

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y LA DEAMBULACIÓN ERRÁTICA

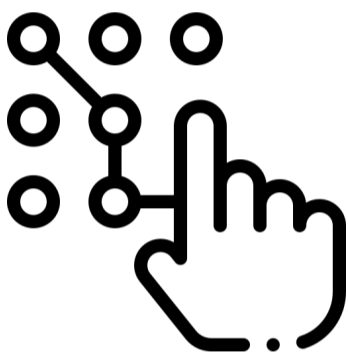
Consejos para reducir el riesgo de deambular

6 de cada 10 personas que viven con la enfermedad de Alzheimer o una demencia relacionada deambularán de forma errática al menos una vez y muchas lo harán repetidamente. Siga estos consejos para ayudar a prevenir o reducir el riesgo de deambular.



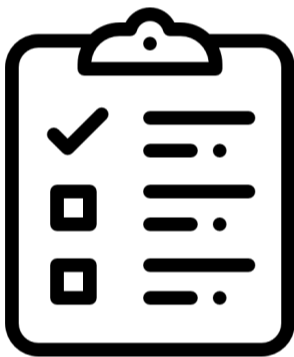
1 NTÉNGASE ACTIVO TODOS LOS DÍAS

Brinde oportunidades para que la persona participe en actividades estructuradas y haga ejercicio para ayudarle a quemar el exceso de energía.



2 DENTIFIQUE PATRONES

Observe si su ser querido deambula a cierta hora del día. Planifique cosas para hacer durante este tiempo, como ejercicio o actividades, para ayudarle a reducir la ansiedad o la inquietud.



3 CREE UN PLAN DIARIO

Desarrolle un día estructurado que incluya a su ser querido en una serie de actividades diarias, como lavar la ropa, preparar la comida o limpiar, para ayudarle a mantenerse activo y satisfecho.



4 REVÍSELO REGULARMENTE

Asegúrese de que se satisfagan todas sus necesidades básicas, incluido el uso del baño, la nutrición y la hidratación. Pregúntele cómo se siente emocionalmente y tranquilícelo si se siente perdido, abandonado o desorientado.



5 CREE UN ENTORNO SEGURO

Evite los lugares concurridos que sean confusos y puedan causar desorientación, como los centros comerciales. No deje a alguien con demencia sin supervisión si un entorno nuevo o desconocido le causa confusión o agitación.

DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE PLACER
INICIATIVA PARA UN CEREBRO SALUDABLE DEL CONDADO DE PLACER
PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE:
[HTTPS://WWW.PLACER.CA.GOV/7199/PLACER-COUNTY-HEALTHY-BRAIN-INITIATIVE](https://www.placer.ca.gov/7199/placer-county-healthy-brain-initiative)

