

Si su familiar producto de un accidente cerebro vascular, un traumatismo encéfalo craneano, demencia u otra alteración al sistema nervioso central presenta dificultades cognitivas, puede realizar las siguientes acciones para ayudarlo en el diario vivir.

1) Orientación Temporo-Espacial:

Orientación en tiempo, Preguntar diariamente a su familiar:

¿Sabe en qué fecha estamos?, ¿Qué año es?, ¿en qué estación del año estamos. En caso de que no responda correctamente ir dando pistas, por ejemplo (lunes 30 de marzo de 2020)

- Estamos en el primer día de la semana - Casi se está acabando el mes y, el que sigue es abril
- Estamos en el mes en donde los escolares comienzan el colegio
- Si ayer fue domingo 29, ¿hoy qué día es?
- Comenzó la estación del año en donde se caen las hojas de los árboles y empieza a hacer un poco más de frío

Si de todas formas su familiar no logra contestar, decirle lentamente usted la fecha y estación del año y pedirle que repita después de usted.

También se aconseja ir haciendo marcas en un calendario de letras grandes o utilizar imágenes de apoyo (niños vestidos de uniforme de colegio, árboles con hojas caídas de otoño)

Orientación en espacio, Preguntar diariamente a su familiar:

¿En qué país estamos? ¿En qué ciudad?, ¿Sabes dónde estamos (edificio, dirección, etc)? En caso de que no responda correctamente ir dando pistas, por ejemplo:

- Si su familiar es chileno, estamos en el país donde usted nació
- Si su familiar es extranjero, ya no estamos en su país de origen, estamos en un país de Sudamérica que es largo y angosto, al lado de Argentina.
- Estamos en la ciudad que es capital de Chile, empieza con "S"
- Se puede mostrar una foto de la bandera, un mapa o de algún paisaje típico que sea conocido para su familiar como pista
- Si no puede decir la dirección, se le puede preguntar por la comuna o calles principales cercanas
- Dentro de la casa: ¿en qué habitación estamos? (dormitorio, cocina, living, patio). Si no puede responder, dar pistas como; es el lugar en donde se prepara la comida, o el lugar donde está la cama para dormir.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Si al finalizar todas las opciones de pistas su familiar todavía no logra decir dónde está, dígame lentamente usted y pida que después repita, por ejemplo: Estamos en nuestra casa en la comuna de Estación Central, en la ciudad de Santiago de Chile.

*A tener en consideración:

- Si su familiar está desorientado, es importante hacer esta secuencia diariamente para ayudarlo a estar más conectado con su entorno.
- Paciencia, no responde equivocadamente porque quiere, sino porque realmente tiene dificultades para hacerlo.
- No le dé la respuesta correcta inmediatamente después del error, dele el tiempo y la oportunidad de analizar las pistas primero.
- Siempre es bueno ir rotando las personas y/o tareas de cuidado de su familiar, no centralizar toda la responsabilidad en una sola persona distribuyendo roles entre quienes viven en el domicilio.

América Barra Bustamante

Terapeuta Ocupacional

Clínica Los Coihues