

¿Cuándo mi familiar con demencia ya no está seguro solo/a?

When is my family member with dementia no longer safe alone?

No existe una respuesta fácil a esta pregunta. Cada persona con demencia y cada familia es única. Por ejemplo, la progresión de la enfermedad, cómo responde la persona a ella y el entorno en el que vive son factores que pueden afectar la seguridad. Todos tenemos distintos niveles de tolerancia al riesgo, es decir, qué tan cómodos nos sentimos al tomar riesgos. Dentro de una familia puede haber ideas muy diferentes sobre cuál es un nivel aceptable de riesgo.

There is no easy answer to this question. Every person with dementia and every family is unique. For example, the progression of the disease, how the person responds to it, and the environment the person lives in are factors that can impact safety. Everyone has different levels of risk acceptance, that is, how comfortable we are with taking risks. Within a family there can be very different ideas about what is an acceptable level of risk.

Una revisión cuidadosa de los posibles riesgos puede ayudarle en su proceso de decisión. A continuación, presentamos una lista de factores a considerar al tomar decisiones sobre la seguridad de su familiar.

A careful review of possible risks can help you in your decision process. Here is a list of things to consider as you make decisions about the safety of your family member.

- **Fumar cigarrillos.** ¿Su familiar fuma? Si es así, ¿dejan los cigarrillos encendidos desatendidos? Esto puede suceder cuando alguien tiene pérdida de memoria. Si la persona tiene una demencia progresiva como la demencia de Alzheimer, esto puede convertirse en un problema peligroso. A veces la persona se olvida por completo de que estaba fumando. Será importante trabajar en formas de reducir la cantidad de cigarrillos o dejar de fumar.

- **Smoking.** Does your family member smoke? If so, do they leave burning cigarettes unattended? This can happen when someone has memory loss. If the person has a progressive dementia such as Alzheimer’s dementia, this can become a dangerous problem. Sometimes the person forgets about smoking altogether. Working on ways to cut back or quit smoking will become important.
- **Dejar la estufa encendida.** Esto puede volverse peligroso cuando las personas queman ollas y sartenes regularmente. Hay formas sencillas de manejar esto, tales como:
 - Usar un hervidor eléctrico que se apaga automáticamente
 - Desactivar la estufa quitando perillas o apagando circuitos.
 - Hacer que un electricista instale temporizadores de apagado automático en estufas y hornos.
- **Leaving the stove on.** This can become dangerous when people are burning pots and pans on a regular basis. There are straightforward ways to handle this, such as :
 - Using an electric tea kettle that shuts off automatically
 - Disabling the stove by removing knobs or turning off circuits
 - Having an electrician install automatic shut-off timers on stoves and ovens.
- **No responder a emergencias.** ¿Sabría su familiar qué hacer en caso de emergencia? Tal vez usted quiera hacerle una pregunta como “¿qué haría si hubiera un incendio?” Sin embargo, incluso si la persona puede responder esta pregunta correctamente, es posible que en realidad no pueda hacer lo que se necesita. Es importante pedirles que le muestren cómo llamarían al 911, saldrían de la casa e irían a casa de algún vecino/a, etc.
- **Not responding to emergencies.** Would your family member know what to do in an emergency? You may want to ask a question like “what would you do if there was a fire?” However, even if the person can answer this question correctly, they may not actually be able to do what is needed. It’s

important to ask them to show you how they would call 911, leave the house and go to the neighbor's, etc.

- **Perderse.** ¿Su familiar deja la casa solo/a? ¿Sale a caminar? La Asociación Nacional de Alzheimer estima que alrededor de 60 de cada 100 (60%) personas con demencia de Alzheimer "deambularán" en algún momento. Esto significa que se pierden, a menudo en un lugar conocido. Si su familiar va a salir solo/a, es posible que desee utilizar un sistema de seguridad como el programa Safe Return a través de la Asociación de Alzheimer (1-800-272-3900; www.alz.org). Safe Return es un brazalete de alerta médica con un número de identificación personal y un número 1-800, que está conectado con una base de datos de números de contacto de emergencia. También hay dispositivos basados en el GPS, como Comfort Zone, que está respaldado por la Asociación de Alzheimer.
- **Getting lost.** Does your family member leave the house alone? Go for walks? The National Alzheimer's Association estimates that about 60 out of 100 (60%) of people with Alzheimer's dementia will "wander" at some point. This means they get lost, often in a well-known place. If your family member is going out alone, you may wish to use a safety system such as the Safe Return program through the Alzheimer's Association (1-800-272-3900; www.alz.org). Safe Return is a medic-alert bracelet with a personal ID number and a 1-800 number on it, which is linked to a database of emergency contact numbers. There are also GPS-based devices, such as Comfort Zone, which is endorsed by the Alzheimer's Association.
- **Salir de casa por la noche.** Algunas personas con demencia confunden los días con las noches y pueden levantarse y vestirse en medio de la noche. Si esto se está convirtiendo en un problema, o si la persona alguna vez ha salido de la casa durante la noche, entonces es importante considerar la supervisión nocturna. Si hay otras personas en la casa, esto puede significar asegurar las puertas, ya sea con un sistema de alarmas o con dispositivos simples de aseguramiento de puertas diseñados para niños (busque en la sección a prueba de niños de Toys-R-Us). Si la persona alguna vez ha salido de la casa durante la noche, probablemente no es seguro que esté sola por la noche.

- **Leaving the house at night.** Some people with dementia get days and nights mixed up and may get up and get dressed in the middle of the night. If this is becoming a problem, or if the person has ever left the house in the middle of the night, then it becomes important to think about supervision at night. If other people are in the house, it may mean securing the doors, either with an alarm system or with simple door securing devices designed for children (try the Toys-R-Us childproofing section). If the person has ever left the house during the night, they are probably not safe alone at night.

- **Abrir la puerta a personas desconocidas.** ¿Qué hace su familiar si alguien toca el timbre? ¿Les abre la puerta a personas desconocidas? Las personas con demencia pierden lentamente la capacidad de tomar decisiones seguras y apropiadas. Esto puede volverse muy peligroso si es probable que la persona abra la puerta e invite a pasar o le entregue dinero a una persona desconocida.

- **Opening the door to strangers.** What does your family member do if someone rings the doorbell? Do they open the door to strangers? People with dementia slowly lose the ability to make safe, good decisions. This can become very dangerous if the person is likely to answer the door and invite a stranger in or give the person money.

- **Regalar dinero.** Las solicitudes por correo, teléfono y computadora hacen que la vida sea peligrosa para las personas con dificultades para tomar buenas decisiones. Las personas con demencia corren un alto riesgo de que se aprovechen de ellas financieramente. Esto puede suceder con personas desconocidas o con familiares. Regalar dinero repetidamente o permitir compras repetidas con tarjeta de crédito puede causar problemas financieros.
 - Si el correo es el problema, una solución puede ser conseguir un apartado postal y hacer que otra persona de la familia lo monitoree.
 - Los teléfonos se pueden cambiar a números privados.
 - Las computadoras pueden ser más difíciles de monitorear si su familiar puede usar una computadora.

- Puede ser importante limitar el acceso al dinero o dejar solo una pequeña cantidad en una cuenta corriente para el uso de la persona.
- **Giving money away.** Mail, phone, and computer solicitations make life dangerous for people with poor judgment. People with dementia are at high risk for being taken advantage of financially. This can happen with strangers or relatives. Financial problems can result from giving donations repeatedly or repeated credit card purchases.
 - If mail is the issue, one approach is to get a PO Box and have someone else in the family monitor it.
 - Phones can be changed to unlisted numbers.
 - Computers may be more difficult to monitor if your family member is able to use a computer.
 - It may become important to limit access to money or to leave only a small amount in a checking account for the person to use.
- **Caerse a menudo.** Si su familiar se cae con frecuencia, es posible que no esté seguro/a solo/a. En las primeras etapas de la demencia, es posible que pueda usar un teléfono celular o un sistema de llamados de emergencia para pedir ayuda, pero a medida que la enfermedad progresa, es probable que no se acuerden de usarlo.
- **Falling often.** If your family member is falling often, they might not be safe alone. In the early stages of dementia, they may be able to use a cell phone or a lifeline system to call for help, but as the disease progresses it is likely that they will not be able to remember to use it.
- **Probar pasatiempos anteriores.** Algunos pasatiempos, como cazar, trabajar con madera, cocinar y cortar el césped, pueden requerir máquinas que pueden ser muy peligrosas.
 - Observar de cerca la capacidad de la persona para manejar los equipos de manera segura será muy importante.
 - Las armas y municiones deben almacenarse en contenedores cerrados con llave. A veces es importante sacar las herramientas o los electrodomésticos de la casa de la persona o mantenerlos bajo llave.

- **Trying former hobbies.** Some hobbies, like hunting, woodworking, cooking, and mowing the lawn, may involve machines that can be very dangerous.
 - Closely watching the person's ability to handle equipment safely becomes very important.
 - Guns and ammunition should be stored in locked containers. Sometimes it becomes important to remove tools or appliances from the person's home or to keep them under lock and key.

- **Manejo del alcohol, los medicamentos y las toxinas domésticas.** Es muy importante monitorear tanto el alcohol como los medicamentos.
 - Es posible que desee preguntarle al médico de su familiar sobre la cantidad de alcohol que es seguro consumir.
 - Si los medicamentos son simples, es posible que su familiar pueda manejarlos de manera segura por un tiempo. Algunas familias paulatinamente se hacen cargo de administrar los medicamentos, mientras otras usan dispensadores con alarmas. En algún momento, guardar bajo llave los medicamentos puede ser importante para evitar que una persona con pérdida de memoria tome accidentalmente demasiados medicamentos.
 - Preste atención a los productos de limpieza domésticos que pueden usarse de manera incorrecta.

- **Handling alcohol, medications, and household toxins.** It is very important to monitor both alcohol and medications.
 - You may want to ask your family member's doctor about the amount of alcohol that is safe to consume.
 - If medications are simple, your family member may be able to manage them safely for a while. Some families gradually take over giving medications; others use alarmed dispensers. At some point locking up medications may be important to stop a person with memory loss from accidentally taking too much medicine.

- Pay attention to household cleaners that may be used in the wrong way.
- **Llamar con frecuencia o mostrar mucha ansiedad.** Si su familiar le llama mucho, probablemente sea una señal de que se siente ansioso/a y está buscando apoyo. Este puede ser un buen momento para pensar en una mayor supervisión o un/a acompañante. No es extraño que las personas con pérdida de memoria se sientan ansiosas. A menudo olvidan información importante que les ayuda a entender lo que se supone que deben hacer. Ese tipo de ansiedad puede crear riesgos para su seguridad, como salir de la casa o invitar a personas desconocidas a pasar porque están buscando apoyo y tranquilidad.
- **Calling frequently or exhibiting a lot of anxiety.** If your family member calls a lot, this is probably a sign that they are feeling anxious and are looking for support. This may be a good time to think about increased supervision or a companion. It is not surprising that people with memory loss feel anxious. They often forget important pieces of information that help them understand what they are supposed to be doing. That kind of anxiety may lead to safety risks, such as leaving the house or inviting strangers in because they are looking for reassurance.
- **Vivir solo.** ¿Cuándo debe una persona con demencia dejar de vivir sola? Una vez más, no hay respuestas fáciles. Su familiar puede estar seguro/a solo/a por períodos cortos de tiempo, pero no por 24 horas, 7 días a la semana. A menudo, las familias comienzan organizando ayuda en el hogar a través de acompañantes o servicios de limpieza y cuidado a tiempo parcial. A veces las familias se organizan para que su familiar pase las noches en la casa de algún pariente. La mayoría de las personas prueban con una combinación de enfoques como la del cuidado a domicilio, los programas diurnos para adultos y el tiempo programado periódicamente con familiares y amistades. Prestar atención a las señales mencionadas anteriormente puede ayudarle a determinar cuándo es posible que su familiar ya no esté seguro solo/a.
- **Living Alone.** When should a person with dementia no longer live alone? Again, there are no easy answers. Your family member may be safe for

short periods of time alone, but not for 24 hours, 7 days a week. Often families start by arranging help in the home part-time through companions or housekeepers. Sometimes families arrange for their family member to spend nights at a relative's house. Most people try a blend of approaches such as home care, adult day programs, and regularly scheduled time with family and friends. Paying attention to the signs listed above can help you determine when your family member may no longer be safe alone.

¿Dónde puedo obtener más información? Where can I learn more?

Este es un buen recurso sobre la seguridad en el hogar:

<http://www.nia.nih.gov/Alzheimers/Publications/homesafety.htm>

Good resource on home safety:

<http://www.nia.nih.gov/Alzheimers/Publications/homesafety.htm>

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material educativo creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su proveedor médico porque la experiencia de usted puede diferir de la del paciente típico. Converse con su proveedor médico si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su afección médica o su plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor: Beth Spencer, LMSW

Author: Beth Spencer, LMSW

Traducción: Servicio de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La información educativa para pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 07/2020

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 07/2020