

RECOMENDACIONES PARA FAMILIARES Y CUIDADODRES



En pacientes con accidente cerebrovascular, se deben usar medicamentos antihipertensivos, antitrombóticos o hipolipemiantes, además de modificaciones en el estilo de vida, para prevenir el accidente cerebrovascular recurrente. Sin embargo, aunque la prevención del accidente cerebrovascular recurrente debería, en principio, prevenir defectos cognitivos adicionales, es controvertido si las terapias convencionales realmente logran esto.

Principios generales de manejo de la demencia, que incluyen asegurar un diagnóstico oportuno, evaluar y tratar las comorbilidades, brindar información y el apoyo al paciente con demencia y sus cuidadores, y la maximización de la independencia, se aplican tanto a la demencia vascular como a la enfermedad de Alzheimer.

Han surgido nuevos conocimientos sobre patobiología, prevención y diagnóstico, pero todavía no hay terapias disponibles. Mantener la salud vascular y preservar la función cerebral puede mitigar el impacto de la demencia en la salud pública.

RECOMENDACIONES PARA CUIDADORES

Estilo de vida y remedios caseros

Aunque no se ha demostrado que estas actividades alteren el curso de la DV, probablemente el médico te recomiende lo siguiente:



Hacer actividad física de forma regular



Alimentarte de manera saludable



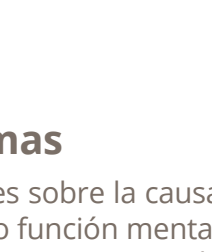
Esforzarte por mantener un peso saludable



Participar en actividades sociales



Desafiar a tu cerebro con juegos, crucigramas y actividades nuevas, como una clase artística o escuchar nueva música



Limitar la cantidad de alcohol que consumes

Estrategias de afrontamiento y apoyo

Las personas con algún tipo de demencia y las personas responsables de su cuidado, ya sea demencia vascular o enfermedad de Alzheimer, experimentan una mezcla de emociones, como confusión, frustración, enojo, temor, incertidumbre, aflicción y depresión.

Estrategias de afrontamiento y apoyo

Si has tenido un accidente cerebrovascular, es posible que las primeras conversaciones acerca de tus síntomas y la recuperación ocurran en el hospital.

Si notas síntomas leves, es probable que quieras hablar con el médico acerca de los cambios en tus procesos de pensamiento o quizá busques atención médica a pedido de un familiar que solicita una cita y te acompaña.

El primer paso es ver al médico de atención primaria, pero es probable que te remita con un médico especializado en trastornos del cerebro y el sistema nervioso (neurólogo). Como las citas pueden ser breves y suele haber mucho por hablar, es aconsejable ir bien preparado. A continuación, incluimos información que te ayudará a prepararte y a saber qué puedes esperar del médico.

Lo que puedes hacer:



Ten en cuenta las restricciones que debes cumplir antes de asistir a la consulta

Al programar la consulta, pregunta si debes estar en ayunas para los análisis de sangre o si debes hacer algo más para prepararte para las pruebas de diagnóstico.



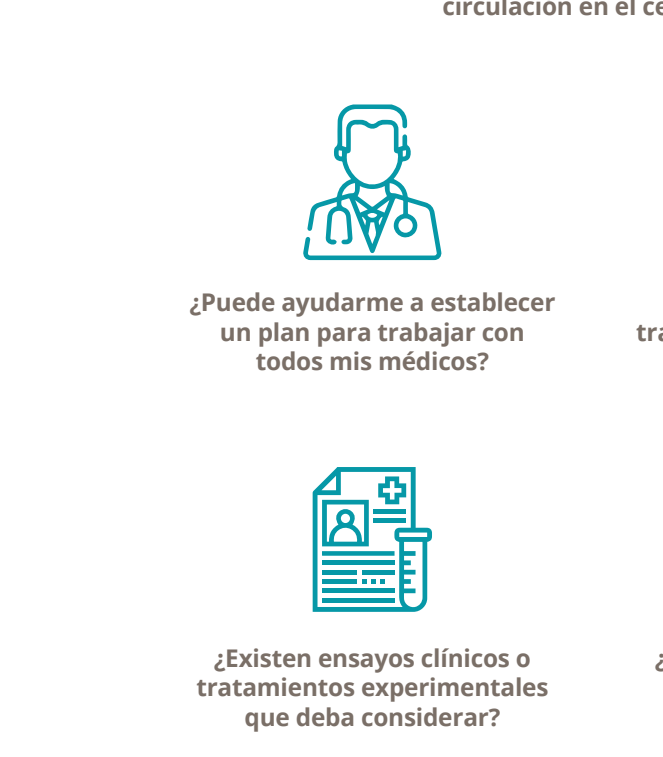
Anota todos tus síntomas

El médico querrá conocer detalles sobre la causa de tu preocupación acerca de tu memoria o función mental. Toma nota de algunos de los ejemplos más importantes de pérdida de memoria, deterioro del juicio u otros lapsos que quieras mencionar. Trata de recordar cuándo fue la primera vez que comenzaste a sospechar que algo podría estar mal. Si piensas que tus dificultades están empeorando, prepárate para describirlas.



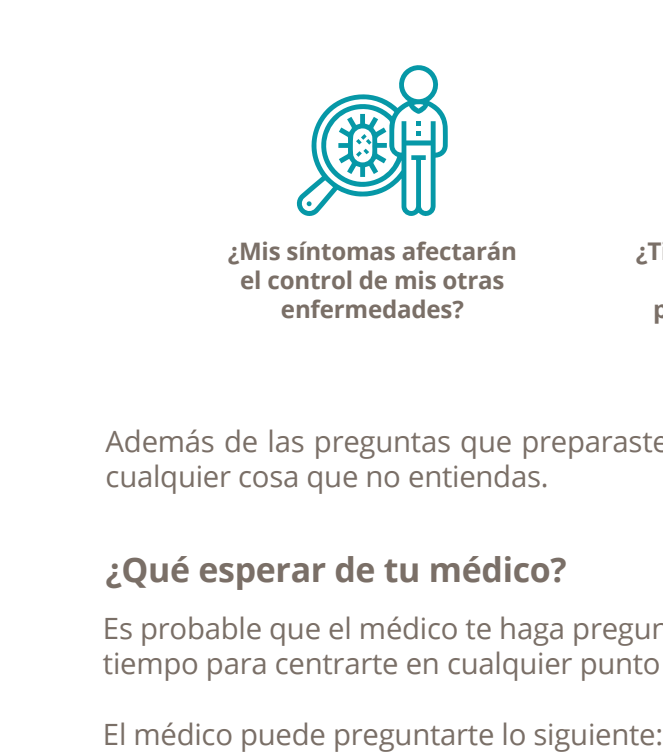
Pídele a un familiar o amigo que te acompañen, si es posible

La corroboración de un familiar o amigo de confianza puede tener un papel clave en la confirmación de que tus dificultades son evidentes para otras personas. Tener a alguien que te acompañe también puede ayudarte a recordar toda la información que te brinden durante la consulta.



Haz una lista de tus otras enfermedades

El médico querrá saber si actualmente estás recibiendo tratamiento para diabetes, presión arterial alta, una enfermedad cardíaca, accidentes cerebrovasculares anteriores o algún otro trastorno.



Haz una lista de todos los medicamentos que tomes

Incluidos medicamentos de venta libre y vitaminas o suplementos.

Escribir una lista de preguntas con anticipación puede ayudarte a recordar tus inquietudes más importantes y te permite aprovechar al máximo la consulta. Si la consulta con el médico se debe a inquietudes acerca de la demencia vascular, las siguientes son algunas preguntas que podrías hacer:



¿Cree que tengo problemas de memoria?



¿Cree que mis síntomas se deben a problemas de circulación en el cerebro?



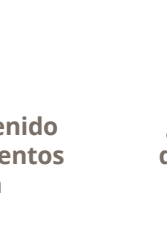
¿Qué análisis necesito?



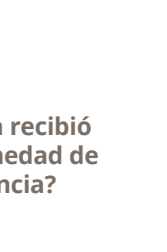
Si tengo demencia vascular, ¿usted u otro médico controlarán mi atención continua?



¿Puede ayudarme a establecer un plan para trabajar con todos mis médicos?



¿Cuáles son los tratamientos disponibles?



¿Hay algo que yo pueda hacer que podría ayudar a disminuir el avance de la demencia?



¿Existen ensayos clínicos o tratamientos experimentales que deba considerar?



¿Qué debo esperar que suceda a largo plazo?



¿Qué medidas debo tomar para prepararme?



¿Mis síntomas afectarán el control de mis otras enfermedades?



¿Tiene algún folleto u otro material impreso que pueda llevarme a casa?



¿Qué sitios web y recursos de apoyo me recomienda

Además de las preguntas que preparaste con anticipación, no dudes en pedirle al médico que aclare cualquier cosa que no entiendas.

¿Qué esperar de tu médico?

Es probable que el médico te haga preguntas. Estar preparado para responderlas te permitirá reservar tiempo para centrarte en cualquier punto sobre el que quieras hablar en profundidad.

El médico puede preguntarte lo siguiente:



¿Qué tipo de problemas de pensamiento o lapsos mentales tienes?



¿Cuándo los notas por primera vez?



¿Estás empeorando continuamente, o a veces te sientes mejor y a veces peor?



¿Has empeorado de manera repentina?



¿Alguien cercano a ti ha demostrado preocupación sobre tu forma de pensar o razonar?



¿Has comenzado a tener problemas con actividades o pasatiempos de toda la vida?



¿Te sientes con más tristeza o ansiedad de lo habitual?



¿Te has perdido en un camino o situación que por lo general es familiar para ti?



¿Has notado cambios en la forma en que reaccionas a la gente o las situaciones?



¿Has notado cambios en tus niveles de energía?



En la actualidad ¿recibes tratamiento para la presión arterial alta, el colesterol alto, la diabetes, la enfermedad cardíaca o el accidente cerebrovascular?



¿Qué medicamentos, vitaminas o suplementos tomas?



¿Bebes alcohol o fumas? ¿Cuánto?



¿Has notado temblores o problemas para caminar?



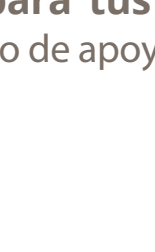
¿Tienes problemas para recordar las consultas médicas o los horarios para consumir medicamentos?



¿Te has hecho análisis de oído y vista de forma reciente?



¿Alguien en tu familia ha tenido problemas con los pensamientos o la memoria a medida que envejecen?



¿Alguien en tu familia recibió diagnóstico de enfermedad de Alzheimer o demencia?

RECOMENDACIONES PARA FAMILIARES

Cuidar al cuidador o al colaborador de cuidado

El brindar atención y apoyo a una persona con demencia puede representar una exigencia física y emocional. Son comunes los sentimientos de ira, culpa, frustración, decepción, preocupación, duelo y aislamiento social.

Sin embargo, es muy importante para ti y la persona a tu cuidado que prestes atención a tus propias necesidades y bienestar.

Si eres un cuidador o un colaborador de cuidado:



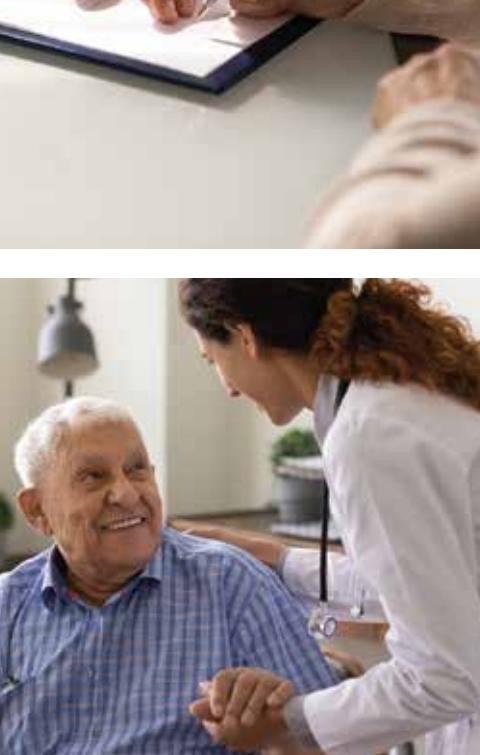
1. Infórmate lo más que puedas sobre la enfermedad. Pregunta al médico de atención primaria o al neurólogo cuáles son buenas fuentes de información. El bibliotecario de la localidad también puede ayudarte a encontrar buenos recursos.



2. Haz preguntas a los médicos, trabajadores sociales y otras personas que participan en la atención médica de tu ser querido.



3. Llama a amigos y familiares para pedir ayuda cuando lo necesites.



4. Toma un descanso todos los días.



5. Cuida tu salud respetando tus propias consultas médicas, comiendo de forma saludable y haciendo ejercicio.



6. Haz tiempo para tus amigos, y considera unirte a un grupo de apoyo.

Cuidar de alguien con demencia



1. Busca apoyo

Muchas personas con demencia y sus familias se ven beneficiadas por el asesoramiento o los servicios de apoyo locales. Ponte en contacto con el afiliado de la Asociación del Alzheimer local para conectarte con grupos de apoyo, recursos y remisiones, agencias de cuidados en casa, centros de atención médica residencial, una línea telefónica de ayuda y seminarios educativos.



2. Planificar para el futuro

Mientras tu ser querido se encuentra en las primeras etapas de la enfermedad, habla con un abogado acerca de los tipos de documentos legales que necesitarás en el futuro, como el poder notarial, el poder de atención médica y una directriz anticipada.

3. Alienta

Los colaboradores que participan en el cuidado pueden ayudar a una persona a enfrentar la demencia vascular al estar a su lado para escucharla, asegurarle que la vida aún se puede disfrutar, proporcionar aliento y hacer lo mejor para ayudar a la persona a conservar la dignidad y el respeto propio.

4. Ofrece un entorno tranquilo

Un ambiente calmo y predecible puede ayudar a reducir la preocupación y la agitación. Establece una rutina diaria que incluya actividades placenteras dentro de la zona de comodidad de la persona con demencia vascular.

5. Hagan actividades juntos

En lugar de esperar a lo que está por venir, intenta encontrar actividades que ambos disfruten, como asistir a una clase de pintura o tomar una caminata larga.

6. Respeta la independencia mientras sea segura

Es posible que pase mucho tiempo hasta que el ser querido deba dejar de conducir o vivir solo. Las primeras etapas de la demencia pueden durar años, y es posible que tu ser querido aún sea capaz de hacer muchas cosas por su cuenta. Si tú y tu ser querido no se ponen de acuerdo sobre el momento de interrumpir algunas actividades, como conducir, pídele un consejo a su médico.