



Fecha: 08/09/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE CONCEPCION - CONCEPCION-CHILE

Pag: 18

Art: 2

Título: SEPA CÓMO AYUDAR Y ACOMPAÑAR A UN FAMILIAR QUE SUFRE ALZHEIMER

Tamaño: 31,6x30

Cm2: 947,4

Tiraje:

Lectoría: Sin Datos

Tono:

 No Definido

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

Sepa cómo ayudar y acompañar a un familiar que sufre Alzheimer

Especialistas recomiendan que una persona cercana al enfermo se haga cargo de su cuidado. Recalcan, además, la importancia de contar con rutinas y estrategias para enfrentar episodios problemáticos.

Camila Espinoza López
cronica@estrellaconce.cl

El ex técnico de la Roja, Nelson Acosta, se mantiene alejado de las canchas luego de que se le diagnosticara Alzheimer, enfermedad neurodegenerativa que contabla, entre sus síntomas, la pérdida de memoria.

En este tipo de casos, que el paciente cuente con apoyo familiar es fundamental, aunque para los cercanos asumir que un ser querido tiene esta enfermedad y que no recordará episodios y personas que han marcado su vida, suele resultar difícil.

“La familia debiera tener una actitud muy abierta hacia el enfermo de Alzheimer, con mucha paciencia y tolerancia frente a los cambios que va a ir sufriendo. Es muy importante que tengan buenas redes de apoyo para poder cuidar efectivamente en familia a este sujeto”, dice Catalina Valenzuela, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad de Las Américas-UDLA.

“Lo que nos duele es estar viendo al enfermo perdiendo sus capacidades mentales y, posteriormente, su capacidad física”, añade Patricio Espínola, presidente de la Corporación

Alzheimer Chile.

El representante de la entidad explica que es muy importante definir quién cuidará, en el día a día, a la persona que padece la enfermedad.

“Debe ser idealmente un familiar directo, atendiendo y abordando esta situación. Dicho familiar, que asume el rol de cuidador y va a tener que dejar de trabajar, debe sentir un total apoyo por la familia”, recalca Espínola a este medio.

Además, dice que la persona no sólo requerirá de un respaldo económico para cumplir su tarea, sino que, en el ámbito personal, el cuidador debe tener espa-

cios necesarios para recuperar fuerzas.

INFORMARSE

Espínola resalta que otro punto relevante es que la familia se instruya sobre el Alzheimer.

“Se debe instruir profundamente en el tema de la demencia del familiar, basado en la lectura, material informativo que nosotros mismos levantamos y mandamos a quiénes nos escriben. Esa lectura, muchas veces va contando la realidad respecto de la demencia y su evolución en el tiempo y los familiares pueden experimentar un dolor o duelo”, dice Espínola.

El representante de la corporación recalca que hay que tener clara la evolución de la enfermedad y su sintomatología.

TENER UNA ESTRATEGIA

Otra recomendación que entrega Espínola es que la persona que conviva con el paciente conozca qué circunstancias cotidianas pueden desencadenar síntomas en el enfermo y que cuente con estrategias para abordar las crisis.

“P o r

ejemplo, si el familiar enfermo está teniendo la fijación de querer irse de su casa, a pesar de que lleva viviendo en el lugar más de 50 años, sabemos que esa persona está viviendo su pasado. Una de las estrategias que se recomienda a los familiares es no contradecir ni negar la situación”, dice el especialista.

El presidente de la corporación cuenta que, en este caso, se puede decir al paciente que se le llevará donde quiere ir: “Se le saca en el auto, se le da una vuelta

corta y, posteriormente, el enfermo estará convencido de que llegó al destino que esperaba”.

Para evitar que el familiar trate de escapar de su hogar, se recomienda camuflar la puerta de entrada y cambiar su aspecto, colocando un póster o un nuevo color.

Recurrir a elementos que hagan al enfermo recordar su pasado, como música de su juventud, también puede ayudar y



La familia debiera tener una actitud muy abierta hacia el enfermo de Alzheimer, con mucha paciencia y tolerancia frente a los cambios que va a ir sufriendo”

Catalina Valenzuela,
académica de la UDLA

estimar al paciente, explica Espínola, quien destaca que así se brinda un momento de bienestar.

LAS RUTINAS

Valenzuela agrega que otro factor relevante para la salud de las personas con Alzheimer es que mantengan una rutina y que vivan en un ambiente que les de tranquilidad.

“Cuando a una persona con Alzheimer le cambian las condiciones de vida o sus rutinas, tienden a ponerse más irritables y ansiosos, ya que tienen pocas capacidades de adaptación. Eso implica, muchas veces, la agresividad o irritabilidad que presentan”, enfatiza la psicóloga. ☺

