



Agresividad en las personas con Alzheimer

VOZ *Alzheimer*



Rehabilitación Neuropsicológica en el Alzheimer

Asociación Alzheimer Monterrey, A.C.

Mayo 2017

Año 4 No. 17 Monterrey, N.L.



Aprende a cuidar a una persona con Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer consiste esencialmente en la muerte de determinadas neuronas de la corteza cerebral de manera gradual y progresiva a lo largo del tiempo que dura la enfermedad.

La muerte neuronal de causa no definitivamente aclarada se llama neurodegeneración. Por eso se dice que la enfermedad de Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa.

Consejos para el cuidado:

Evita accidentes:

- Es recomendable quitar o fijar al suelo alfombras especialmente en el baño y dormitorio.
- Quita los obstáculos u objetos que puedan dificultar el paso en los pasillos o lugares estrechos.
- Se recomienda guardar bajo llave los electrodomésticos, cerillos, encendedores, armas de fuego, llaves de automóvil, productos tóxicos, medicamentos...

- Quita los cerrojos interiores para evitar que la persona pueda encerrarse. Las puertas que dan al exterior y las ventanas deberán estar provistas de un dispositivo de seguridad que impida abrirlos sin ayuda.

- No le dejes coger pequeños objetos (agujas, botones...) que pueda tragar.

- Vigila los sitios particularmente peligrosos, como terrazas, bordes de piscina, coche.

- Ponle una pulsera o una medalla donde figure su nombre, dirección y teléfono.

- Ten a mano una foto reciente que pueda ser difundida en caso de pérdida.

Organización del dormitorio:

- Quita los adornos, revistas, etc., que sean susceptibles de distraerle.

- Fija la lámpara de la mesita, de manera que pueda encenderla y apagarla sin tirarla.

- Se pueden colocar bandas luminiscentes que señalen el camino de la habitación al WC para que no se pierda si tiene que levantarse por la noche.

- Coloca la cama de tal manera que el enfermo pueda subir o bajar sin molestias por los dos lados.

Ropa:

- En el armario, debes guardar solamente la ropa indispensable de la estación del año correspondiente.

- Mientras pueda permite que elija, si ya no es posible, escoge por ella o él.

- Escoja ropas lavables y que no sea necesario planchar.

- Elije ropa que sea fácil de poner y quitar: cierres de velcro, polos cerrados, zapatos sin cordones, medias sin talón...

- Identifica la ropa de los cajones y armarios con pequeños carteles o dibujos.

La causa más común de la pérdida de las capacidades funcionales en la persona mayor es la inmovilidad

Todos los consejos son a modo de orientación. Dependiendo de cada persona, sus costumbres y fases de la enfermedad, se aplicarán de una forma u otra o simplemente no se procederá.

Cada persona es un mundo, cada enfermo también.

Nosotros somos quienes mejor les conocemos, no nos será muy complicado saber si procede en cada ocasión o no, aplicar estos consejos.

Palabras de la Presidenta



"Que precioso es el valor de la Familia, como lugar privilegiado para Transmitir la Fe"
PAPA FRANCISCO

Hola querida Familia Alzheimer:
Un gusto dirigirme a ustedes en nuestro boletín número 17.

Les quiero compartir este mensaje sobre el valor de la familia, esperando les sea de utilidad, ya que no hay como el apoyo de ésta para sobrellevar las pruebas difíciles de la vida.

Tanto para nuestros enfermos como para nuestros adultos mayores, la familia juega un papel muy importante en estos tiempos de crisis donde de manera especial se está viendo lastimada.

A pesar de que no existe la familia perfecta, ni los padres perfectos, ni los hijos perfectos es nuestra familia y no hay otra igual.

Como dice su Santidad el Papa Francisco. "Es por eso que la familia necesita ser un lugar de vida y no de muerte, territorio de cura y no de enfermedad, palco de perdón y no de culpa..."

El perdón trae alegría donde la amargura produjo tristeza y cura, donde la amargura causó enfermedad".

Tener un lugar a donde ir, se llama hogar. Tener personas a quien amar, se llama familia. y tener ambas se llama bendición.

En familia

Donde nos conocemos a fondo, y nos queremos como mejor sabemos. Donde la casa es historia, hogar y memoria, y la puerta está abierta.

Donde se dicen las cosas más claras. Donde tienes tu raíz y tu entraña, donde te quitas el maquillaje y te pones las zapatillas.

Pero también donde nos tenemos sin apresarnos, que habrá que volar o ya volamos del nido un día.

Donde no siempre pensamos igual, creemos de distintos modos, y soñamos diferente porque corre la misma sangre pero por diferentes corazones.

Donde a veces hay silencios difíciles, palabras pendientes, donde el amor es asimétrico, porque hay quien da todo y hay quien exige de más y agradece de menos.
Nuestra familia,
la que nos dio la vida
o la que formamos...
es el lugar en donde tenemos que aprender:

a callar,
a ayudar,
a amar y perdonar,
a abrazar,
a luchar y seguir,
a enojarte y desenojarte,
a caerte y levantarte,
a consolar y dejarte consolar...
a llorar

y a secar lágrimas ajenas, a romper y reparar,
a rezar y suplicar...
Tu familia es sagrada...
Aprende a disfrutarla y a valorarla.

Dios Nuestro Señor nos conceda tener una familia plena, llena de amor y perdón, nos la cuide y bendiga.



Ma. Teresa Villarreal de Dillon
PRESIDENTA

El valor de Prevenir



Rvdo. Dr. Rosalío Roberto García

Hoy que tengo 67 años quiero recordar una historia que nos enseñaron en primaria y nunca he olvidado.

En el campo había 2 animalitos que eran muy amigos, una hormiga y una cigarra.

La hormiga era muy trabajadora y sobre todo previsora, la cigarra era muy alegre y despreocupada.

Le gustaba disfrutar de la belleza del campo y de los productos de las plantas, pero lo que más le gustaba era pasar el día entero tocando su guitarra y cantando.

La hormiga trabajó en la primavera, continuó haciéndolo en el verano y más duramente en el otoño, guardando la comida que no consumía.

En todo momento -la cigarra que la observaba- se burlaba diciendo "¿para qué te afanas tanto?, disfruta la vida" y seguía su vida despreocupada.

Pero llegó el invierno y el frío era más intenso cada día.

El campo desolado no tenía ni una

hoja de alimento y la cigarra corrió al refugio de la hormiga para abrigarse y comer, gritando, exigía ser atendida. La cigarra murió de hambre y frío.

Esta pequeña historia nos recalca la importancia de la PREVISIÓN.

Para el 2050 las estadísticas reales, frías, escalofriantes nos revelan que el 80% de los adultos mayores tendrán algún tipo de demencia y si esto no nos preocupa, deberíamos de preocuparnos por el hecho de que los gobiernos municipales, estatales y sobre todo los federales tampoco están PREOCUPADOS por ello y menos PREPARADOS para el mañana que se nos acerca vertiginosamente.

La falta de geriatras en toda la nación, de medicamentos adecuados en el sector salud, el proyectar estancias para los adultos con estas enfermedades que sólo tienen gente a su alrededor que trabaja y no tiene con quien dejarlos, es una realidad de nuestra época.

La falta de buena alimentación por los bajos salarios que gana la población acelera este tipo de enfermedades.

La prevención no es un arma mágica, pero es una herramienta poderosa en el camino del autocuidado

La falta de concientización a los Jóvenes en las iglesias y escuelas para crear un fortalecido grupo de voluntarios que puedan atender a estas personas, nos dice que ni siquiera aquellos que predicamos la COMPASIÓN la ponemos en práctica, transportándola en programas reales y medibles.

Este trabajo nos toca a todos y cada uno de nosotros, a la población civil, a las Iglesias, atender esta necesidad y prepararnos como la hormiga para el mañana.

Hoy necesitamos sembrar compasión por los Adultos Mayores para cosechar mañana un feliz y bien atendido Adulto Mayor que disfrute sus últimos tiempos de vida, por todo lo que hicieron por nosotros.

Bendiciones.

www.rosalio_garcia@hotmail.com

D.E.M.E.N.C.I.A.



*Dr. Mario Adolfo Ríos
Mendoza, Argentina*

Si existe algo que se manifieste como un testigo de que hay vida, eso es el movimiento, pues todo lo que se mueve por sí solo es indudable que está vivo. Al contrario, aquello que está quieto y no tiene movilidad es inerte y carece de vitalidad.

También es cierto que aquello que se mueve, y de acuerdo a su armonía, nos dice el estado en el que se encuentra, pues la sincronía y la potencia del movimiento puede hablarnos de cómo se encuentra el que lo genera.

La causa más común de la pérdida de las capacidades funcionales en la persona mayor es la inmovilidad.

Los músculos son los encargados de generar movimientos y tanto sean voluntarios o involuntarios, siempre serán los nervios que los

inervan quienes comandarán con sus impulsos las contracciones necesarias para manifestarlo.

Y en su largo transcurrir, desde el cerebro, los cuerpos y los axones nerviosos con sus conexiones dan la electricidad necesaria para al fin poner en acción el cuerpo y que sirva para su propósito.

Si bien la Enfermedad de Alzheimer no afecta primariamente sectores motores del cerebro, los cambios en la conducta, memoria, orientación, etc. van a hacer que inexorablemente el paciente pierda el deseo y el ánimo de salir, caminar, pasear y sociabilizar lo que secundariamente va a producir un aumento del sedentarismo consiguiente debilidad muscular y una necesidad sentida de quedarse en los lugares en los que está seguro.

Con la evolución de esta patología comienzan alteraciones de la marcha, poco braceo, rigidez, arrastre de pies

con pasos cortos, una pérdida del equilibrio paulatina y alteraciones en la postura del tronco.

La evolución natural de la enfermedad será, de no intervenir, la inmovilidad total.

Por esto es preciso actuar en las primeras etapas en el acompañamiento motor del paciente, fortaleciendo su musculatura y no y no permitiendo que se refugie en el reposo como manera de sentirse a salvo.

Si precozmente actuáramos en este sentido redundaría en beneficios en lo que respecta a la premura en la que comenzaremos a tener que darle apoyo terapéutico y le daríamos la posibilidad de mantener sus funciones básicas indemnes el mayor tiempo posible, logrando así darle la calidad de vida que nuestro ser querido merece.

Entonces... ¡a moverse!

Agresividad en las personas con Alzheimer



Es importante:

- Identificar los posibles detonantes del comportamiento agresivo: descartar en primer lugar la presencia de dolor debido a otras condiciones médicas o por la inmovilidad del enfermo. Si la persona ya no puede expresar por sí misma si siente dolor, centre su atención en expresiones extra verbales que puedan indicarlo.

- Recuerda es la enfermedad, no la persona. Enfadarse con él/ella no solucionará nada.

- No lo contradiga o discuta, solo generará más ansiedad y agitación y será la antesala de un comportamiento agresivo.

- Intente varias soluciones: si ha intentado una vía de solución varias veces y no ha funcionado, ¿por qué sigue haciendo lo mismo?

- Re-direccione: intente que el enfermo centre su atención en otras cosas, es una estrategia que se debe tener siempre presente.

- Que el enfermo participe en terapias no farmacológicas como musicoterapia, fisioterapia o estimulación cognitiva, puede ayudar a disminuir los niveles de agitación y agresividad.

- Medicación: aunque varios estudios han encontrado que los fármacos tienen un alcance muy modesto controlando las alteraciones del comportamiento en las personas con Alzheimer, hay casos en los que es necesario. Los fármacos antipsicóticos cada vez están menos aconsejados y de tener que usarse porque la persona tiene delirios y alucinaciones, es importante tener en cuenta las recomendaciones del médico.

¿Qué hacer?

La agresividad no es un síntoma inherente al Alzheimer, la mayoría de los enfermos nunca llega a desarrollar un comportamiento agresivo, aunque sí es verdad que la prevalencia de estas conductas es significativa. Se estima que alrededor de un 20% de los enfermos que aún permanecen en la comunidad manifiestan comportamientos agresivos y este número escala hasta 50% entre aquellos que ya están en una institución.

También se sabe que la agresividad, que puede ser física y/o verbal, no surge de la nada, sino que generalmente tiene un desencadenante ambiental o en las propias condiciones de salud del enfermo.

Identificar las causas de la agresividad en las personas con Alzheimer es fundamental no solo para un mejor manejo, sino porque este síntoma puede estar respondiendo a problemas de salud importantes.

Entre las causas más comunes están:

- Delirios y alucinaciones
- Dolores
- Infecciones urinarias
- Cansancio
- Ambientes con mucho ruido
- Presencia de un nuevo cuidador
- Cambio de residencia
- Confusión debido a los déficits cognitivos o sensoriales (visión o audición)
- Exigencias que la persona ya no es capaz de afrontar como bañarse solo
- Efecto secundario de medicamentos
- Incomodidad física debido a la falta de movilidad

Los pacientes de Alzheimer suelen ser vulnerables y frágiles, pero pueden llegar a adoptar una actitud agresiva.

¿Qué podemos hacer en el manejo de la agresividad en las personas con Demencia?

No existen recetas mágicas. Más que pasos específicos, hay estrategias que pueden guiarnos cuando surge agresividad en una persona con demencia.

Juicio de Interdicción en personas con Alzheimer



*Lic. Ale Manue Uribe
Abogado y Gerontólogo*

El estado de interdicción es una condición jurídica que afecta a aquellos individuos que no tienen capacidad de tomar decisiones por sí mismos en razón de un trastorno mental, en consecuencia se encuentran limitados en cuanto a su conciencia y por tal motivo es necesario nombrar un representante legal (tutor y curador) que debe atender la vida jurídica del individuo.

Esta imposibilidad legal, que nace de una condición mental negativa, tiene como función impedir que el individuo tome decisiones con poca madurez intelectual o que exprese su voluntad de forma incorrecta, por lo que legalmente se consideran no aptos para tener una capacidad de ejercer sus derechos por cuenta propia. Para que la interdicción surta sus efectos, la perturbación mental existente en una persona adulta, debe ser declarada a través de una resolución dictada por una autoridad competente.

Los ordenamientos jurídicos reconocen dos tipos de incapacidad. La incapacidad natural, que es aquella

en que se encuentran los menores de edad y la incapacidad legal, que es la que se asigna a las personas adultas en estado de interdicción, pacientes con enfermedades, crónico, progresivas y degenerativas y/o demenciales tales como la Enfermedad Vasculare Cerebral (EVC), Huntington y Alzheimer.

El tutor, es aquella persona que tiene a su cargo la guarda de una persona o solamente sus bienes materiales, según cada caso particular, porque ésta es incapaz de decidir por sí misma como consecuencia de estar incapacitada mentalmente.

Curador es aquella persona que tiene como función esencial vigilar el cumplimiento de las obligaciones inherentes al cargo, del tutor o tutriz. El objetivo del tutor es la guarda de la persona y bienes de los que no estando sujetos a patria potestad tienen incapacidad natural y legal, o solamente la segunda, para gobernarse por sí mismos.

La tutela puede también tener por objeto la representación interina del incapaz en los casos especiales que señale la ley.

La tutela se desempeñará por el tutor con intervención del curador, del Juez de lo Familiar, el tutor y el curador pueden desempeñar, respectivamente, la tutela o la curatela hasta de tres incapaces. Si éstos son hermanos, o son coherederos o legatarios de la misma persona, puede nombrarse un solo tutor y un curador a todos ellos, aunque sean más de tres.

El juicio de interdicción se realiza ante un juzgado de lo familiar en la mayoría del territorio nacional mexicano, en algunos estados se puede realizar ante el DIF estatal.

Es muy importante antes de realizar el juicio de interdicción platicar en familia y asesorarse con abogados gerontólogos, geriatras y neurogeriatras sobre la situación física y mental del adulto mayor ya que se han demostrado casos donde el este se encuentra en estado de delirio, que es un cambio repentino en el estado mental de una persona que fluctúa a lo largo de períodos de tiempo cortos. Se caracteriza por la dificultad para mantener la atención o para seguir una conversación. Por lo general, suele haber una causa subyacente. Para tratar el delirio, es necesario encontrar su causa y una vez tratada, con frecuencia el delirio desaparece, por lo cual no hay motivo para realizar un juicio de interdicción y promoverlo por la familia en ese estado de delirio sería un tema legalmente muy delicado.

Aquellas personas que requieran realizar el juicio de interdicción, o realizar los exámenes y valoraciones integrales geriátricas correspondientes, pueden acercarse para su asesoría a la Federación Mexicana de Alzheimer (FEDMA), Consejo Nacional de Gerontología (CONAGER), Consejo Mexicano de Geriátrica (CMG).

cuiger@aol.com

XXII Congreso Nacional de Alzheimer, Hermosillo, Sonora



El pasado 27, 28 y 29 de abril se llevó a cabo en la ciudad de Hermosillo, Sonora el Congreso Nacional de Alzheimer.

Médicos especialistas, psiquiatras, psicólogos, enfermeras, cuidadores y público en general se reunieron en este magno evento para compartir sus conocimientos y experiencias sobre la problemática de las demencias y su impacto en los enfermos y las familias.

He aquí algunas de las ideas generales de mayor relevancia.

- Se habla de que alrededor de 48 millones de personas en el mundo están padeciendo algún tipo de demencia, pero esta cantidad se va a duplicar para el 2030 y se va a triplicar para el 2050.

- Por lo general 20 años atrás de que un paciente fue diagnosticado ya tenía el padecimiento. Aquí es cuando se deposita la proteína beta amiloide, pero las alteraciones de conducta no son importantes, por eso no se dan cuenta.

- Cada 10 ó 15 años sale una molécula de estudio. Después de 24 años que se descubrió el primer medicamento, se continúa con él. Sólo hay 4 fármacos para el tratamiento de la enfermedad. Uno de los beneficios del uso de los fármacos es que retrasa la aparición de los síntomas.

- Es importante tener una buena reserva cognitiva: educación, ejercicio, alimentación adecuada, socialización, desafíos cerebrales, meditación. Si alguien es propenso a que le dé la enfermedad, ésta le dará 10 años después si cuenta con una buena reserva cognitiva.

- Quien duerme mal acumula el amiloide; quien duerme las horas adecuadas (mínimo 7) hace limpieza de su cerebro.

- La alimentación contribuye a tener o a prevenir la enfermedad de Alzheimer. El intestino tiene neurotransmisores, por eso se le llama el segundo cerebro. Muchos estados de irritación, emociones descontroladas, ansiedad, depresión, hiperactividad están más relacionadas con la salud intestinal que con desequilibrios en los neurotransmisores cerebrales.

- Los vegetales oscuros como acelgas, espinacas, quelites, lechuga morada, brócoli, ayudan a pensar mejor, por las conexiones que se crean.

- Los antioxidantes como fresas, moras, blueberries, o vitamina E incrementan la memoria.

- Se debe incluir en la alimentación semanal el consumo del omega 3, ya sea natural (salmón, linaza, chía o nueces) o en cápsulas.

- El azúcar es lo que más daña nuestro cerebro porque éste intenta quemar la glucosa.

- Controlar el consumo de sal es básico. Menos sal, menos presión arterial, menor ataque cerebral.

- El doctor José Luna Muñoz, coordinador del Banco Nacional de Cerebros del Instituto Politécnico Nacional, comentó que están buscando marcadores específicos de las lesiones que caracterizan el cerebro en la enfermedad de Alzheimer, y áreas específicas, lo cual ayudará a poder encontrar aquellos factores de riesgo que pueden estar involucrados en el desarrollo de esta patología. De ahí, que se realizan acciones para concientizar a la sociedad sobre la donación de cerebros.

Indiscutiblemente falta mucho por hacer en el campo de la investigación, mientras tanto, es prioridad que la persona que la padece reciba un trato digno, y tanto él como su cuidador tengan una buena calidad de vida.

Recordemos que un diagnóstico temprano con el tratamiento adecuado puede retrasar la aparición de los síntomas.

No hay que perder de vista nunca que hay enfermedades incurables, pero ninguna incuible.

Rehabilitación Neuropsicológica en el Alzheimer



*Mtra. Cristina E. García Gro.
Neuropsicóloga Clínica*

¿Cómo ganarle tiempo al tiempo? Hoy en día, nuestra sociedad experimenta un incremento en la esperanza de vida de sus habitantes gracias a algunos factores como los avances médicos, mejoras en la calidad de vida, los servicios, etc., sin embargo esto también ha llevado a un aumento de diferentes enfermedades asociadas a la edad, como es el caso de las demencias.

La enfermedad de Alzheimer es la demencia más común. Se estima que en el 2017 existen 5.3 millones de personas con Alzheimer sólo en Estados Unidos y para el 2050 aumentará a 14 millones de personas. En México la prevalencia de Alzheimer tiene una tasa de 1.9 por cada 1,000 habitantes (Cruz-Alcalá y Vázquez-Castellanos, 2002), mientras que en Nuevo León se estima que el 7.7-9.6% de adultos mayores de 60 años tiene demencia (ENSANUT, 2012). Actualmente la esperanza de vida en

Nuevo León es alrededor de los 76 años (INEGI, 2012), lo cual implica que habrá un aumento de la población adulta mayor con un probable incremento en cualquier tipo de demencia en los próximos años.

Algunos de los síntomas principales en la enfermedad de Alzheimer son las alteraciones de memoria, dificultad en otras funciones cognitivas (lenguaje, atención, razonamiento, etc.), problemas comportamentales y dificultades en las actividades diarias; todas ellas provocan una pérdida de autonomía y funcionalidad para quienes la padecen y con ello un desgaste emocional y físico para los familiares que cuidan de ellos.

Algunos de los tratamientos no farmacológicos propuestos para personas con la enfermedad de Alzheimer son las terapias neuropsicológicas, las cuales se

centran en la rehabilitación tanto la estimulación de aquellas áreas que están preservadas; si bien es cierto que no todas las funciones cognitivas se afectan de la misma manera en el Alzheimer, es posible sacar provecho a aquellas tareas o actividades que la persona aún puede realizar correctamente.

Existe evidencia de que las personas con Alzheimer en etapas leves y moderadas, aún conservan cierta capacidad de aprendizaje la cual mejora o se mantiene a lo largo del tiempo cuando reciben algún tipo de rehabilitación neuropsicológica, comparada con aquellos que no la reciben.

Los tratamientos no farmacológicos pueden mejorar notablemente la conducta, el estado de ánimo, la cognición y la calidad de vida de las personas con demencia.

Tipos de intervenciones neuropsicológicas:

Existen diversos tipos de tratamientos neuropsicológicos para aquellas personas con enfermedad de Alzheimer en etapas leves y moderadas. Algunos de ellos son las terapias de estimulación cognitiva grupales, las cuales suelen realizarse en pequeños grupos de pacientes en donde se estimula la memoria, atención, lenguaje, orientación y la participación social mediante actividades en conjunto. Estos programas han demostrado mejorías en pacientes con Alzheimer a lo largo del tiempo.

Por otro lado está la rehabilitación neuropsicológica, ésta es de manera individual, adaptada a las necesidades y dificultades de cada persona, en la cual se eligen los objetivos principales a tratar para así rehabilitar aquellas funciones alteradas y conservadas, con el fin de mejorar su funcionamiento y calidad de vida. Este tipo de intervención suele ser más aceptada y ha demostrado mayor eficacia en este tipo de pacientes.

Existe también el entrenamiento de ayudas externas, especialmente en personas con deterioro cognitivo leve o en etapas tempranas de Alzheimer. Éste consiste en enseñar al paciente a utilizar ciertas herramientas que le ayuden a mejorar alguna función o actividad, por ejemplo diarios, agendas, listas, celulares, GPS, mensajería instantánea, alarmas, cámaras fotográficas, etc.

Las nuevas tecnologías en la actualidad también comienzan a utilizarse para la estimulación de personas con Alzheimer, ya sea en algunas áreas cognitivas o en algunas funciones de la vida diaria.

Para ello hacen uso de algunas herramientas tecnológicas como la Realidad Virtual, videojuegos, softwares en la computadora e incluso apps móviles.

Es muy importante al notar pérdida de memoria, confusión o comportamiento extraño acudir al médico y así realizar una detección oportuna.



La psicoeducación familiar es otro tipo de intervención que suele hacer el neuropsicólogo en donde se busca orientar a los familiares para el cuidado de su paciente, brindando recomendaciones para su entorno, seguimiento y apoyo emocional.

Por todas estas razones es importante realizar en primer lugar una detección oportuna de personas que padezcan enfermedad de Alzheimer y posteriormente referir a los pacientes identificados a diversos programas de estimulación cognitiva y física, que les ayuden a preservar el mayor tiempo posible las capacidades intactas, retrasando así el avance de la enfermedad.

Muchos de estos programas de tratamiento neuropsicológico se han estado orientando no sólo a personas que ya padecen Alzheimer, sino que también se enfocan en aquellos adultos mayores sanos o propensos a desarrollarla. Así, estos programas no solamente son de intervención sino también de prevención para el desarrollo posterior de algún tipo de demencia en adultos mayores.

Tips para el cuidador

Baño y cuidado personal

- Monitoree las necesidades de Aseo. Lavar los dientes o la dentadura diariamente. Un baño completo puede no ser necesario cada día. Revise si las uñas de manos y pies están limpias.
- Establezca una rutina. Programe las actividades de aseo al mismo tiempo y lugar cada día. Por ejemplo, bañarse antes de vestirse, o ayudar a la persona a lavarse los dientes después de las comidas.
- Respete a la persona. Es importante el pudor, cierre puertas y ventanas, corra las cortinas para tener privacidad. Si la persona se siente avergonzada durante el baño, cubra sus hombros con una toalla.
- Seguridad en el aseo. Ponga tapetes de goma para reducir resbalones. Utilice pasamanos o silla de baño. Ponga los medicamentos fuera de alcance.
- Brinde apoyo. Halague a la persona cuando esté limpia o vestida. Estimule diciendo "Usted lo hizo muy bien". Ofrezca una recompensa como una comida o actividad favorita cuando complete una tarea.
- Sea flexible. Elija zapatos que sean fáciles de poner y quitar o ropa que se abroche por la espalda si la persona se la quita frecuentemente.
- Permita que la persona lo ayude con algunas actividades. De tiempo suficiente para completar una tarea sin presión. Tenga el agua del baño lista o la pasta de dientes en el cepillo.

LA REGLA DE ORO ES:
TRÁTALOS COMO TE GUSTARÍA SER TRATADO SI ESTUVIERAS EN SU LUGAR.

Actividades de la Asociación Alzheimer

COLECTA

Los alumnos de preparatoria de la Universidad del Norte realizaron una campaña para recolectar artículos de aseo personal y pañales los cuales junto con la Asociación Alzheimer entregaron el día 8 de febrero al asilo Casa de Reposo María de Jesús.



ESPACIO TVNL

A partir del mes de febrero la Asociación Alzheimer tiene un espacio en el programa "Gente Grande" de TV Nuevo León todos los viernes a las 9:00 am participando con interesantes temas tales como "El Alzheimer y sus avances", "La nutrición en el adulto mayor", "El cuidador" y "Aspectos legales" ofrecidos por expertos en el tema de las demencias.



DANZATERAPIA

En el mes de febrero dio inicio la clase de DANZATERAPIA ofrecida por la Asociación Alzheimer en las instalaciones de Vitalia. Está dirigida a adultos mayores y personas con deterioro cognitivo con grandes beneficios.



PANEL EDUCATIVO

Participación de Tere Villarreal de Dillon en el panel de la Reunión anual de Ex-alumnas del Colegio Mexicano con el tema: "Desarrollo profesional de ex-alumnos" hablando de su trabajo con los adultos mayores y en la asociación. Asistieron 220 personas.



COMITÉ

Se formó un Comité de Damas de la Asociación Alzheimer para contar con su apoyo como voluntarias. El 16 de febrero se les ofreció un desayuno acompañado de una plática del Dr. Amador Macías y el 16 de marzo con el Dr. Raúl F. Gutiérrez Herrera.



TALLER

Todos los jueves del mes de marzo se ofreció un Taller para Cuidadores de Personas con demencia en el Hospital Christus Muguerza con un total de 15 horas. Participaron 65 personas.



PLÁTICAS

Se ofrecieron dos pláticas en la Universidad del Norte a alumnos de preparatoria el 9 de febrero dentro de su Ciclo de Conferencias. La primera estuvo a cargo del Dr. Raúl Gutiérrez con el tema: "Alzheimer y envejecimiento exitoso" y la segunda la dirigió el Dr. Amador Macías Osuna con el tema: "Sensibilización sobre la enfermedad de Alzheimer". Asistieron 300 alumnos.



MARATÓN DE BAILE

El comité de damas realizó el evento "Bailando para recordar" el día 31 de Marzo en las instalaciones de Freeman Dance Training para apoyar algunas causas de la asociación. Participaron alrededor de 70 mujeres.



DONATIVOS

En este trimestre se donaron:

- Un Colchón antillagas.
- Dos camas de hospital.
- Dos sillas de ruedas.
- Un baño portátil



GRUPOS DE AUTOAYUDA

Se reúnen los 9 grupos una vez al mes llegando aproximadamente a 200 personas.



CICLO DE CONFERENCIAS

El 18 Febrero se llevó a cabo un Ciclo de Conferencias Alzheimer en la U-ERRE dirigido a familiares y cuidadores de personas con demencias con interesantes temas ofrecidos por 6 conferencistas. Asistieron 350 personas.



CAPACITACIÓN

Capacitación en el Palacio de Gobierno a un grupo de servidores públicos con el tema "La enfermedad de Alzheimer".



JUNTA DE VOLUNTARIOS

Se llevó a cabo en febrero 4 para ver las actividades de la asociación, agradeciéndoles enormemente su participación y apoyo.



CONGRESO

Se participó en el 1º Congreso de Promotores Universitarios de Derechos Humanos Inclusivo organizado por la Federación de Promotores Universitarios de Derechos Humanos – Capítulo UANL, UDEM, UR e ITESM que trabajan en conjunto con la CEDHNL.



Grupos de Autoayuda

Lugar en donde se reúnen cuidadores y familiares de personas con demencia para recibir información y apoyo emocional además de compartir experiencias. -No tiene costo-



HOSPITAL SAN JOSÉ

Morones Prieto # 3000 Pte. Col. Los Doctores, Mty, N.L.

AREA: Urgencias 2º Piso

DIA: 3er Miércoles de mes

HORARIO: 7:00 a 8:30 P.M.

MEDICINA FAMILIAR

Ave Gonzalitos con Madero Col. Mitras Centro, Mty, N.L.

DIA: 2º Lunes de mes

HORARIO: 7:00 a 8:30 P.M.

IMSS Unidad Médico Familiar CLINICA No. 31

Carretera a Laredo # 104 San Nicolás de los Garza, N.L.

AREA: Biblioteca 2º Piso

DIA: 3er Viernes de mes

HORARIO: 6:00 a 7:30 P.M.

DIF Nuevo León, Casa del Abuelo I "Prof. Juan Meza Rodríguez"

Ave Pablo Livas y Serafín Peña, Guadalupe, N.L.

DIA: 1er Jueves de mes

HORARIO: 4:00 a 5:00 P.M.

DIF Nuevo León, Casa del Abuelo II "Rogelio Ayala Contell"

Calle Miguel Nieto #2003 Col. Industrial, Mty, N.L.

DIA: 2º Miércoles de mes

HORARIO: 3:00 a 4:00 P.M.

SERVICIOS MÉDICOS DE LA UANL

Gonzalitos s/n Col Mitras Centro, Monterrey, N.L.

Atrás del Hospital Universitario.

AREA: 2º Piso

DIA: 2º Viernes de mes

HORARIO: 7:00 a 8:00 P.M.

DIF SANTA CATARINA

Manuel Ordóñez 319 Ote. Centro Santa Catarina, N.L.

DIA: 4º viernes de mes

HORARIO: 6:30 a 8:00 P.M.

HOSPITAL GENERAL DE ZONA # 4 DEL IMSS

Matamoros y Zuazua Centro de Guadalupe N.L.

AREA: 3er piso Geriatría

DIA: 1er Martes de mes

HORARIO: 2:00 a 3:30

DIF APODACA

"Casa Club del Adulto Mayor"

Chapultepec #200 Centro, Apodaca, N.L.

DIA: Último Viernes de mes

HORARIO: 11:00 A.M. a 12:30 P.M.

Mayores informes 83 33 67 13

Si algún día no recuerdo, mi niña...



Carol García

Hazme el favor de no olvidar tú. Recuerda las risas, las miradas, las canciones.

No olvides que un día fuimos una. Y no sólo en esos nueve meses en que me aseguré de darte vida. Hasta que tú me lo permitas, cariño, seremos una.

Si notas que se fueron de mi cabeza momentos únicos, abrázame con fuerza. Muy probablemente, tu olor me los devuelva y si no ocurre, tráelos tú.

Trae los momentos mágicos, los que se grabaron a fuego, y explícamelos. Puede que siga sin recordar, pero volveré a vivirlos, y todo volverá a ser como siempre. No olvides que siempre te quise más

que a mi vida, que tu felicidad fue mi única meta, que toda la vida la viví por ti.

Abrázame fuerte y sentiré, a pesar del olvido, que siempre fuiste mi punto de llegada, mi hogar, mi "estar en casa". Si olvido, pequeña... Si olvido, releo estas líneas, no las pierdas nunca... Y no dudes que te amo como a nada, que eres el motivo de mi sonrisa. Y vive, mi niña, vive profundamente, ríe y ama como si fueran recursos escasos.

Vive para grabar recuerdos y abrázame para traerlos de vuelta.

www.alzheimeruniversal.eu
/2016/06/17/si-algun-dia-no-recuerdo/

Asociación Alzheimer Monterrey
Ave. Morones Prieto 2805 Pte.
Col. Lomas de San Francisco
Monterrey, N.L.

83 33 67 13 y 83 99 00 86
www.alzheimermonterrey.com

Director

Ma. Teresa Villarreal de Dillon

Editor

Dr. Raúl Fernando Gutiérrez Herrera
Especialista en Medicina Familiar
Gerontólogo-Geriatra
gutierrezrf@hotmail.com

Comité Editorial

Lic. Lorena Manzano Olvera
Dra. Olga M. Padrón
Dra. Iracema Sierra Ayala

Diseño

Sonia Andrea Núñez Arredondo
Lic. Elsa Laura Cantú Ochoa

Hablemos **seria[mente]** de
PERDUQUAN[®]
MEMANTINA
CENTRO DE ATENCIÓN

818 260 06 79 y 811 879 73 56 **PRIMUS**[®]

Caja 10 mg /28 tabletas Caja 20 mg /28 tabletas
En la compra de 3 cajas reciba un cuarto tratamiento GRATIS

MEDICINA FAMILIAR

HOSPITAL UNIVERSITARIO
CONSULTA EXTERNA No. 26
PRIMER PISO DEL EDIFICIO BARRAGÁN
LUNES A VIERNES DE 8 AM A 6 PM

TEL. (81) 83 33 36 19
EXT. 2115 Y 3115

AVE. FCO. I. MADERO PTE.
S/N Y AVE. GONZALITOS
COL. MITRAS CENTRO

Baños y Decoraciones
Prestigio Que Distingue

bydsa@prodigy.net.mx
www.bydsa.com
83 56 69 40

GILSA 81-33-70-00
www.gilsa.com

PISOS Y AZULEJOS