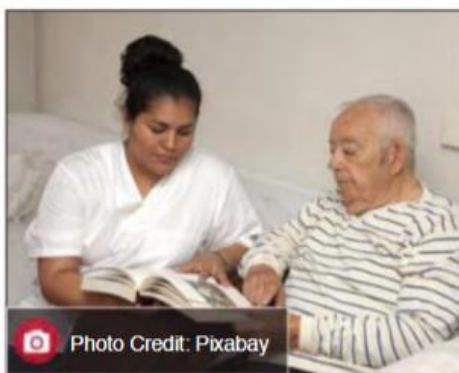


November 24 - 30, 2017

Consejos Para Cuidadores de Seres Queridos con Alzheimer's o Demencia



Dra. Elana Shpall

En conmemoración del Mes Nacional de Concientización sobre la Enfermedad de Alzheimer's y el Mes Nacional de Cuidadores, On Lok Lifeways reconoce a los cuidadores que asumen el importante papel de cuidar a un ser querido que padece de la enfermedad de Alzheimer's o la demencia.

Cuando se enfrentan con a la responsabilidad de cuidar a un ser querido, muchos cuidadores pueden encontrarse en un rol nuevo y desconocido. Sin embargo, al tomar las medidas necesarias, los cuidadores pueden ayudar a la persona que padece de Alzheimer's o demencia a mantener un sentido de independencia y, al mismo tiempo, a reducir los niveles de estrés. Al cuidar a un ser querido, considere lo siguiente:

- Sea paciente y comprensivo. Ofrecer consuelo y seguridad puede alentar a la persona a explicar sus pensamientos.
- Mantener el contacto visual. Muestra que te importa lo que él o ella está diciendo.
- Use el tacto, la vista, los sonidos, los olores y los gustos como una forma de comunicación con la persona.
- Evite criticar, corregir o discutir. En cambio, escuche y trate de encontrar el significado en lo que se dice. Si la persona dice algo con lo que no estás de acuerdo, déjalo.
- A veces las emociones que se expresan son más importantes que lo que se dice. Busque los sentimientos detrás de las palabras o los sonidos.

La Dra. Elana Shpall, es una doctora en medicina geriátrica bilingüe en On Lok Lifeways en San Francisco.

On Lok Lifeways (parte de la familia de servicios para personas mayores de On Lok) es un plan integral de salud que brinda atención a largo plazo a personas mayores elegibles que viven en San José, San Francisco y otras partes del Área de la Bahía. El programa ofrece atención médica completa y servicios de apoyo con el objetivo de ayudar a las personas mayores a vivir en casa y en la comunidad el mayor tiempo posible.