

10 consejos para afrontar el verano con la enfermedad de Alzheimer

- Una buena organización y comunicación entre la familia, mucha paciencia y técnicas como intentar mantener las rutinas o llevarse objetos conocidos al destino pueden facilitar unas vacaciones con efectos positivos tanto para el cuidador como para el enfermo
- Esta información está disponible en el blog [“Hablemos del Alzheimer”](#), una herramienta impulsada por la [Fundación Pasqual Maragall](#) al servicio de las personas afectadas, familiares y cuidadores, así como de quien busca información contrastada y de calidad sobre esta enfermedad

Barcelona, 29 de junio de 2019.- Para la mayoría de las personas, el verano es sinónimo de vacaciones, el mejor momento para descansar y aprovechar para hacer todo aquello que la rutina diaria no nos permite: viajar, ver a amigos y familiares más a menudo, ir a restaurantes, al cine, de compras, hacer visitas culturales... En un mundo cada vez más acelerado, poder desconectar es cada vez más necesario para poder dejar de lado el estrés y poder recargar nuestras energías.

Pero ¿qué hay de las personas que tienen un “trabajo” sin días de vacaciones? Los cuidadores de personas con Alzheimer, sus parejas, hermanos o hijos, se ven obligados a atender a las necesidades de una enfermedad que requiere una atención casi exclusiva. Este hecho no invalida que, como el resto de las personas, cuidadores y enfermos puedan disfrutar de unos días de descanso y desconexión con beneficios para ambos.

“En la fase leve, los viajes o los cambios temporales de entorno no suelen representar un problema, siempre que planifiquemos y gestionemos las vacaciones adecuadamente. Con el avance de la enfermedad, viajar puede comportar más traspiego que beneficios, pero, con las precauciones adecuadas y según las particularidades de cada caso, se podrán valorar posibilidades para poder disfrutar de unos días diferentes. El verano ofrece diversas opciones que podemos convertir en oportunidades, garantizando el bienestar de la persona enferma y facilitando que el cuidador pueda descansar y tener su propio tiempo de ocio”, explica la Dra. **Nina Gramunt, neuropsicóloga de la Fundación** estrechamente implicada en la edición del [blog](#).

En esta línea, la [Fundación Pasqual Maragall](#) recoge 10 consejos para que la enfermedad de Alzheimer no nos impida disfrutar de unas buenas vacaciones:

1. **Ante la duda, mejor consultar a los profesionales.** Al margen de los consejos que se presentarán a continuación, cada caso concreto puede requerir unas recomendaciones específicas. Por ello, pese a disponer de estas herramientas, es importante consultar con el médico especialista o con otro profesional de referencia (por ejemplo, del centro

de día al que asiste), la idoneidad de realizar el viaje o experimentar grandes cambios si se tienen dudas ante la situación actual de la persona afectada.

- 2. Guardar dosis extras de paciencia en la maleta.** La realidad de la persona con Alzheimer y de su cuidador no varía por el hecho de que sea verano o tiempo de vacaciones. No obstante, con el objetivo de procurar el máximo bienestar tanto de uno como de otro, durante las vacaciones, más que nunca, se deben evitar los enfrentamientos. Los expertos aseguran que, aunque la persona no pueda recordar los detalles de la discusión que ha tenido hace un rato con su cuidador (o con cualquier otra persona) sí que puede sentir las emociones negativas que haya experimentado, pudiéndose sentir intranquilo cuando parezca que todo ha pasado. Por ello, se recomienda intentar colmarse de paciencia, ser empáticos con su posible confusión y no enfadarse para evitar esta carga negativa de emociones.
- 3. Las rutinas, nuestras mejores aliadas.** A pesar de la relajación de los horarios de verano, es importante que algunos hábitos se mantengan, como por ejemplo los horarios de las comidas o las horas de sueño, ya que contribuyen a facilitar el proceso de adaptación al nuevo entorno.
- 4. Evitar un exceso de compromisos sociales y de cambio de entorno.** Aunque las vacaciones de verano inviten a una actividad social más intensa, no es recomendable tener la agenda llena de compromisos. Los cambios frecuentes de entorno y de compañías pueden aumentar la confusión de la persona con Alzheimer. Si se decide que la persona con Alzheimer pase las vacaciones en periodos divididos entre diferentes familiares, es aconsejable procurar minimizar la frecuencia de cambios. Por ejemplo, es preferible que pase dos semanas seguidas a casa de un hijo y las dos siguientes en casa del otro en vez de alternar una semana en cada casa.
- 5. Facilitar el proceso de adaptación de la persona afectada al nuevo entorno.** Un cambio de entorno puede ser complicado para una persona con Alzheimer y puede provocar que se sienta desorientada ante un cambio de casa o de habitación. Particularmente los primeros días, es aconsejable pensar en como podemos facilitar la adaptación, para lo que suelen ser de gran ayuda acciones tan sencillas como mantener algunas luces encendidas para evitar accidentes si la persona se encuentra desorientada o llevarse al nuevo espacio un objeto familiar o cualquier otro elemento que forme parte de su entorno más cotidiano, como por ejemplo una fotografía que está siempre en el mueble del comedor de su domicilio, el cojín con el que suele dormir al mediodía en el sofá o una manta que utilice a menudo. Además, hay que pensar que, en un entorno no habitual, la persona con Alzheimer puede desorientarse con más facilidad, por eso es recomendable proporcionarle algún elemento de identificación, como una pulsera o una medalla donde se indique su nombre y un teléfono de contacto, o bien recurrir a dispositivos electrónicos con GPS que puedan indicar su ubicación en caso de que sea necesario.

- 6. El entorno también tendrá que adaptarse a la persona con Alzheimer.** En el caso de que la logística familiar requiera que la persona con Alzheimer pase alguna temporada en casa de algún familiar con quien no convive habitualmente, se tendrá que intentar asegurar que las personas que lo acogen conozcan las costumbres y rutinas básicas de su día a día y las intenten mantener. Además, para intentar evitar situaciones comprometidas y asegurarse de que la persona pueda sentirse tranquila y bien acogida, se debe advertir a aquellas personas con las que vamos a encontrarnos o, si es el caso, con el personal del Hotel o del Apartamento donde pasaremos unos días para que conozcan la situación y puedan hacer más fácil su estancia.
- 7. Vacaciones, también para el cuidador.** Todo el mundo tiene derecho a descansar, relajarse y recargar energías durante unas semanas al año y el cuidador no es ninguna excepción. Con un horario de 24 horas al día durante 7 días a la semana, atender a una persona con Alzheimer a menudo provoca que la persona cuidadora deje de lado su propia salud emocional y física, con el peligro de que caiga en el aislamiento social. El verano puede ser un buen momento para facilitar que el cuidador pueda descansar y desconectar: cambiar de entorno, salir a tomar una café, nadar, hacer un poco de ejercicio... pero para ello es necesario pedir ayuda y movilizar a familiares y amigos para garantizar entre todos que la atención de la persona con Alzheimer quede cubierta y el cuidador pueda relajarse.
- 8. La buena comunicación familiar, fundamental.** Con el objetivo común de conseguir que tanto la persona afectada como su cuidador puedan pasar un verano lo más agradable posible y que, a la vez, ello repercuta positivamente en su bienestar, una buena comunicación con la familia es fundamental para llegar a acuerdos que liberen un poco al cuidador principal de la atención hacia la persona con Alzheimer. En este sentido, el cuidador también ha de reconocer y ejercer su derecho a expresar abiertamente a las personas de su entorno tanto las necesidades de la persona enferma como las propias, para así hallar soluciones de corresponsabilidad que sean beneficiosas para todas las partes.
- 9. Ayudar a la persona con Alzheimer a combatir el calor.** Cualquier persona (y, particularmente, niños y personas mayores) debe protegerse de las altas temperaturas y tratar de contrarrestarlas. Las personas con Alzheimer pueden ser especialmente vulnerables porque, por su alteración cognitiva, pueden no interpretar adecuadamente las señales de su cuerpo, como por ejemplo las sensaciones de frío o de calor. Asimismo, futo de la desorientación, quizá no escogen la ropa más adecuada al clima, por lo que conviene supervisar la elección o facilitarle ropa adecuada. Es necesario, pues, prestar especial atención a las recomendaciones habituales ante las altas temperaturas para evitar complicaciones derivadas del calor. Es muy importante procurar que la persona esté bien hidratada (bebiendo agua a menudo, tomando fruta, tratando posibles diarreas...). Otros consejos que facilitarían su bienestar en los días calurosos son: evitar

la exposición directa al Sol (particularmente en las horas centrales del día), usar una gorra o sombrero o procurar una temperatura fresca y agradable en los espacios interiores.

- 10. Disfrutar de las vacaciones, pese a las circunstancias, es posible.** Está claro que por el hecho de tener a un ser querido con la enfermedad de Alzheimer puede conllevar que las vacaciones con él no puedan ser como seguramente desearíamos. Esto, sin embargo, no quiere decir que no haya formas para poder desconectar de la rutina cotidiana, de descansar, de que el cuidador principal disfrute de un tiempo para atender especialmente sus propias necesidades de relajación y cuidado personal y, en definitiva, para procurar que estos días comporten beneficios tanto en la persona afectada como para sus familiares.

Sobre la Fundación Pasqual Maragall

La Fundación Pasqual Maragall es una entidad privada sin ánimo de lucro que nació en abril de 2008 como respuesta al compromiso adquirido por Pasqual Maragall (exalcalde de Barcelona y expresidente de la Generalitat de Cataluña) tras anunciar públicamente que se le había diagnosticado Alzheimer. La Fundación está dirigida por el Dr. Jordi Camí y presidida por Diana Garrigosa, esposa de Pasqual Maragall. Este último ostenta el cargo de presidente de honor. La misión de la Fundación es promover la investigación para prevenir el Alzheimer, y también ofrecer soluciones para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y de sus cuidadores. Para hacer posible estos estudios, la Fundación cuenta con el apoyo de una quincena de entidades y una base social de más de 27.000 socios, que contribuyen económicamente a la continuidad del proyecto.

Para más información: www.fpsmaragall.org

CONTACTO PARA PRENSA

FUNDACIÓN PASQUAL MARAGALL

Agencia de Comunicación
ATREVIA
Albert Rimbau
arimbau@atrevia.com
93.419.06.30

Área de Comunicación
Fundació Pasqual Maragall
Cristina Prados
cprados@fpsmaragall.org
93.316.09.90

La Fundación Pasqual Maragall cuenta con el apoyo de:

