

# ¿Cómo actuar?:

- 1 Mantenga la calma, no discuta, no quiera convencer a su familiar ya que el curso de la enfermedad no le permite entender lo que usted le dice, evite repetir constantemente las cosas, evite los reclamos, distraer a su familiar suele ser útil ya que al cambiar el foco de su atención puede disminuir los síntomas. Sea tolerante y paciente.
- 2 Rotule cajones, puertas, use calendarios, relojes y fotografías con el fin de orientar a su familiar.
- 3 Elimine objetos con los que su familiar pueda lastimarse o lastimar a alguien. Cierre las llaves de gas y tenga cuidado especial en el manejo de la corriente eléctrica.
- 4 Mantenga rutinas diarias, evite que su familiar tome siesta en el día, mantenga el manejo farmacológico indicado.
- 5 Si existe una conducta agresiva que ponga en riesgo a su familiar o a usted, asista a un servicio de urgencias.
- 6 Asegúrese de que su familiar porte una identificación todo el tiempo, como pulseras, dijes o medallas con datos básicos: Nombre, teléfono de contacto y dirección.



# ¿Es su cuidador?:

Si está al cuidado de alguien con demencia, también es fundamental encontrar tiempo para usted y su descanso. No es buena idea sentirse mal o culpable por tomarse tiempo para usted. **Un buen cuidador se cuida.** Dado que tiene un gran impacto emocional y físico para el cuidador, es importante que sus tareas sean compartidas, permitiendo espacios de descanso.



**“Un buen cuidador se cuida”**

**PRINCIPALES SÍNTOMAS DE ALARMA QUE LO DEBE HACER SOSPECHAR DE LA EXISTENCIA DEL SÍNDROME DEL CUIDADOR.**

- Agotamiento físico y mental
- Labilidad emocional: Cambios de humor repentinos
- Depresión y ansiedad
- Conductas de consumo abusivas (tabaco, alcohol, medicamentos)
- Trastornos del sueño
- Alteraciones del apetito y el peso
- Aislamiento social
- Dificultades cognitivas: problemas de atención
- Problemas laborales

VIGILADO Supersalud



INSTITUTO COLOMBIANO  
DEL SISTEMA NERVIOSO  
ATENCIÓN Y SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

Grupo Psicogeriatría.  
Clínica Montserrat  
Calle 134 -17-71  
PBX: 2596000

[www.icsn.co](http://www.icsn.co)

Síguenos en: @icsnmontserrat

icsn.montserrat

Fuente: Imagenes Freepik- katemangostar  
Bibliografía: Torres A, Valenzuela G (S.A), Guía para sobrevivir al proceso de cuidar una persona con demencia alzheimer y otros tipos demencia. México.



INSTITUTO COLOMBIANO  
DEL SISTEMA NERVIOSO  
ATENCIÓN Y SERVICIO CON CALIDAD HUMANA

# ALZHEIMER Y OTROS TIPOS DE DEMENCIAS

Información para Pacientes y Familiares



GRUPO PSICOGERIATRÍA.

[www.icsn.co](http://www.icsn.co)

