

Demencia: consejos sobre seguridad y prevención de complicaciones

El entorno habitual de la persona con demencia debe ser seguro para él y sus familiares y cuidadores. Conforme la enfermedad va avanzando, la habilidad de la persona va cambiando. Por lo tanto, situaciones que actualmente no son preocupantes, pueden llegar a ser peligrosas en un futuro. Debemos de tener en cuenta unas medidas de seguridad.

▪ **Prevención complicaciones:**

La enfermedad puede afectar el funcionamiento de muchos sistemas del cuerpo y a la capacidad de llevar a cabo tareas incluso cotidianas.

- **Fisioterapia/ejercicio:** Mantener un buen estado físico ayuda a **preservar la autonomía** y retrasar el deterioro. Además mejora el estado de ánimo, activa la circulación sanguínea.
Debemos plantear actividades realistas, simplificando incluso las tareas, con el objetivo de aumentar la autoestima y su independencia. Tengamos en cuenta sus habilidades, aficiones y su ocupación antes del inicio de la enfermedad. Las personas de su entorno deben ser flexibles a la hora de planificar las actividades y tener la capacidad de adaptarlas según las modificaciones en las capacidades del paciente.
- **Establecer rutinas:** Programar las actividades de la vida diaria de una forma ordenada, estableciendo horarios. El establecer estas rutinas puede contribuir a mantener e incluso a mejorar las habilidades que conserva y favorecer el sentimiento de autonomía y seguridad de la persona. Es útil para la organización del cuidador.
- **Cuidado e higiene:** Conforme avanza la enfermedad se pierde la capacidad para completar de forma independiente las tareas de higiene habituales. Es posible que ya no pueda bañarse, vestirse, cepillarse los dientes e ir al baño por su cuenta. Ello conlleva un déficit en el cuidado. Es importante la supervisión de las tareas, dejando que el paciente participe de forma activa.
La higiene bucal puede verse también afectada lo cual puede ocasionar problemas periodontales, gingivitis,... y como consecuencia problemas nutricionales y disminución de peso.
Se recomienda extremar la higiene y visitar de forma habitual al odontólogo.
- **Nutrición:** La demencia avanzada tiene también consecuencias en los músculos de la masticación y la deglución. Esto aumenta el riesgo de atragantamiento y aspiración de alimento a la vía respiratoria. Debemos de tener precauciones a la hora de las comida y adaptar la dieta a sus capacidades. Puede ser necesario llevar una dieta adecuada para personas con dificultad para tragar.
Pueden además perder la sensación de hambre o disminuir su interés por comer. Esto puede ocurrir debido a efectos secundarios de la medicación, depresión, el estreñimiento, infecciones...

- **Comunicación:** La capacidad de recordar los nombres de las personas y las cosas, la dificultad de seguir una conversación, hace más difícil la comunicación. La dificultad en la comunicación puede llevar a sentimientos de agitación, el aislamiento y la depresión.

A medida que la enfermedad progresa la comunicación deberá adaptarse y encontrar palabras, gestos, señales que contribuyan a una comunicación efectiva. Tenga en cuenta:

- Compruebe que la persona ve y oye bien: la graduación de las gafas debe ser la correcta, compruebe que funciona de forma correcta el audífono si lo necesita...etc.
- Debemos hablar de forma clara, utilizando frases cortas, palabras sencillas, y captando su atención. Debemos tener en cuenta nuestra expresión no verbal.
- Puede ser útil utilizar pictogramas (dibujos), fotos,... como soporte de la comunicación.
- Intentar hablar en lugares donde no haya demasiadas distracciones o ruidos de fondo.
- Prestar atención al lenguaje corporal de la persona.
- Transmitir a la persona sensación de seguridad y cariño. El humor de las personas de su entorno tiene un efecto directo sobre su estado de ánimo, los comentarios hechos con humor suelen ser más eficaces que los realizados de forma imperativa.
- Intentar incluir a la persona en las conversaciones en las que pueda participar, teniendo en cuenta que sus capacidades
- Ante situaciones sin sentido, evitar la discusión. Es mejor cambiar de tema.
- Intentar no ponerse nervioso y encontrar la manera de establecer una buena comunicación.






▪ Seguridad en el hogar:

Debido a una disminución de la capacidad para la toma de decisiones y resolución de problemas, algunas situaciones del día a día pueden presentar problemas de seguridad.

Debemos adaptar el entorno a las necesidades del paciente, e ir evaluándolas para detectar si surgen nuevas necesidades i deficiencias,

- **El baño y la cocina** son dos estancias en las cuales debemos extremar las medidas de seguridad:
 - ✓ Colocar barras/asideros en la ducha y junto al WC...
 - ✓ La ducha es más segura que en la bañera.
 - ✓ Se recomienda tener suelos antideslizantes.
 - ✓ Tener **localizada la llave de cierre** del agua por si tenemos escapes de agua
 - ✓ La cocina eléctrica, tipo vitrocerámica, es más segura que el gas y más fácil de limpiar
 - ✓ En caso de tener gas, es útil dejarlo cerrado si no estamos cocinando.
 - ✓ **Señales para identificar los mandos** por ejemplo de los aparatos de la cocina, **si existen además dificultades de visión.**
 - ✓ **Revisar el estado de las instalaciones, enchufes.**
 - ✓ Use aparatos electro-domésticos que se apaguen solos.
- **Ponga cierres de seguridad** en las puertas exteriores de la casa y en las ventanas.
- Recomendamos que el paciente **vaya identificado** con su nombre y teléfonos de contacto (placa, pulsera, etiqueta en la ropa...), especialmente cuando salgamos de casa.
- El paciente no debe guardar documentos importantes.

- Debemos evitar los cambios en su entorno, ya que aumentan su desorientación. Evite también que haya obstáculos que impidan el paso.
- Es útil tener un programa de rutinas y horarios.
- En caso de tener que viajar debemos hacerlo a lugares que le resulten familiares, intentando que no haya cambios en su rutina diaria.
- Es útil identificar con carteles con letras y dibujos las estancias del domicilio o donde están guardadas cosas que debe utilizar...De esta forma se promueve la orientación en el tiempo. Además el ambiente debe promover la relajación, estar bien iluminado...
- Las luces que detectan el movimiento son un elemento que puede ser útil para extremar la seguridad y facilitar su orientación.
- Las personas de su entorno deben saber que pueden haber cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, agresividad. Deben conocer la actuación y tratamiento en caso de crisis, agitación...
- Tenga a mano los teléfonos de familiares y de otros que precise en situaciones de emergencia.
- Los productos de limpieza y medicamentos deben estar fuera de su alcance.
- En cuanto al tratamiento, debemos informar a cualquier médico que le visite del tratamiento que lleva y no modificar pautas sin seguir una recomendación médica.