



SE REQUIERE CAPACITAR A MÁS CUIDADORES

Casi un tercio de las personas podría padecer Alzheimer sobre los 85 años



CEBIDA

En el caso de los cuidadores, resulta clave desarrollar actividades de autocuidado, como terapias psicológicas, actividades recreativas y mantener adecuados períodos de sueño y descanso.



El Alzheimer no solo afecta a quienes lo padecen, sino que también genera una carga significativa en familias y cuidadores; lo que se denomina el Síndrome de Sobrecarga del Cuidador, cuyos síntomas aparecen al verse sobrepasados por la situación"

ALEJANDRO CERIANI
MÉDICO GERIATRA

EQUIPO EL DÍA / Región de Coquimbo

Según la OMS se estima que en el año 2050, 100 millones de personas en el mundo tendrán Alzheimer. Por eso, con el fin de tomar conciencia sobre este tema, cada 21 de septiembre se conmemora el "Día Mundial del Alzheimer", condición que actualmente afecta a cerca de 200 mil personas en Chile; cifra que, según expertos, crece cada año, entre otros factores, debido al acelerado envejecimiento de la población.

"Después de los 85 años, un tercio de la población podría tener un tipo de demencia, siendo la más frecuente el Alzheimer", explica el médico geriatra de Fundación Las Rosas, Dr. Alejandro Ceriani. El profesional se detiene en la importancia de capacitar y atender también a quienes están al cuidado de las personas mayores en condición Alzheimer.

"El Alzheimer no solo afecta a quienes lo padecen, sino que también genera una carga significativa en familias y cuidadores; lo que se denomina el Síndrome de Sobrecarga del Cuidador, cuyos síntomas aparecen al verse sobrepasados por la situación. Entre ellos están la ansiedad, la desesperanza, la depresión o la sensación de incertidumbre", detalla el especialista.

Cada 21 de septiembre se conmemora el "Día Mundial del Alzheimer", condición que actualmente afecta a cerca de 200 mil personas en Chile, cifra que, según expertos, crece cada año.

"Para prevenir esto, la responsabilidad del cuidado no puede caer en los hombros de una sola persona, que generalmente es un familiar directo, especialmente mujeres. Debe existir una red formal e informal de cuidado. Se deben buscar instancias de capacitación", añade.

En el caso de los cuidadores, resulta clave desarrollar actividades de autocuidado, como terapias psicológicas, actividades recreativas y mantener adecuados períodos de sueño y descanso, entre otras. "También se deben conocer los efectos psicológicos y conductuales que puede producir el Alzheimer en una persona y que no se limitan solo a perder la memoria u olvidar, como comúnmente se cree. Pueden surgir otras reacciones como agresividad, agitación, desinhibición,

euforia, delirios o alucinaciones. Es fundamental educar al que cuida en conocer estos tipos de trastornos y entregarles lineamientos y estrategias para enfrentarlos con empatía y tranquilidad", afirma el doctor Ceriani.

CAPACITAR A LOS CUIDADORES

Con el objetivo de contribuir a esta tarea en el cuidado de las personas mayores, Fundación Las Rosas también presentó el libro "Cuidar con Sentido a las Personas Mayores con Demencias", el cual está dirigido a Establecimientos de Larga Estadía para Adultos Mayores (ÉLEAM) y a todas las familias o cuidadores directos que requieren apoyo para atender adecuadamente a las personas que tienen deterioro cognitivo en distintos grados o específicamente demencias, tales como el Alzheimer.

La publicación contiene información general sobre las demencias en personas mayores, así como innovadoras metodologías para ayudar a su cuidado, como son las terapias complementarias. Esto con el fin de lograr un abordaje más cercano, empático y humanitario a dicha condición.

"Sentimos el deber de compartir los conocimientos que hemos ad-

quirido a lo largo de estos 57 años al cuidado de personas mayores, para que así más familias puedan sentirse acompañadas y más seguras al cuidar a sus seres queridos que tienen alguna enfermedad mental", señala la también médica de Fundación Las Rosas y autora del libro, Dra. Claudia Ríos.

Aplicar terapias sencillas como música significativa, aromas que evoquen pasajes de su vida o que calmen, contribuirán a la disminución de los síntomas psicológicos y conductuales que se presentan en enfermedades mentales. Además permitirán aliviar la sobrecarga percibida, a propósito del cuidado de adultos mayores.

Otras terapias que aborda el libro son conocer la biografía de la persona, para orientar evocaciones o tranquilidad y el uso de elementos de apoyo como bebés terapéuticos o bebe reborn, que conectan al paciente con la paternidad o maternidad, según sea el caso.

"Cuidar con Sentido a las Personas Mayores con Demencias" también permite organizar la implementación de un Programa de Salud Mental en instituciones dedicadas a acoger a personas mayores, como los ÉLEAM. El libro se encuentra actualmente en Librería Antártica, en tiendas y on line y también en: <https://tienda.somos.ink/>