

LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

Advancing Quality, Dignity & Justice

SEGURIDAD EN EL HOGAR PARA PERSONAS CON DEMENCIA

HOJA INFORMATIVA PARA PERSONAS QUE VIVEN EN SU HOGAR O EN UNA RESIDENCIA ASISTIDA

El hogar debe ser un lugar de comodidad, familiaridad y dignidad, especialmente para alguien que vive con demencia. A medida que la demencia avanza, los espacios cotidianos pueden volverse confusos o incluso peligrosos, pero pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia.

Esta hoja informativa ofrece consejos prácticos centrados en la persona para ayudar a los cuidadores y a las familias a crear un entorno más seguro y de mayor apoyo, ya sea en el hogar o en una residencia asistida. Al adaptar el espacio para satisfacer las necesidades cambiantes, las personas que viven con demencia pueden mantener su independencia y seguir prosperando en el lugar que mejor conocen. Para obtener más recursos, visite nuestro sitio web <https://nursinghome411.org/dementia-care-in-the-community>.

Cómo la demencia afecta a la seguridad

La demencia puede afectar el pensamiento, el movimiento, el comportamiento y la percepción sensorial, lo que genera mayores preocupaciones de seguridad:

- **Juicio:** Dificultad para utilizar electrodomésticos o gestionar tareas rutinarias de forma segura.
- **Orientación:** La confusión del tiempo y el lugar puede provocar que se pierdan, incluso en entornos familiares.
- **Cambios de comportamiento:** Pueden surgir sentimientos de miedo, sospecha o agitación.
- **Capacidad física:** La dificultad con el equilibrio puede aumentar el riesgo de caídas.
- **Cambios sensoriales:** La visión, la audición y la sensibilidad a la temperatura pueden verse alteradas, lo que dificulta la percepción de los peligros.

Consejos de seguridad para el hogar

Para evitar accidentes y crear un entorno más seguro, considere las siguientes estrategias:

1. **Evaluar el entorno**
 - Revise periódicamente las áreas de alto riesgo, como garajes, sótanos y talleres donde se almacenan herramientas, productos químicos y productos de limpieza.
 - Elimine el desorden y los objetos que puedan causar tropiezos, como alfombras o cables.
 - Revise la seguridad de su hogar cada pocos meses y ajústela según sea necesario.
2. **Seguridad en la cocina**
 - Utilice electrodomésticos que se apaguen automáticamente y asegure las perillas de la estufa para evitar un uso peligroso.
 - Mantenga medicamentos, plantas tóxicas y otros artículos peligrosos fuera de su alcance.
 - Utilice etiquetas con imágenes o palabras en los gabinetes para fomentar la independencia.
3. **Seguridad en el baño y el dormitorio**
 - Instale barras de apoyo en el baño y considere agregar superficies antideslizantes para reducir el riesgo de caídas.

- Mantenga el dormitorio organizado y asegúrese de que los muebles estén seguros para evitar que se vuelquen.

4. Iluminación y visibilidad

- Coloque iluminación adicional en pasillos, baños y escaleras para evitar la desorientación, especialmente durante la noche.
- Instale luces nocturnas y luces con sensores de movimiento en áreas clave, como pasillos y entradas, para que orientarse por la casa sea más seguro.

Nota: Mantener un hogar seguro requiere energía y atención. **Los cuidadores también necesitan cuidados.** Tómese descansos, busque apoyo y considere servicios de relevo. Un cuidador que reciba apoyo de calidad es esencial para un entorno hogareño seguro y estable.

5. Puertas, ventanas y prevención de la deambulaci3n

- Instale cerraduras en puertas y ventanas que est3n fuera de la vista para evitar que la gente deambule.
- Guarde las llaves en un lugar seguro y asegúrese de retirar los seguros o pestillos interiores para evitar que la persona quede atrapada.

6. Preparaci3n para emergencias

- Tenga a la mano la informaci3n de contacto para emergencias (p. ej., polic3a local y hospitales).
- Asegúrese de que los detectores de humo, las alarmas de mon3xido de carbono y los extintores de incendios funcionen correctamente y reemplace las bater3as peri3dicamente.

7. Seguridad de medicamentos y productos qu3micos

- Guarde los medicamentos en un armario cerrado con llave y considere utilizar un pastillero para garantizar la dosis adecuada.
- Mantenga los productos qu3micos dañinos, como productos de limpieza o pesticidas, almacenados de forma segura.

8. Garaje y zonas exteriores

- Limite el acceso a herramientas peligrosas, como cortadoras de c3sped o quitanieves.
- Asegúrese de que los productos qu3micos, como la gasolina o la pintura, se almacenen en lugares seguros y fuera del alcance de la persona.

9. Apoyar la independencia

- Mantenga un equilibrio entre garantizar la seguridad y fomentar la independencia.
- Cree espacios de interacci3n social y actividad para prevenir el aislamiento.

Servicios de soporte adicionales

- **Coordinadores de los cuidados de la demencia:** Estos profesionales ayudan a evaluar el hogar para detectar riesgos de seguridad y brindan recursos para los cuidadores.
- **Programas de alerta m3dica:** Inscribirse en los servicios de alerta m3dica puede brindar tranquilidad al ofrecer apoyo de emergencia si es necesario.
- **Servicios comunitarios en el hogar:** Los asistentes de cuidados domiciliarios, las enfermeras y los servicios de entrega de comidas pueden ayudar con las tareas diarias, lo que permite a los cuidadores tener m3s tiempo para el cuidado personal.