



Es normal que, tanto el enfermo como quien lo cuida, tengan sentimientos de pérdida y dolor cuando se enfrentan al diagnóstico y a la progresión de la demencia.

Como afectan el dolor y la pérdida a quien cuida de personas con demencia:

El dolor asociado a enfermedades crónicas como la demencia puede prolongarse por muchos años. . .

Algunas de estas pérdidas son:

- La compañía de la persona
- La relación con la persona
- Disfrutar juntos de actividades
- Expectativas de planes futuros- disfrutar de viajes, de los nietos o de pasatiempos
- Compartir tareas cotidianas – “tu manejas las finanzas y yo cocino”

Como afectan el dolor y la pérdida a la persona con demencia:

La persona que sufre de demencia tal vez este consciente de la pérdida gradual de varios aspectos de su persona, de su conexión con otras personas y de su estilo de vida. . .

Algunas de estas pérdidas son:

- Decrecimiento gradual de la memoria
- Cambios en los pensamientos y el lenguaje
- Cambios de personalidad
- La habilidad de llevar a cabo tareas simples
- La independencia y las funciones relacionadas a la vida diaria
- El privilegio de conducir un automóvil
- Relaciones y actividades
- Control sobre su futuro

Para quienes cuidan de seres queridos con Demencia: Consejos para manejar el dolor:

- Mantenga rutinas diarias y programe tiempo para descansar
- Encuentre maneras de relajarse: grabaciones de relajación, lectura, la oración o música
- Haga tiempo para hacer ejercicio físico: camine, use grabaciones de ejercicios, vaya al gimnasio
- No se olvide de reír: intente encontrar algo gracioso aún en las situaciones difíciles
- Mantenga sus amistades y vínculos con su familia
- Busque ayuda de grupos de apoyo, de la comunidad espiritual y de consejeros profesionales
- Use recursos que lo ayuden a cuidar del paciente

Para quienes sufren de esta enfermedad: Consejos para manejar el dolor

- Siga involucrado en actividades o inscribese en un programa de guarderías para adultos
- Haga mucho ejercicio físico
- Anótese en un grupo de apoyo para aquellas personas que están en la etapa temprana
- Busque hablar con un consejero psicológico o espiritual

Adaptado de “Dementia: The Long Good-Bye” The Joseph and Kathleen Bryan Alzheimer's Disease Research Center, Duke University Medical Center.