

Vestirse

La apariencia física contribuye al sentido de autoestima de una persona. Para una persona que vive en la etapa media o avanzada del Alzheimer u otra demencia, elegir y ponerse la ropa puede ser frustrante. Es posible que no se recuerde cómo vestirse o que se sienta abrumado con las opciones o la tarea en sí.

Hay muchas razones por las que una persona que vive con Alzheimer u otra demencia puede tener dificultades para vestirse. Considere lo siguiente cuando trate de entender la(s) causa(s):

Lo físico.

- ¿La persona tiene problemas con el equilibrio o carece de las habilidades motoras necesarias para abrocharse los botones o cerrar los cierres?
- ¿La persona se recuerda de cómo ponerse la ropa y en el orden apropiado?
- ¿La persona reconoce su ropa?
- ¿Es consciente de la hora del día o la estación del año?
- ¿La persona tiene dolor debido a la artritis o algún otro problema que afecte el movimiento?

El ambiente.

- ¿La persona está preocupada por la falta de privacidad, una habitación fría, mala iluminación o ruidos fuertes?

Otras preocupaciones.

- ¿La persona está siendo apurada para vestirse rápidamente?
- ¿La persona recibe instrucciones claras paso a paso sobre cómo vestirse o la tarea parece demasiado complicada?
- ¿La persona se avergüenza de vestirse delante de usted o de otros?

Anime a la persona a hacer todo lo posible, pero esté listo para ayudar cuando sea necesario. Los siguientes consejos pueden ser útiles para ayudar a vestirse a la persona que vive con demencia:

Simplifique las opciones.

- Disponga la ropa para la persona.
- Cuando sea posible, brinde a la persona la oportunidad de seleccionar sus conjuntos o colores favoritos. Trate de ofrecer solo dos opciones de prendas de vestir (por ejemplo, dos pares de pantalones o dos faldas).

- Mantenga los armarios libres de exceso de ropa. Una persona puede sentirse arumada por muchas opciones de ropa.

Escoja ropa cómoda y sencilla.

- Seleccione ropa cómoda que sea fácil de poner y quitar.
- Suéteres, camisas y blusas que se abotonan al frente a veces son más fáciles de trabajar que las prendas cerradas en frente.
- Sustituya los botones, broches y cierres por velcro, pues pueden ser demasiado difíciles de manejar.
- Para evitar tropiezos y caídas, asegúrese de que la longitud de la ropa sea adecuada.
- Asegúrese de que la persona use zapatos cómodos y antideslizantes.
- Si la persona usa silla de ruedas, escoja ropa que proteja la privacidad y permita una mayor comodidad.
- Asegúrese de que la ropa sea aflojada, especialmente en la cintura y las caderas, y elija telas que sean suaves y elásticas.

Organice el proceso de vestir.

- Disponga la ropa en el orden en que debe ponerse cada artículo.
- Entregue a la persona una prenda de ropa a la vez mientras le da instrucciones breves y sencillas, como “Póngase la camisa”, en lugar de “Vístase”.
- No apresure a la persona — esto puede causarle ansiedad.

Sea flexible.

- Si la persona quiere usar la misma vestimenta repetidamente, considere comprar un duplicado o tener opciones similares disponibles.
- Está bien si la persona quiere usar varias capas de ropa, solo asegúrese de que no se sobrecaliente.
- Cuando esté al aire libre, asegúrese de que la persona esté vestida apropiadamente para el clima.
- Está bien si la ropa no combina — trate de concentrarse en el hecho de que la persona pudo vestirse.

Visite alz.org/cuidado para aprender más.

TS-0021-S | Updated August 2024