

Las actividades básicas de los pacientes con demencia. Recomendaciones para cuidadores o familiares:

Las personas con deterioro cognitivo presentaran dificultades para desempeñar las actividades básicas de la vida diaria. A medida que la enfermedad progrese requerirán mayor asistencia por parte de los cuidadores o de sus familiares.

Los siguientes son **consejos** para **mantener habilidades persistentes y retrasar situaciones de dependencia:**

- Principalmente debemos procurar que el paciente mantenga una rutina fija y ordenada de actividades. Intente que las desempeñe solo, aunque tarde más tiempo.
- **Vestido:** limite la elección de la ropa, ofreciendo dos o tres opciones de vestidos, por ejemplo, y pedirle que escoja uno. Deje que la persona se vista sola, controlando como lo hace. Si necesita ayuda muéstrole como se hace, si no alcanza guíelo con indicaciones verbales y manuales.
- **Alimentación:** si el paciente tiene problemas de manipulación de los cubiertos, fomente actividades de cocina donde pueda realizar pasos (como pelar, cortar o picar) que estimulen el entrenamiento de los cubiertos.
- **Arreglo personal:** estimule la realización independiente de estas actividades, como peinarse, maquillarse, afeitarse, lavarse los dientes. Procure siempre elegir el contexto adecuado para facilitar la orientación de la persona.
- **Higiene:** bañarse es una de las actividades que mas oponen resistencia por parte de los pacientes. Tenga en cuenta los hábitos anteriores, se bañaba por la mañana o por la noche. Es imprescindible evaluar la seguridad en el momento del baño. Puede ser oportuna la elección de una silla de baño para disminuir los requerimientos de la actividad.
- **Incontinencia:** es un problema muy común en personas con deterioro cognitivo. El cuidador debe indicar al paciente, mediante recordatorios, la necesidad de ir al baño. Existe un programa de control de evacuación que disminuye los episodios de incontinencia urinaria.

Consultas o más información:

Lic. Julieta Camino, Terapeuta Ocupacional

jcamino@neurologiacognitiva.org, o llamar al 4807-4748