

No tema enfrentarse a La Enfermedad de Alzheimer



No tema enfrentarse a La Enfermedad de Alzheimer

Por Pamela B. Smith, Directora, Aging & Independence Services

"No temas", comenta John Bodie, de 74 años. "No tengas miedo a la enfermedad de Alzheimer."

Así es como John empezó a platicar de esta enfermedad al participar en el foro de un evento realizado en la Universidad de San Diego. Entre la audiencia se encontraba un médico que habiendo sido diagnosticado con Alzheimer temprano, comentó su frustración de no poder conducir, y aunque John todavía puede conducir, conoce las frustraciones de la enfermedad.



JOAN AND JOHN BODIE 2010

"Creo que lo más difícil es renunciar a cosas que no se pueden hacer más. Usted va renunciando a algunas actividades y a su independencia, porque se necesita la ayuda y se tiene que depender de alguien más."

Él sabe que su libertad al volante se va a terminar. Y eso a veces, le hace enojar. Lo que John realmente quiso decir es: No niegue los síntomas. Hágase la prueba. No niegue el Alzheimer, y si recibe el diagnóstico, se debe aprender a vivir con la enfermedad.

"A John se le diagnosticó con Alzheimer hace casi dos años, pero mostró síntomas mucho antes", comenta Joan, su esposa y compañera por 26 años, "Su incapacidad para continuar algo se volvía más frecuente. Le empezó a suceder una vez por semana, y después, ya era algo de todos los días. Se olvidaba de lo que había preguntado y repetía la pregunta. Comenzó a olvidar muchos eventos y actividades recientes, pero no las del pasado.

Desde que John fue diagnosticado, los síntomas y su deterioro empezaron a ser controlados con medicamentos. Él trabaja duro en mantenerse comunicado con otros, y en mantener una estimulación mental. Él se ha propuesto la misión de ayudar a otros a aprender con lo que Joan y él han pasado para que los demás puedan enfrentar lo que les puede suceder.

Recientemente John fue invitado a unirse al grupo la Asociación de Alzheimer en Etapa Temprana del 2010 Nacional Advisory Group. Como

asesor, John se reunió con otros asesores en Chicago. Este grupo de asesores se creó hace cuatro años para involucrar a las personas con enfermedad de Alzheimer en la difusión de la educación para crear una mayor conciencia de lo que son las primeras etapas de esta enfermedad, para aumentar las opciones de tratamiento, los programas y para reducir el estigma, temor e ignorancia que rodea a la enfermedad de Alzheimer.

En conversaciones informales, la mayoría de la gente no se da cuenta que John tiene problemas. Él da largos paseos alrededor del parque donde está su casa móvil para charlar con los vecinos. "Joan me dio un teléfono celular que "suena" cuando ya voy a cierta distancia para impedir que me aleje demasiado", dice sonriendo.

Por uno de estos amigos, John se sintió motivado a unirse a la patrulla de voluntarios del departamento del Sheriff. Fue a tomar el curso de capacitación y se preparó estudiando, pero no calificó porque no pasó la prueba. Le fue difícil el poder memorizar los muchos números a los que se debe llamar. Para un hombre que pasó 43 años como operador de equipo pesado conociendo las entradas y salidas de varias máquinas, fue difícil admitir que su mente ya no podía mantener en la memoria los

CONTINÚA

detalles; pero John es un realista, y una persona postiva que pensó en que no quería causar algún inconveniente al momento que estuviera patrullando, de haber sido aprobado.

"Sin embargo la parte más difícil era convencer a sus vecinos que él hubiera sido un buen patrullero", comenta Joan, agregando " nuestros vecinos comentan que él está bien, sólo tiene problemas de memoria."

La enfermedad les está cambiando la vida y para ayudarse en la adaptación a estos cambios por separado, John y Joan asisten a grupos de apoyo que ofrece la Alzheimer's Association.

"Es como ser parte de un club" dice John de su grupo, "y es como una muleta que te ayuda a continuar sin caer. Usted habla de los problemas y las maneras de resolverlos. Tiene la oportunidad de entender que no eres el único. Incluso ves a alguien que está peor y al que tienes oportunidad de ayudar. Un hombre viene con dificultad para hablar, y al final de nuestra hora de charla, ya empieza a hablar. "

Para Joan es de gran valor el intercambio de ideas y experiencias al platicar en su grupo mensual de apoyo, para los proveedores de cuidadores en Alpine. Ella llama a la persona que está a cargo del grupo "un solucionador de problemas", y dice que asistir a este grupo se ha vuelto una necesidad para ella, " tanto como una reunión de AA, a la que tienes que ir".

Joan aprendió a cuidar de sí después de enfrentarse al cáncer de mama en 2007. "Te recuerdan que también debes de cuidar de

tí," comenta. Ahora ella se asegura de hacer cosas para sí misma, cosas que le gustan y la distraen, como asistir a una clase de baile, ser socia del Club de Mujeres de Alpine, y va a hacer ejercicio en el Gimnasio de Women's Fitness Center en el El Cajon.

Lo que esta pareja sabe es que deben esperar más cambios con el progreso de la enfermedad. "Es algo que nos está sucediendo", dice Joan. "Tenemos que ir con la corriente, y tendremos que ajustarnos a estilo de vida diferente."

Ella dice que a John todavía le encanta leer, pero una novela regular es demasiado, así que mejor opta por seleccionar libros condensados como los de Selecciones del Reader's Digest.



"Y tratamos de no hacer cinco o seis cosas diferentes en un día, porque para él puede ser agotador y confuso. También evitamos las multitudes que pueden ser abrumadoras, y evitamos hacer algunas de las cosas que hacíamos antes, como dejarle salir solo. "

Pero ellos siguen haciendo muchas cosas juntos. Un momento especial es asistir a conciertos musicales en diversos lugares del Este del

Condado, que son gratuitos y que ellos disfrutaban juntos, desde que John solía cantar y le gustaba ser parte de cuartetos de barbería durante 25 años.

"Ella es mi ángel de la guarda", dice Jhon refiriéndose a Joan. "No me gustaría intentar el vivir solo. Probablemente podría sobrevivir, pero me sería muy difícil. Cualquiera persona que tiene la enfermedad de Alzheimer debe tener a alguien, una pareja como ella. Ella es como mi salvavidas. "

¿Por qué es importante el diagnóstico temprano?

Porque ayuda a la persona con Alzheimer y a su familia a enterarse, educarse y a planear para el futuro. Les da tiempo para discutir las opciones de atención mientras la persona todavía puede participar en la toma de decisiones y su tratamiento. El diagnóstico temprano también ofrece la mejor oportunidad para tratar y retrasar los síntomas de la enfermedad.

Los Síntomas

La enfermedad de Alzheimer comienza lentamente. Al principio, el único síntoma pueden ser olvidos ligeros los que pueden tratar de explicarse como un cambio

de memoria relacionada con la edad. Pero es importante mencionar que los olvidos leves le pueden suceder a la mayoría de las personas, y no significa que tengan la enfermedad de Alzheimer, pueden tener otras razones como exceso de estrés o distracción por varias razones.

En la etapa temprana de la enfermedad de Alzheimer, las personas pueden tener problemas para recordar eventos recientes, las actividades o los nombres de personas o cosas conocidas, pero pueden recordar las cosas de un pasado más lejano. También puede ser que no sean capaces de resolver problemas matemáticos sencillos. Estas dificultades pueden hacer a la persona sentirse molesta, pero por lo general no son lo suficientemente graves como para causar alarma.

Las Señales de Alerta

- 1 • Hacer la misma pregunta una y otra vez.
- 2 • Repetir la misma historia, palabra por palabra, una y otra vez.
- 3 • Olvidarse de cómo cocinar, o cómo hacer reparaciones, o diferentes actividades que anteriormente realizaba con facilidad y regularidad. Cosas como la forma de jugar a las cartas.
- 4 • Perder la capacidad para pagar cuentas o hacer el balance de su chequera.
- 5 • Perderser en un entorno familiar, o extraviar objetos en el hogar.
- 6 • Descuidarse. No bañarse, y/ o usar la misma ropa una y otra vez, aunque insista en que se ha

bañado y que la ropa es un cambio limpio.

7 • Falta de juicio. Es posible que no puedan tomar decisiones y confíe en alguien más para responder o decidirse.

8 • Puede cambiar el estado de ánimo y la personalidad. Puede sentirse confundido, sospechar de los demás, deprimido, con temor o ansiedad.

Conforme avanza la enfermedad, los síntomas se van agravando y son percibidos más fácilmente. Se vuelven tan graves, que hacen que las personas con Alzheimer y/o su familia, busquen ayuda médica.

El olvido comienza a interferir con las actividades diarias. Las personas en la etapa media de la enfermedad de Alzheimer pueden olvidar cómo hacer tareas sencillas, como cepillarse los dientes o peinarse. Ya no pueden pensar con claridad. Se puede dejar de reconocer a las personas y lugares familiares. Empiezan a tener problemas de habla, comprensión, de lectura y/o escritura. Más adelante, las personas con la enfermedad de Alzheimer pueden volverse ansiosas, agresivas, o tratar de salirse de casa, y perderse al caminar sin rumbo. Eventualmente, las personas necesitan atención completa.

Hay Ayuda disponible

La Alzheimer's Association.

Centro Nacional de llamadas para información, ayuda, referencias y consulta:
1800 272 3900 disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana, o llame a la línea de la oficina de San Diego y Valle Imperial al: (858) 492-4400- o visite: www.alz.org.

County of San Diego Aging and Independence Services

Agencia que ofrece ayuda, apoyo y asesoría a las personas de edad avanzada, o personas con discapacidad y a sus familiares y proveedores de cuidados. También ayuda, asesora, participa en la investigación y defiende a las personas víctimas de abuso físico, emocional o financiero.
1800 510 2020

El Centro de Llamadas Nacional **Eldercare Locator** es un centro de llamadas de la Administration on Aging, U.S. Department of Health and Human Services creado para facilitar el que personas de edad avanzada y sus proveedores de cuidados puedan encontrar los recursos de ayuda en su comunidad.
1-800-677-1116

(6 a.m.-5 p.m. PST)

CUIDADO DE ADULTOS
Glenner Alzheimer's Family Centers 1 800 736 6674
Southern Caregiver Resource

Center 1800 827 1008
Elderhelp of San Diego
619-284-9281
San Ysidro Adult Day Healthcare Center
619- 205-1373

OTROS RECURSOS

Seguro Social
800-772-1213
Medicare
800-633-4227
Access to Independence
619-293-3500
Legal- Elderlaw & Advocacy
858-565-1392
Catholic Charities
619-426-2877 x 11
Food -Jewish Family Services
619-229-2390
Housing- Tenants Legal Center
858-571-7100
Mayor información: 211