



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia

**Consejos para
cuidadores, agencias
de ayuda
humanitaria,
comunidades y
personas que viven
con demencia
durante tiempos de
crisis**



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Ayudar a identificar a las personas que viven con demencia

*Consejos para cuidadores, agencias de ayuda humanitaria, comunidades,
agencias locales y personas con demencia*



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Saber quién necesita ayuda

Es importante que otras personas, incluyendo el personal sanitario y los servicios de ayuda humanitaria, sepan que hay alguien que vive con demencia para poder apoyarle y atenderle mejor, especialmente en casos de separación.



Actualizar la información en el teléfono móvil

Si ya está siendo ayudado por personal humanitario o profesionales de la salud, alertarles acerca del estado de la persona.

Si la persona tiene acceso a un teléfono móvil, guarde la información médica y la información de contacto de emergencia actualizados.



Anotar la información

Si la persona no tiene acceso a un teléfono móvil, anote la información en un papel, incluyendo su nombre, información de contacto de emergencia y la información que indique que vive con demencia.

Coloque este papel en una cartera, bolsillo o en algún lugar donde no se pierda o se dañe.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Una comunicación clara es vital

*Consejos para cuidadores, agencias de ayuda humanitaria, comunidades,
agencias locales y personas con demencia*



Utilizar una comunicación clara

Hablar claramente, con calma y con frases cortas para explicar lo que que está sucediendo o al dar instrucciones.

Mantener el contacto visual.

Utilizar el nombre de la persona o la relación con usted.

Ser paciente y dar a la persona tiempo para procesar lo que se dice.



Ejemplos de comunicación clara

En lugar de decir: "No puedes estar junto a la ventana ahora mismo porque podrías hacerte daño."

Intenta decir: "**Nombre-de-la-persona**, vamos a ir a **nombre-de-ubicación** (por ejemplo, el sótano, el exterior). Podemos volver más tarde."



Ejemplos de comunicación clara

En lugar de decir: "Vamos a quedarnos en este refugio durante un tiempo porque todavía no podemos volver a casa."

Intenta decir: "**Nombre-de-la-persona**, estamos en **nombre-de-lugar**. Este es un lugar seguro. Estás a salvo. Pronto volveremos a casa."



Ejemplos de comunicación clara

En lugar de decir: "Tenemos que irnos porque estamos en peligro si nos quedamos aquí."

Intenta decir: "**Nombre-de-la-persona**, vamos a dejar el **nombre del lugar** (por ejemplo, dormitorio, casa, refugio). Vamos a ir a **nombre-de-lugar**. Yo estoy aquí. Estás a salvo."



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Lenguaje corporal

Tener en cuenta su propio lenguaje corporal y gestos cuando se trata de transmitir información.

La comunicación no verbal es una forma importante de que una persona con demencia se comuniquen y exprese sus sentimientos.



Ejemplos de lenguaje corporal

Puede ayudar sostener o acariciar la mano de la persona, ya que el contacto físico y cálido puede ser tranquilizador.

Sonreír también puede ser tranquilizador.

Si es posible, hablar cara a cara para que puedan concentrarse en su expresión facial.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Orientación y apoyo

*Consejos para cuidadores, agencias de ayuda humanitaria, comunidades,
agencias locales y personas con demencia*



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Orientación y apoyo adicionales

Las personas que viven con demencia pueden tener reacciones atípicas a las crisis y pueden necesitar apoyo y orientación adicionales para prepararse, protegerse y recuperarse de situaciones de emergencia.

Algunas personas con demencia pueden resistirse a salir de entornos peligrosos debido a que no puedan comprender la amenaza a la que se enfrentan.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Orientación y apoyo adicionales

Si una persona no está dispuesta a abandonar un ambiente inseguro, **no intentar** razonar o usar la lógica para explicarle por qué debe marcharse, ya que puede asustar y confundir más a la persona.

Sugiera que necesita su compañía para ir a otro lugar que le resulte familiar y que volverán pronto.



Ejemplo de conversación

En lugar de decir: "Tenemos que irnos de este lugar porque podemos resultar heridos si nos quedamos más tiempo."

Intenta decir: "**Nombre-de-la-persona**, ¿quieres venir conmigo a **nombre-de-lugar-conocido**? Volveremos pronto."



Respuestas ante los comportamientos de angustia

Una persona con demencia puede mostrar signos de ansiedad o estrés debido a los cambios en su entorno externo.

Si es posible, eliminar cualquier sonido fuerte o intrusivo. Proporcionar tapones para los oídos o auriculares.

Proporcionar una distracción, como pedirles que compartan una historia del pasado, que pueda ayudar a aliviar los sentimientos o comportamientos de angustia.



Explicar la situación a la ayuda externa

Es importante tener paciencia, mantener la calma y explicar claramente cuando hable o cuide a la persona con demencia.

Si otras personas le ayudan a cuidar a una persona con demencia, explique por qué la persona puede necesitar más tiempo para procesar la información o la situación.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Planificar según la movilidad

*Consejos para cuidadores, agencias de ayuda humanitaria, comunidades,
agencias locales y personas con demencia*



Dar prioridad a los dispositivos y ayudas de movilidad

Si la persona con demencia tiene problemas de movilidad, planifique el apoyo en como asegurar ayudas para caminar, incluyendo marcos, bastones y sillas.

Si está con otras personas o al cuidado de un grupo, avisar a los demás de que puede necesitar ayuda para asistir a la persona en caso de necesidad repentina de evacuación.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Alimentación, bebida e higiene

*Consejos para cuidadores, agencias de ayuda humanitaria, comunidades,
agencias locales y personas con demencia*



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Recordatorios para comer y beber

La interrupción de la rutina y las tareas cotidianas pueden ser difíciles para personas con demencia. Estas tareas y acciones podrían ser aún más difíciles durante las emergencias humanitarias.

Recuerde o ayude a la persona con demencia a que siga comiendo y bebiendo con regularidad, siempre que sea que sea posible.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Comer alimentos ricos en nutrientes siempre que sea posible

Incluya o busque alimentos ricos en nutrientes cuando estén disponibles, ya que las deficiencias de micronutrientes pueden tener consecuencias graves para la salud mental y física de las personas mayores, el sistema inmunitario y las capacidades funcionales en general.

Esto puede perjudicar la supervivencia y la recuperación de las crisis, sobre todo para las personas que viven con demencia.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Practicar la higiene

Ayudar en las actividades relacionadas con la higiene, como cepillarse los dientes y lavarse las manos cuando sea posible.



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia



Seguridad y bienestar del cuidador

Consejos para cuidadores de personas con demencia



Priorizar el bienestar del cuidador

La seguridad y el bienestar del cuidador son tan importantes como las de la persona que vive con demencia.

Es importante comer, beber y descansar siempre que le sea posible.



Alzheimer's Disease
International

The global voice on dementia



Practicar el autocuidado

Utilizar técnicas de respiración, como inhalar por la nariz y exhalar por la boca.

Si hay disponibilidad, compartir las responsabilidades con otra persona. Retirarse y tomar descansos cuando sea posible.



Practicar el autocuidado

Puede ayudar el hablar con otra persona y compartir lo que está o ha experimentado.

Escribir sus sentimientos, ya sea en un papel o en algún lugar de su teléfono móvil, también puede ayudar.