga su salud física con ejercicio regular y una dieta balanceada, y su salud emocional hablando con amigos o un consejero.

Pedir Ayuda:

No dude en pedir ayuda a otros miembros de la familia, amigos o servicios profesionales.

Técnicas de Anti Estrés:

Practique técnicas de manejo del estrés como la meditación, el yoga o la respiración profunda.

Apoyo Emocional:

Considere la posibilidad de hablar con un terapeuta o psicólogo para obtener apoyo emocional.



PÓNGASE EN CONTACTO CON SU MÉDIC@ O PERSONAL DE ENFERMERÍA, ELLOS LE INFORMARÁN.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

HOSPITAL UNIVERSITARIO GUADALAJARA.

SERVICIO GERIATRÍA

C/Donante de sangre s/n 19002 Guadalajara

Teléfono de contacto: 949 20 92 00

H. Día Geriatria Ext. 69568

C. Externas Geriatria Ext. 69699

(Horario 9.00 a 14.00 h)

MANEJO CONDUCTUALES SECUNDARIOS A LA DEMENCIA:

CONFUSIÓN Y DESORIENTACIÓN

SERVICIO DE GERIATRIA HOSPITAL
UNIVERSITARIO DE GUADALAJARA



Confusión y Desorientación.

Puede manifestarse por presentar:

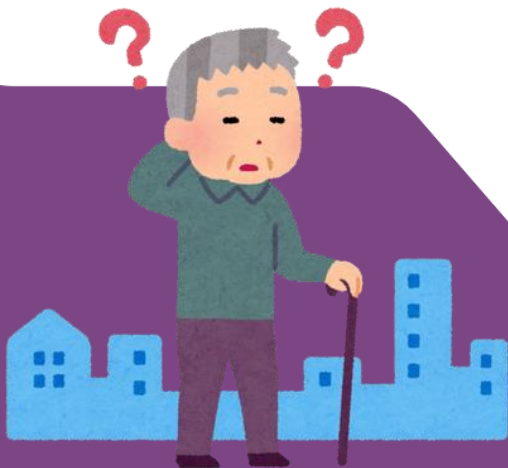
Pueden no reconocer lugares familiares o personas conocidas, incluso en su propia casa.

Dificultad para seguir una conversación, así como dificultad para encontrar palabras o decir palabras incorrectas.

Confusión sobre el día, la fecha, la hora o incluso la estación del año, pueden preguntar repetidamente sobre estos temas.

Dificultad para encontrar el camino en lugares conocidos, deambular sin rumbo, perderse incluso en su propio hogar.

Realizar acciones en momentos inapropiados, como intentar salir de casa en medio de la noche o vestirse de manera inadecuada para la ocasión o el clima.



Recomendaciones para afrontar esta situación:

- **Señalización:**

Use relojes y calendarios grandes, y coloque letreros en las puertas para ayudar a la orientación (los olores también ayudan para orientar a su ser querido y disminuir la confusión/ desorientación).

- **Rutinas Diarias:**

Mantenga una rutina diaria coherente para proporcionar estabilidad y seguridad.

- **Hora de Dormir Regular:**

Establezca una hora de dormir consistente y actividades relajantes previas para reducir la confusión al final del día.

- **Identificación Personal:**

Asegúrese de que su ser querido siempre lleve identificación en caso de que se pierda.

- **Fotografías y Recuerdos:**

Coloque fotografías y objetos familiares en lugares visibles para proporcionar confort y disminuir su confusión.

- **Historias de Vida:**

Cree un álbum de recuerdos o una historia de vida que la persona pueda revisar y así disminuir su confusión.



- **Evitar frustraciones y comparaciones:**

Evite hacer comparaciones entre la persona con demencia de hoy y la persona que era antes. En lugar de decir cosas como "Antes siempre recordabas," elogie en esfuerzo actual: "Te está yendo muy bien, me alegra ver que estás participando en esto."

- **Reafirmación y empatía:**

En lugar de intentar explicar la situación de manera lógica, reafirme sus emociones y ofrezca consuelo. Si la persona se muestra perdida, puede decir: "Entiendo que te sientas perdido/a. Estamos juntos y todo está bien."

- **Reforzamiento del aquí y ahora:**

Acepte la situación actual sin frustrarse por lo que no pueden hacer. Reconocer sus esfuerzos y logros en el momento presente mejora su bienestar emocional y minimiza el estrés.