

# CONSEJOS DE CUIDADOS

Intenten incluir estrategias prácticas, por sus siglas en inglés



## Repetición

Alzheimer's

Existen varias razones por las cuales la persona con Alzheimer puede repetir lo mismo frecuentemente, como hacer la misma pregunta, contar la misma historia y mostrar otros comportamientos repetitivos.

### ¿Por qué ocurre?

- La enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia causan pérdida de la memoria, en particular la memoria a corto plazo (recuerdos recientes).
- Es posible que la persona no recuerde haber hecho una pregunta (o haber contado una historia, etc.)
- La persona pierde el sentido del tiempo.
- Puede representar algo importante para la persona (por ejemplo, estar listo, no olvidar algo, etc.)
- Es posible que la persona no puede preguntar lo que en verdad desea saber.

## Estrategias:

### ¡Respire!

- Escuchar tanta repetición puede volverlo loco. Respire profundo y recuerde que su ser querido no lo hace con la intención de molestarlo.
- El poder de responder con un ¿por qué?
- Averigüe un poco más y conteste usando la frase “¿por qué me preguntas?”
- Juegue al detective y pregúntese ¿por qué?
  - ¿La persona está preocupada por algo?
  - Pregúntele a su ser querido si tiene hambre, sed, está aburrido, no se siente bien, necesita usar el baño, etc.
- Una vez que conozca la razón de la repetición, trate de tranquilizarlo y aborde el problema.

### Cómo lograrlo

- Sea breve, claro y amable y conteste siempre de la misma forma
- Escriba la respuesta, póngala en un lugar central y guíe a la persona para que la lea.
- Escriba en un pizarrón lo eventos que suceden durante el día.
- Solamente proporcione la información necesaria y únicamente discuta cuando sea necesario
- Evite anunciar futuros eventos o citas con demasiada anticipación.



**Banner.**

Alzheimer's Institute &  
Sun Health Research Institute

---

Para más información, visite el sitio web  
[www.banneralz.org](http://www.banneralz.org).