

Para los cuidadores: consejos de seguridad para pacientes con demencia

En ocasiones, los síntomas de la demencia pueden dar lugar a situaciones peligrosas. Los aspectos especialmente preocupantes de la seguridad son el manejo de vehículos y la deambulación (paseos sin rumbo fijo fuera de la casa). También podría ser necesario modificar los ambientes de la vivienda de su ser querido. De esta manera, puede proteger a su ser querido incluso cuando usted no esté presente.



Procure evitar que la persona maneje

Para muchas personas con demencia, manejar no es una actividad segura. Incluso puede ser ilegal. Pregúntele al proveedor de atención médica si su ser querido puede manejar sin peligro. Algunos centros de rehabilitación pueden evaluar la seguridad para manejar. Pregunte a su proveedor de atención médica si se recomienda esta evaluación de manejo. Si está en duda sobre la seguridad de la persona, ponga en práctica los siguientes consejos para impedirle que se siente frente al volante:

- Limite el acceso al auto. Cargue con usted las llaves o guárdelas en un lugar con cerradura.
- Pídale a una persona con autoridad, como un proveedor de atención médica o agente de seguros, que le diga a su ser querido que no debe manejar.
- Consulte con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de llamar al Departamento de Vehículos Motorizados (Department of Motor Vehicles).

Esté pendiente de los paseos sin rumbo

Las personas con demencia pueden salir de la casa sin rumbo fijo y extraviarse. Suelen tener un ciclo de sueño-vigilia invertido. Esto significa que pueden estar despiertos toda la noche e irse deambulando cuando usted menos lo espera. Para proteger aún más la seguridad de su ser querido, ponga en práctica estos consejos:

- Haga que su ser querido use una pulsera de identificación en todo momento. También puede inscribir a la persona en el programa “Safe Return” (regreso seguro) de la Alzheimer’s Association.

- Instale carillones en las puertas para saber cuándo se abre alguna puerta exterior.
- Pida a sus vecinos que lo llamen si ven a su ser querido afuera solo.
- Acompañe a su ser querido si insiste en salir de casa. No discuta ni le grite. En vez de regañarlo, recurra a distracciones o a amables sugerencias para convencerlo de que regrese a casa.
- Busque programas de monitorización basados en la web mediante los cuales pueda hacer un seguimiento de la ubicación de su ser querido.

Aumente la seguridad de los ambientes de la vivienda

Proteja a su ser querido simplificando los ambientes de su vivienda. Esto significa reducir el desorden y eliminar los peligros. Coloque luces nocturnas y detectores de humo en todas las habitaciones, lo que incluye la cocina y el baño. Mantenga las baterías completamente cargadas. Quizás le convenga también obtener la opinión de un terapeuta ocupacional (experto en la seguridad del hogar). Tenga presente que algunos de los cambios podrían no ser necesarios de inmediato. Concéntrese en resolver primero los principales riesgos de seguridad.

En los ambientes de estar

Las medidas de seguridad que se sugieren incluyen:

- Instale detectores de humo y lamparillas nocturnas.
- Anote los números de emergencia y la dirección de la casa y ponga la información cerca de todos los teléfonos.
- Instale una contestadora para no perder ningún mensaje importante.
- Reduzca los peligros de tropiezo o caídas. Quite del paso los cables eléctricos y telefónicos. Coloque cinta de colores en los bordes de los peldaños.

En el baño

Las medidas de seguridad que se sugieren incluyen:

- Guarde los secadores de cabello, las afeitadoras y los rizadoros de cabello en lugares seguros.
- Elimine los venenos, tales como limpiadores de desagües y quitaesmaltes.
- Guarde los medicamentos en un lugar seguro, no en el botiquín.
- Quite las cerraduras interiores de las puertas para que su ser querido no se quede encerrado en un baño.

En la cocina

Las medidas de seguridad que se sugieren incluyen:

- Desenchufe las tostadoras y demás aparatos eléctricos cuando no se los utilice.

- Limite el acceso a las bebidas alcohólicas. Esto se debe a que pueden empeorar mucho más los síntomas.
- Retire o cubra las perillas de las estufas y otros aparatos.
- Revise los alimentos almacenados para evitar que se echen a perder. Su ser querido podría no darse cuenta de que la comida está en mal estado.

Otras zonas de la casa

Las medidas de seguridad que se sugieren incluyen:

- Guarde bajo llave las sustancias peligrosas, como el blanqueador, los insecticidas y los diluyentes de pintura.
- Mantenga cerradas de forma segura las áreas de la piscina o el jacuzzi.
- Ponga el calentador de agua a una temperatura inferior a los 120 °F (48.8 °C).
- Guarde una llave de repuesto fuera de su casa, para tenerla en caso de que no pueda entrar porque su ser querido ha cerrado la puerta con llave.

Prevenga los fraudes

Las personas con demencia pueden ser presa fácil para vendedores deshonestos o fraudes monetarios. Pruebe a poner un cartel de “No Solicitations” (no se aceptan ventas a domicilio) en la puerta principal de la casa de su ser querido. Agregue su número de teléfono a la lista de personas que no quieren recibir llamadas de vendedores (“Do Not Call”) de la Federal Trade Commission (888-382-1222). Limite el acceso a tarjetas de crédito y dinero en efectivo.

¿Puede vivir solo mi ser querido?

En las primeras fases de la demencia, las personas afectadas suelen estar en capacidad de hacer sus tareas cotidianas sin prácticamente ninguna ayuda. Sin embargo, llegará la hora en que ya no sea seguro que estén viviendo solos. El momento en que esto sucede es distinto para cada persona. Sin embargo, la aparición de ciertos problemas como olvidarse de comer, bañarse, tomar medicamentos o tener problemas financieros puede ser una señal de que se requiere más supervisión. Si tiene alguna inquietud, asegúrese de hablar con el proveedor de atención médica de su ser querido.