



Paciencia y Amor

Ser Cuidador *Nace del Corazón*

Keck School of
Medicine of **USC**



DIRECTORES DE PROYECTO:

Bonnie J. Olsen, PhD
Annie Lu Nguyen, PhD, MPH

COORDINADORES DE PROYECTO:

Ana Poblet-Kouttjie, MPH
Perlita Carrillo, MPH

FOTÓGRAFA:

Claire Norman, MSJ

DISEÑADOR GRÁFICO:

Aleksandra Rozga, BA

ACTORES:

Perlita Carrillo	Michelle Maldonado
Sofia Covarrubias	José Perez Guerrero
Eddie Diaz	Ana Poblet-Kouttjie
Jacobo Duran	Maria Suniga
Veronica Hernandez	Sandra Vasquez
Andrea Huerta	Laura Vega
Melissa Huerta Covarrubias	Adriana Zuniga

AGRADECIMIENTOS:

Familia Huerta
Nadia Cantuña, J.D., Qualified Dementia Care Specialist & Alzheimer's,
Greater Los Angeles Support Group Facilitator
Norwalk Senior Center
Alzheimer's, Greater Los Angeles
Clinical Skills Education and Evaluation Center at Keck School of Medicine of USC
Primary Care Physician Assistant Program at Keck School of Medicine of USC
Los cuidadores por sus contribuciones consideradas a este proyecto

FONDOS PROPORCIONADOS POR:

Producida por la Keck School of Medicine of USC
con fondos proporcionados por la Archstone Foundation

Keck School of
Medicine of USC



SEÑORA GÓMEZ Y SU HIJA ANA VISITAN AL DR. RUIZ.



Señora Gómez, parece que usted está en buena salud. En la visita pasada hemos platicado sobre problemas de memoria. ¿Ahora cómo está?

¡No creo que tengo problemas de memoria pero Ana cree que sí y me hace enojar! ¡No me gusta!



No sé cómo ayudarla. La quiero mucho pero tiene problemas con cosas diarias. ¿Nos puede ayudar?



Que bueno que me avisó.

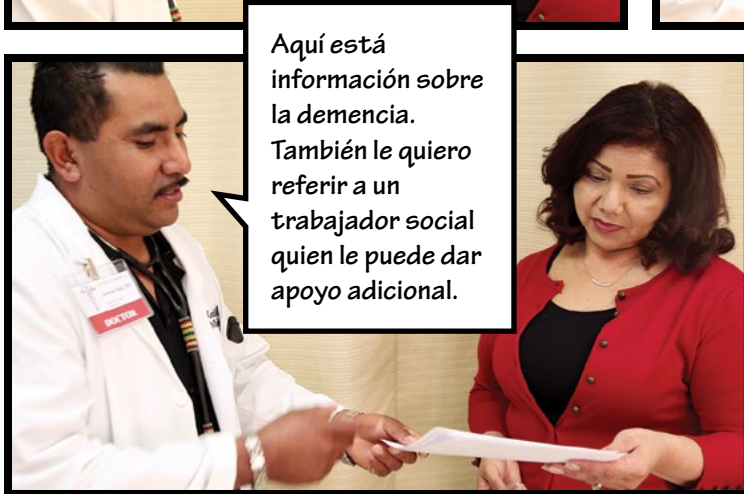


¿Señora Gómez, nos permite unos minutos? Quiero hablar con Ana.

Claro que sí. Adelante.



Ojalá que el doctor le ponga en su lugar. ¡Ella es buena hija pero está exagerando!



ANA VISITA A UNA TRABAJADORA SOCIAL.



ANA PARTICIPA EN EL GRUPO DE APOYO PARA CUIDADORES.



Tengo que decir que he tenido problemas con tener paciencia suficiente. Hago todas las cosas que tengo que hacer como asegurar que mi madre se ha bañado, que ha comido y que tiene sus medicamentos pero... me estoy volviendo impaciente cuando me hace la misma pregunta una y otra vez. Cuando riega su comida, y no me deja cambiarle de ropa, a veces me enoja mucho y le grito. Me siento muy mal y yo no sé qué hacer.

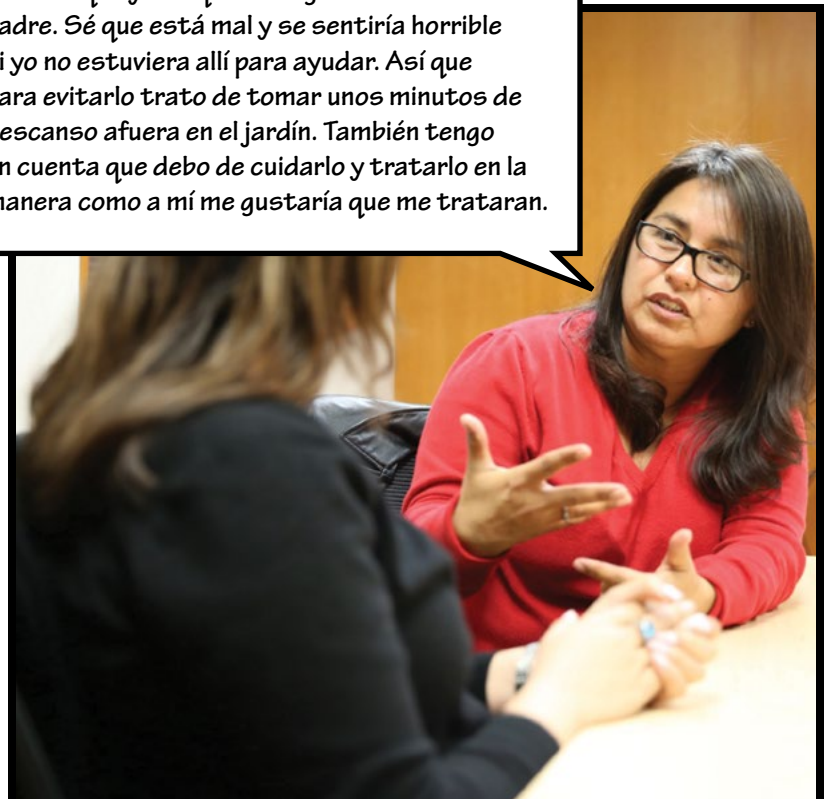


Usted describe algo que puede suceder a cualquier persona en esa situación, pero gritarle a la persona con demencia no ayuda. Eso se considera una forma de maltrato. La persona se siente herida, le duele que le griten y solo empeora los problemas.



Casi he hecho lo mismo. Hasta a veces he sentido que ya no quiero seguir cuidando a mi padre. Sé que está mal y se sentiría horrible si yo no estuviera allí para ayudar. Así que para evitarlo trato de tomar unos minutos de descanso afuera en el jardín. También tengo en cuenta que debo de cuidarlo y tratarlo en la manera como a mí me gustaría que me trataran.

¿Quizás alguien tiene ideas que pueden ayudar?



Yo llamo a mi hermana y le pido su ayuda cuando me siento vencida. Juntas podemos estar al pendiente de nuestra madre.



Todos son buenos consejos. Es importante cuidarse a sí mismo para poder cuidar a sus familiares. Esto es trabajo muy difícil que resulta más fácil cuando uno reconoce sus propias limitaciones. Si no, es posible llegar a ser abusadores, aun sin darse cuenta. Lo que hemos estado hablando es el abuso emocional, pero hay otras formas también como abuso físico, sexual y financiero.



¡Escuché de abuso financiero por la televisión! Hubo un reportaje de una hija que tomó el dinero de su mamá porque sentía el derecho por cuidarla.



Cuando alguien sufre de demencia, hay que darse cuenta que tal vez ya no es capaz de tomar decisiones sobre el dinero. Hay muchas formas en que se puede aprovechar de ellos. Hasta pueden ser engañados en firmar documentos.



Ser un buen cuidador es mucho más que darles las cosas diarias que necesitan. Tenemos que protegerlos, asegurar que disfruten la vida y que se sienten seguros y acompañados.

También creo que es importante mostrarles respeto. Eso puede ser difícil cuando ellos no cooperan.





Ana, te ves muy cansada. ¿Cómo te va?

Gracias por preguntar. Cuido a mi madre y no ha estado durmiendo bien entonces tengo que quedarme despierta con ella toda la noche. Me pongo de mal humor por el cansancio y porque tengo tantas cosas que hacer en la mañana. Estoy escuchando a todos ustedes y ahora veo que necesito hacer algo pero...



¡Dios mío, deberías llamar al doctor! Mi madre tuvo el mismo problema y encontramos una medicina que funciona muy bien para ayudar con el sueño. ¿Por el momento, no tienes a alguien que te ayude? ¡Necesitas descansar!

Tienes razón. No lo he mencionado al doctor, pero creo que me ayudará. Y tengo un primo que se ha ofrecido a venir a cuidarla mientras yo descanso. Nomás le tengo que decir que "¡SÍ!"



¡Un buen cuidador sabe cuándo pedir ayuda! Ana, espero que puedas poner en práctica estas ideas y regresar al grupo la próxima semana.

¡Muchas gracias! He aprendido mucho. Regresaré la semana que viene y les contaré como seguimos mamá y yo.

ANA SE JUNTA CON SU FAMILIA.



¡Hola!

¡Hola Ana!

¡Hola Tía!

¿Cómo te fue con el doctor de Tía Rosa?



Pues, hablé con el doctor de mi mamá y participé en un grupo de apoyo que me ha ayudado aprender cómo cuidarla mejor. ¡También aprendí que debo pedir ayuda!

¡Ana, que bueno escuchar eso! Mi oferta todavía sigue. Por favor, llámame cuando me necesitas quedar con ella. Yo puedo estar al pendiente de tu mamá. ¡No quiero que estés agotada!



Sí, gracias por tu ayuda José. Ahora me he dado cuenta que no puedo hacerlo sola y tengo que tomar tiempo para mí misma.

¿Qué está pasando con abuelita? Ya no cocina mi flan favorito. ¿Quizás está enojada conmigo?



No hija, a la abuelita se le hace difícil ahora hacer algunas cosas como cocinar. Pero todavía, hay cosas que puede hacer y todos podemos disfrutar pasar tiempo con ella. Ella necesita de nuestra compañía y nosotros necesitamos de su compañía también.



Sí, pero un miembro del grupo me recomendó una medicina que puede ayudarla. También estoy aprendiendo que no debo corregirla cuando dice algo que no es cierto o decirle que se olvidó algo. Eso ayuda mucho.



¿Y cómo se enoja a veces? ¿Eso todavía está pasando?



Me di cuenta que puedo nomás cambiar el tema y se le olvida porqué estaba enojada.



Sí, no debemos enojarnos con las cosas que ella no puede controlar. Ella necesita que la queramos y que la protegemos.





¿Protegerla de nosotros?
¡Somos familia!

¿De qué necesitamos protegerla?



Aprendí que hay diferentes maneras que gente con demencia pueden ser maltratados. Por ejemplo, unas personas les quitan su dinero o los abandonan. A veces cuidadores como nosotros, aunque somos familia, nos ponemos frustrados y les gritamos. Eso es maltrato y no es aceptable que eso le pase a mi mamá.



Sí, es nuestra responsabilidad protegerla y tratarla bien. Así quiero que me traten. ¡Después de todo, yo me envejeceré también!

Algún día, tal vez yo seré abuela también y yo quiero que me traten bien.

¡Sí, es cierto!



Tener paciencia, sabiduría y amor es importante. Joven o viejo, todos merecemos vivir con dignidad y respeto.

RECURSOS PARA CUIDADORES FAMILIARES DE SERES QUERIDOS CON DEMENCIA

¿Está usted buscando recursos para cuidadores? Puede contactar a estas organizaciones:



El **Alzheimer's Association/Asociación de Alzheimer** ofrece consejo gratuito y confidencial para personas con pérdida de memoria, cuidadores, profesionales de la salud y el público.

Línea de Ayuda (disponible 24/7): **(800) 272-3900**

Sitio de Web: www.alz.org/espanol

El **Family Caregiver Alliance/Alianza de Cuidadores Familiares** apoya y sostiene a los cuidadores con programas y recursos nacionales, estatales y locales.

Teléfono de Contacto: **(800) 445-8106**

Sitio de Web: www.caregiver.org/spanish

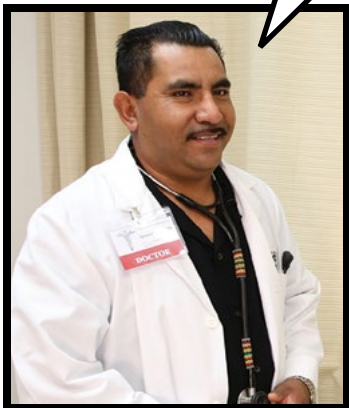
Hojas Informativas en español: www.caregiver.org/fact-sheets

El **Rosalynn Carter Institute for Caregiving/Instituto de Rosalynn Carter para el Cuidado** proporciona apoyo, educación, investigación, y servicios para familiares y cuidadores profesionales.

Teléfono de Contacto: **(229) 928-1234** (solamente disponible en inglés)

Sitio de Web: www.rosalynncarter.org (solamente disponible en inglés)

¿Está usted buscando más información sobre la demencia y el maltrato a los ancianos? Puede contactar a estas organizaciones:



El **Alzheimer's Disease Education and Referral Center/Centro de Educación y Referencias de la Enfermedad de Alzheimer** del National Institute on Aging/Instituto Nacional de Envejecimiento proporciona información y recursos para personas que están cuidando a una persona con la enfermedad de Alzheimer.

Teléfono de Contacto: **(800) 438-4380**

Sitios de Web: www.nia.nih.gov/espanol

www.nia.nih.gov/alzheimers (solamente disponible en inglés)

Si usted sospecha de que un anciano(a) está siendo maltratado(a) por alguien, debe llamar al **Adult Protective Services Agency/Agencia de Servicios de Protección de Adultos (APS)** en su comunidad para reportar la situación. Para encontrar al APS en su comunidad, llame al **Elder Care**


Locator/Localizador de Cuidado de Ancianos. Este servicio también puede ayudar encontrar servicios para ancianos y sus familiares.

Teléfono de Contacto: **(800) 677-1116**

Sitio de Web: www.eldercare.acl.gov (solamente disponible en inglés)

Si desea más información sobre el maltrato a los ancianos, llame al **National Center on Elder Abuse/Centro Nacional de Abuso a los Ancianos.** Esta organización ofrece recursos e información educativa sobre el abuso, negligencia, y explotación de los ancianos.

Teléfono de Contacto: **(855) 500-3537**

Sitio de Web: <https://ncea.acl.gov> (para español, haga "click" al símbolo azul  a la derecha y selecciona "Spanish" en el menú desplegable de arriba)