

## Presentación personal

La presentación personal es importante para el sentido de apreciación propia de todo mundo. Para la persona con la enfermedad Alzheimer, el simple acto de ponerse la ropa podría ser frustrante.

Por esta razón, usted necesita manejar las dificultades de la persona para vestirse. Hay muchas razones por las cuales la persona con la enfermedad de Alzheimer podría tener problemas al vestirse incluyendo las siguientes:

### Problemas físicos

Una persona puede tener problemas con su propio equilibrio o con sus habilidades motrices que son necesarias para abrocharse los botones o cerrar los cierres.

### Problemas intelectuales

¿ Recuerda el individuo como vestirse?

¿ Reconoce él/ella su ropa?

¿ Está él/ella conciente del tiempo, la hora del día o de la estación del año?

### Medio

¿ Tiene la persona problemas por la falta de privacidad, un cuarto frío, falta de iluminación o ruidos fuertes?

### Otras preocupaciones

¿ Está presionando a la persona para vestirse rápidamente?

¿ Está usted dando instrucciones paso por paso sobre como o vestirse o la tarea le parece muy complicada?

¿ Se apena la persona o se siente humillada al vestirse en frente de un cuidador desconocido?

Una vez que estas preguntas han sido contestadas, Usted estará en una posición mejor para ayudar a la persona a vestirse.

### Pasos a seguir

- Reconozca la importancia de vestirse y el sentido de autoapreciación.

- Recuerde que vestirse y mirarse presentable es importante para el bien-estar y la auto-apreciación de la persona misma.

### Permítale a la persona seleccionar su ropa

- Ponga en orden la ropa de la persona incluyendo la selección apropiada para el clima.
- Si es apropiado, déle a la persona oportunidad para seleccionar su ropa favorita o colores.
- Si la persona insiste en usar la misma ropa todos los días, trate de lavar estas ropas frecuentemente. Obtenga otras de sus prendas que le gusten. Usted posiblemente necesitará distraer temporalmente a la persona al quitarle su ropa para lavarla.
- Posiblemente, usted quiera quitar ropa de exceso del closet, ya que ver tantas prendas de vestir, podría ser abrumador y alterar a la persona.

### Seleccione ropa que sea práctica

- Seleccione prendas que sea ligeras, flexibles, que se sientan suaves y confortables para la piel de la persona.
- En general, seleccione prendas de vestir durables, lavables y retardantes al fuego.

### Considere en usar prendas de vestir con elásticos

- Recuerde que las cintas o Velcro® pueden ser un sustituto para los botones, broches o ganchos.
- Muchos cuidadores prefieren los conjuntos de sudaderas que son lavables, confortables y menos complicados para abrocharse.

### Ponga atención a los pies

- Para que los pies de la persona tengan un apoyo adecuado, insista en usar zapatos regulares, en lugar de pantuflas.

- 
- Los estilos de zapatos con elásticos en la parte superior no necesitan abrocharse y son fáciles de poner y quitar.
  - Los tenis o zapatos de suela de crepá pueden evitar caídas. En caso de que los pies de la persona de inchen, tenga a la mano otro par de zapatos. Los zapatos deben ser amplios para usar calcetines y mantener los pies calientes.

### **Ayude la persona a vestirse**

- Dé instrucciones simples y fáciles de entender. Seleccione prendas de vestir para que la persona pueda vestirse por si misma, tantas veces como sea posible.
- Ponga en orden la ropa para que la persona la use. En seguida, ayude en cada paso durante el proceso de vestirse.

### **Prendas de vestir cómodas y convenientes**

- Seleccione ropa cómoda, suelta y fácil para ponerse y quitarse.
- Muchos cuidadores encuentran que las chamarras o sueteres con botones o cierres son más cómodas para poner y quitarse que los que no tienen.
- Para evitar tropiezos y caídas asegúrese que la ropa sea la apropiada.

### **Adapte ropa regular a las necesidades de la persona**

- Si la persona está limitada a una silla de ruedas, Usted podría adaptar ropa regular para proteger la privacidad de la persona y brindarle una mayor comodidad.
- Asegúrese que la ropa le quede suelta especialmente en la cintura y caderas, seleccionando telas que sean suaves, estrechas y lisas.

### **Ajustese a los problemas de la incontinencia**

- Si la incontinencia es un problema para la persona, asegúrese que la ropa sea fácil para quitarse y encargarse de la misma.
- Algunos cuidadores compran pañales protectores. Usted posiblemente quiera agregar una protección a la ropa regular, poniendo un forro en la parte trasera de los

vestidos o pantalones con un material de tela de toalla.

- Ayudando a la persona de Alzheimer con su alimentación y su vestido, le permitirá mantener un sentido positivo de dignidad y confianza. Es importante recordar y permitir a la persona que lleve a cabo la rutina de vestirse diariamente y tantas veces como es posible.

La Alzheimer's Association lucha en su nombre para que todos tengan un motivo de esperanza. Para recibir mayor información sobre la investigación, el tratamiento y los cuidados para las personas con Alzheimer, por favor comuníquese con la Alzheimer's Association.

Centro de contacto: **1.800.272.3900**

Acceso TDD: **1.312.335.8882**

Sitio Web: [www.alz.org](http://www.alz.org)

Correo electrónico: [info@alz.org](mailto:info@alz.org)

Hoja de datos actualizada el **Febrero de 2005**