

Vestirse

La apariencia física contribuye a la sensación de autoestima de una persona. Para una persona con el Alzheimer moderado (etapa intermedia) o grave (etapa severa o avanzada), elegir la ropa y ponérsela puede ser frustrante. Él o ella no pueden recordar cómo vestirse o puede abrumarse con las opciones o la tarea en sí.

Hay muchas razones por las que una persona con el Alzheimer moderado o avanzado podría tener dificultades para vestirse. Considere lo siguiente para poder comprender las causas:

Los problemas físicos

- ¿La persona tiene problemas de equilibrio o las habilidades motoras necesarias para sujetar botones o cerrar cremalleras?
- ¿La persona recuerda cómo vestirse, cómo ponerse la ropa y en qué secuencia?
- ¿Él o ella reconoce su ropa?
- ¿Es él o ella consciente de la hora del día o la estación del año?
- ¿Tiene una condición que pueda afectar el movimiento, como dolor debido al artritis?

Ambiente

- ¿A la persona le preocupa la falta de privacidad, un cuarto frío, mala iluminación o ruidos fuertes?

Otras preocupaciones

- ¿A la persona se le ordena apresurarse para vestirse rápido?
- ¿La persona recibe instrucciones claras paso a paso sobre cómo vestirse o la tarea parece demasiado complicada?
- ¿La persona se avergüenza por vestirse delante de usted o de otros?

Aliente a la persona lo más posible, pero este preparado para ayudar si es necesario. Los siguientes consejos pueden ser útiles para ayudar a vestir a la persona que tiene demencia:

Simplifique las opciones

- Coloque la ropa para la persona.
- Cuando sea posible, dele a la persona la oportunidad de seleccionar sus atuendos o colores favoritos. Trate de ofrecerle solamente dos opciones de una prenda (por ejemplo, dos pantalones o dos faldas).
- Evite que los armarios tengan ropa en exceso. Puede ser abrumador tener muchas opciones de ropa.

Elija ropa cómoda y sencilla

- Seleccione ropa cómoda y holgada que sea fácil de poner y quitar.
- Chaquetas, camisas y blusas cuyos botones estén al frente son a veces más fáciles de poner que los suéteres.
- Sustituya los botones, broches y cremalleras por velcro, pues estos pueden ser muy difíciles de manejar.
- Para evitar tropezones y caídas, asegúrese de que la longitud de la ropa sea la apropiada.
- Asegúrese de que la persona utilice zapatos cómodos que no sean resbalosos.
- Si la persona utiliza silla de ruedas, adapte la ropa normal para proteger su privacidad y permitir una mayor comodidad.
- Asegúrese de que la ropa sea suelta, especialmente en la cintura y las caderas, y de que las telas que sean suaves y elásticas.

Organice el proceso de vestirse

- Coloque la ropa en el orden en que debe ponerse cada prenda.
- Entréguele a la persona una prenda a la vez mientras le da instrucciones cortas y sencillas, como "ponte la camisa," en lugar de "vístete".
- No apresure a la persona. Apurarla puede causar ansiedad.

Sea flexible

- Si la persona quiere usar la misma ropa en varias ocasiones, intente conseguir prendas iguales o tener opciones similares disponibles.
- Está bien si la persona quiere usar varias capas de ropa, solo asegúrese de que él o ella no se caliente demasiado.
- Cuando este en los afueras, asegure que la persona este vestida apropiadamente para el clima.
- Está bien si la ropa no combina.

TS-0021-S | Updated July 2018