



## SEGURIDAD DONDEQUIERA QUE ESTEMOS

Una Guía inspirada para personas con pérdida de memoria en etapa inicial y sus cuidadores

**A BY US OR US© GUIDE**

# introducción

## **Antes que nada, la seguridad dondequiera que estemos**

Es muy fácil extraviarse, todos lo hemos experimentado alguna vez. Podemos quedar absortos y distraídos en una gran multitud, o confundidos durante un intenso tráfico. Cualquiera puede verse traicionado por unos recuerdos engañosos, o por calles que sólo en apariencia parecen familiares. "¡Estaba seguro que era por este camino!"

Las personas con demencia son como cualquier otra persona, pero con unos desafíos adicionales. La pérdida de memoria o una disminución en la habilidad para resolver problemas puede incrementar el riesgo de extraviarse, o de no encontrar el camino de vuelta. A veces estas dificultades se asemejan a una niebla, que no nos deja ver claramente, sobre todo si además estamos fatigados. En cambio, en otros momentos parece como si el sol brillara en nuestro camino y no tenemos mayores problemas para orientarnos.

La escritura de esta guía surgió de la investigación llevada a cabo por personas con demencia y sus cuidadores. Sabemos lo importante que es para las personas con demencia ser independientes, y mantenerse activos y comprometidos socialmente. También sabemos que para estar resguardados, y sentirse seguros y confiados, es importante planificar anticipadamente las estrategias necesarias para reducir los riesgos de extraviarse. Reunimos información de personas con demencia y sus cuidadores a través de una serie de grupos focales y encuestas en línea. Sus consejos y estrategias para permanecer seguros en la comunidad son las que figuran en esta guía.

La comunicación está en la base de muchos de los consejos de esta guía. Las personas con demencia deben ser honestas y francas acerca de sus sentimientos, sin sentir temor de pedir ayuda, y deben ser considerados con las preocupaciones que pueden tener los demás. A su vez, los cuidadores deben escuchar y colaborar, buscando soluciones consensuadas.

Trabajando juntos y planeando con anticipación, es posible sentirse seguros "dondequiera que estemos."

Mark & Maggie Weidmark  
Miembros del equipo de desarrollo de: "A Guide By Us For Us©" (Guía Por Nosotros  
Para Nosotros)

# posibilidad de extraviarse

Si bien es importante para las personas con demencia permanecer independientes y activos cuando está fuera del hogar, también es importante tomar precauciones para no extraviarse. Hay muchas razones por las que alguien tiene posibilidades de extraviarse.

Las siguientes son algunas de esas razones:

- Ambientes ajetreados o poco conocidos pueden hacer que una persona con demencia se desoriente.
- La ansiedad y la estimulación excesiva pueden afectar la concentración. Una vez que se reduce la concentración, las personas con demencia pueden distraerse fácilmente y no prestar atención a los riesgos potenciales para su seguridad.
- Falta de comunicación entre los cuidadores puede dar como resultado confusión, ansiedad y prevenir emergencias.
- Mantener en secreto el diagnóstico puede hacer que los miembros de la familia y los vecinos ignoren que una persona tiene demencia. En ese caso no prestarán atención a las señales que emite una persona que está en problemas cuando se encuentra en el vecindario.
- No pedir ayuda o no reconocer que se necesita ayuda puede poner a una persona con demencia en una situación de peligro potencial.
- La falta de conocimiento y comprensión puede dar como resultado que los miembros de la familia, el personal auxiliar y los trabajadores voluntarios no sepan distinguir el tipo de ayuda necesaria para que la persona con demencia se pueda mantener tan segura como sea posible.
- Los recuerdos del hogar de la infancia o el trabajo pueden hacer que una persona con demencia abandone la seguridad de su hogar actual para emprender una búsqueda infructuosa de los recuerdos del pasado.

## Áreas de interés

Otras áreas de interés con respecto a la seguridad y orientación en nuestra comunidad son:

- Viajar a lugares desconocidos.
- Viajar a zonas rurales donde los sistemas de posicionamiento global satelital (GPS) y otros dispositivos móviles no son tan confiables.
- Uso de servicios públicos.
- Uso del transporte público.
- Desplazarse por edificios con diseños muy similares, indistinguibles entre sí y que no nos ofrecen puntos de referencia.
- Salir después del anochecer, sobre todo cuando se está fatigado, ansioso, o con prisa.

## uso de tecnologías y dispositivos de ayuda

Las tecnologías y dispositivos de ayuda se usan cada vez más para mantener la independencia duradera de las personas con demencia. El uso de sistemas de posicionamiento global satelital (GPS) y otros dispositivos de localización, o los programas de identificación médica personal, puede resultar muy beneficioso tanto para las personas con demencia como para sus cuidadores y familiares.

**Considere los siguientes beneficios de las tecnologías y los dispositivos de ayuda:**

- Prevenir o reducir las posibilidades de extraviarse.
- Brindar tranquilidad a los familiares, sabiendo que hay salvaguardas en los lugares a los que se dirige la persona con demencia y que le permitirán mantener su libertad e independencia.
- Como sucede con los seguros contra riesgos, es en dichos lugares donde deben estar los dispositivos cuando los necesite.
- Se pueden personalizar asegurándose que el dispositivo es el adecuado para su familiar.
- Pueden localizar a un individuo, conectarse con los equipos de respuesta rápida y ayudar a la persona a re-encontrar su camino.

*“Siempre utilizo un GPS cuando estoy fuera de casa.”  
-Persona con demencia*

## consejos para mantenerse seguro utilizando dispositivos de apoyo

### Dispositivos de ayuda:

- Pulsera MedicAlert® Safely Home®. (Ver la sección de [Recursos adicionales](#) de esta guía para más información sobre este programa):
  - Registrarse en el programa una vez que reciba el diagnóstico de demencia.
  - Colóquese la pulsera tan pronto como le sea entregada, y no se la quite.
  - Los miembros del programa MedicAlert® Safely Home® tienen acceso al número telefónico de urgencia que está grabado en la pulsera cuando se reside en Canadá o en Estados Unidos.
- Sensores portátiles que se pueden colocar en el calzado y detectan movimiento, alertando al cuidador.
- Alarmas de puerta o ventanas se pueden instalar para alertar a los cuidadores o los miembros de la familia si se ha abierto una puerta o ventana.

### Dispositivos tecnológicos de localización:

- Teléfono celular:
  - Programar previamente los números de teléfono de familiares o amigos para llamar en caso de emergencia
  - Si es seguro, utilice un cordón para colgar el teléfono celular alrededor del cuello como una referencia visual para usar en caso de emergencia
  - Si tiene un *smartphone*, úselo para tomar notas, hacer notas de voz o tomar fotos de lugares de interés.
- Sistemas de posicionamiento global satelital (GPS):
  - Colocar el localizador GPS personal en un llavero o llevarlo en la muñeca, para ayudar a localizar a una persona en el caso que ocurra un extravío.
  - Programe un destino en un GPS portátil o uno montado en el automóvil para obtener instrucciones visuales y de audio que le ayudan a llegar al lugar.
- Intercomunicadores (Walkie-talkies):
  - Utilizarlos para mantenerse en contacto con su cuidador en grandes edificios que son indistinguibles, como las tiendas de abarrotes o grandes almacenes.

- Practique el uso de las nuevas tecnologías:
  - Asegúrese de que se siente cómodo con ellas antes de salir.
  - Asegúrese de que las baterías de los dispositivos estén siempre cargadas.

Aunque las nuevas tecnologías y los dispositivos de localización son muy útiles, su alto costo puede ser una preocupación para los usuarios. Es importante hablar con otras personas o instituciones, tales como la Asociación de Alzheimer, farmacéuticos, asistentes sociales, sobre otras estrategias para permanecer seguro dondequiera que se esté.

## estrategias para personas con demencia

Con el fin de estar seguros en el seno de la comunidad, o cuando se está lejos del hogar, considere las siguientes estrategias:

**Lleve con Ud. en todo momento su tarjeta de identificación, documento de identidad, carnet de conductor, o cualquier otra información importante que permita identificarlo:**

- En su cartera o monedero, lleve una identificación personal (por ejemplo la tarjeta de MedicAlert® Safely Home®), información de contactos de emergencia, domicilio y cualquier información médica importante, como las prescripciones y resumen de su historia clínica donde se detalle su condición médica.
- Lleve su tarjeta de salud y añádale una tarjeta auto-adhesiva donde conste que tiene una forma de demencia.
- Considere colgar su documento de identificación personal alrededor del cuello con un cordón o cuerda.
- Llevar una tarjeta específicamente diseñada para personas con demencia para conseguir ayuda y comprensión del público. (Ver en sección de [Recursos adicionales](#) de esta guía para obtener uURIn ejemplo de esta tarjeta y donde se la puede adquirir).

*“Yo uso la misma ruta la mayor parte del tiempo, y solo para ir desde un lugar A hasta un lugar B.” - Persona con demencia*

### **Llevar un ayuda-memoria:**

- Pequeña agenda o anotador (7 x 12 cm) para anotar información o recordatorios:
  - Hitos durante el camino que le ayudarán a recordar su ruta.
  - Ubicación de su automóvil en un estacionamiento.
  - Direcciones a las cuales quieres ir.
- Mapa de la zona o el barrio; asegúrese de rodear con un círculo su domicilio, poner una estrella al lado de su destino o dibujar el recorrido del autobús/ruta de conducción.

### **Atenerse a una rutina y mantenerla consistentemente:**

- Caminar a la misma hora todos los días.
- Siga caminos y visite lugares familiares.
- Utilizar la misma entrada al entrar en grandes edificios (hospitales, centros comerciales, centros comunitarios).
- Deje una nota de cortesía para informar a los miembros de su familia sobre su ruta planeada o su agenda.

### **Utilizar recordatorios visuales:**

- Poner un cartel en su puerta para ayudarlo a pensar antes de salir. "¿hoy estoy cansado?" Si la respuesta es SI, su estado de alerta reducido podría ponerlo en riesgo de extraviarse.
- Cambiar el aspecto de la señal de vez en cuando, para no ignorarla.

### **Manténgase atento y consciente de sus alrededores:**

- Prestar atención a puntos de interés u otras señales visuales cuando salga solo.
- Cruce la calle en los cruces de peatones designados, intersecciones o islas peatonales.
- Camine a una hora del día en que el tráfico no es tan intenso.

### **Tome precauciones al viajar:**

- Lleve una tarjeta con información importante sobre su estadía:
  - Dirección de Hotel y número de habitación.
  - Número de teléfono al que se lo puede llamar a mientras está ausente.
  - Números de la póliza de seguro médico del viajero.
  - Fechas de estadía.

- Llevar un llavero grabado con su dirección temporal e información importante si se va a ausentar por un período prolongado de tiempo (por ejemplo dirección temporal en una ciudad balnearia durante el verano).
- Planificar las rutas de viaje con anticipación para estar más preparado y tener una mejor perspectiva sobre el lugar al que vamos.
- Si está fuera del hogar y se siente cansando, considere el uso de dispositivos de movilidad, como una silla de ruedas. Evitarán que se fatigue en demasía, lo que también disminuye el riesgo de confusión y desorientación. Estos dispositivos generalmente están disponibles en aeropuertos, centros comerciales, supermercados, parques de atracciones, etc..

### **Estar dispuesto a recibir ayuda:**

- Hable con su familia si usted tiene preocupaciones; comparta con ellos cómo se siente en ese momento.
- Pregunte como llegar a su dirección si se pierde y necesita ayuda para encontrar su camino de ida o vuelta.
  - Busque a una persona de confianza, como un oficial de policía, trabajador postal, conductor, comerciante, etc.
- Si usted toma un transporte público, pídale al conductor que le avise en voz alta cuando llegue al sitio en que debemos descender.
- Pregúntese si es un buen día para salir solo.
  - Si es necesario, camine con un amigo, o lleve a su perro si es que éste puede conducirlo de regreso al hogar en caso de que tenga dificultades para encontrar el camino.

Si bien estas estrategias pueden ayudarle a mantenerse seguro en su comunidad, es importante tener un plan para el caso de extraviarse de todos modos.

### **Si usted se extravía:**

- Mantenga la calma; permanezca donde está y no entre en pánico.
- Confíe en los puntos de referencia familiares para volver a encontrar el camino correcto.
  - Confíe en la posición del sol durante el día.
  - En la noche busque orientarse por las características particulares de la iluminación exterior de su casa.

*“En esta etapa el GPS ayuda a resolver gran parte de mis problemas. Cuando ya no pueda conducir utilizaré autobuses y puedo pedirle al conductor que me indique cuando debo bajar si es que ya no puedo comprender las señales de parada del autobús.”*

*-Persona con demencia*



- Consulte su libro de memo pequeño o dispositivo de asistencia para ayudar a volver a trazar sus pasos.
- Decirle a alguien que ha perdido su camino, especialmente si usted se siente inseguro; aceptar que sucedió e idear estrategias para evitar que vuelva a suceder.
- Si lleva un teléfono celular, llamada casa u otra persona de confianza.
- Tomar una fotografía con su teléfono y enviar a un miembro de la familia para ayudar a encontrar.

## estrategias para los cuidadores

Hay muchas maneras en que los miembros de la familia pueden ayudar a las personas con demencia a estar y sentirse seguros, al mismo tiempo que mantienen su independencia dentro de su comunidad. A continuación se presentan algunas sugerencias para el cuidador:

### **Planifique con anticipación:**

- Informar a los vecinos que la persona que usted cuida tiene demencia. Darles una foto de su familiar con demencia y su información de contacto.
- Compartir con ellos las instrucciones sobre cómo reconocer si la persona con demencia está desorientada y necesita ayuda.
- Guardar una foto reciente de la persona con demencia en su hogar y en su billetera o monedero, así estará disponible en caso que la persona que usted cuida vaya a extraviarse.
- Ayúdele a completar cualquier información personal importante en las tarjetas de emergencia y las hojas de información.
- Pegue los datos de los contactos de emergencia y cualquier otra información importante en la puerta de la nevera o heladera, o en algún otro lugar accesible en caso de emergencia.

*“me aseguro que el personal (del tren, avión, hotel o resort) sepa que él/ella tiene demencia.”  
-cuidador*

- Lleve una "tarjeta de emergencia del cuidador" que establezca que usted es el cuidador, y que tenga una lista de contactos para llamar en caso de emergencia si usted estuviera enfermo. Esto informa al personal de primeros auxilios que usted es el cuidador de una persona con demencia y que en caso de que Ud. esté enfermo debe ser trasladada a otro lugar para continuar recibiendo ayuda. (Ver la sección de [Recursos adicionales](#) de esta guía para más información).
- Establezca claramente una hora de regreso cuando Ud. deba salir, y en caso de que debiera demorarse, discuta de antemano distintas alternativas para que la persona con demencia no quede sola.

### **Use medidas de seguridad:**

- Proponga a la persona con demencia que active la modalidad de compartir ubicación en su sistema de posicionamiento Global (GPS) de su teléfono celular, de modo que usted pueda monitorear su localización en caso de que se extravíe.
- Instalar en su hogar un sistema de iluminación exterior fácilmente identificable en la oscuridad, para permitir la orientación de la persona con demencia.
- Buscar frecuentemente nuevos dispositivos en el mercado, ya que la tecnología de comunicaciones y localización evoluciona en forma continua y a pasos agigantados.

### **Involucre a la persona con demencia en la toma de decisiones:**

- Permita que la persona con demencia pueda escoger a donde ir, y que planifique la ruta de acuerdo con sus gustos y necesidades.

### **Preste atención a los detalles:**

- Observe lo que lleva puesto la persona con demencia (por ejemplo, el tipo de ropa y calzado, o el color) y, si es posible, tome una foto antes de su partida.

### **Utilice baños familiares:**

- En la medida de lo posible, utilice baños familiares cuando se encuentre dentro de su comunidad o vecindario, o bien aguarde afuera en caso de baños públicos para el caso de que la persona con demencia llegara a necesitar algún tipo de ayuda.

*“Yo espero afuera de los sanitarios y me quedo allí hasta que la persona salga. No dudaría en recurrir al personal de servicio o alguien del público para ir a ver si todo está bien, si no sale en un tiempo razonable. Sin embargo, esto no ha sucedido hasta ahora.”*

### **Explorar opciones de transporte:**

- Consulte con el servicio de transporte público local para ver si ofrecen tarifas con descuento para los cuidadores / acompañantes, algunas empresas ofrecen un boleto para acompañante con tarifa reducida o hacen un descuento sobre el valor del boleto.
- Póngase en contacto con el proveedor del servicio de transporte público local para obtener información sobre las rutas y recorridos de autobús dentro de su área y áreas cercanas.
- Planifique las rutas y coordine agenda y horarios con anticipación, para garantizar que la persona con demencia desarrolle un sentido de familiaridad con el sistema.
- Si el servicio se ofrece en su área, registre a la persona con demencia para un plan de tránsito accesible.
- Asegúrese de que los conductores (sean amigos, familiares o taxistas) sepan la dirección correcta de la persona con demencia.

**Tome precauciones al viajar:** (Ver también la Guía Por Nosotros y Para Nosotros- viviendo con seguridad [Por nosotros para nosotros guía – vivir con seguridad](#) para obtener más consejos al viajar).

- Dele tiempo a la persona con demencia para familiarizarse con el Nuevo vecindario o entorno.
- Tome las debidas precauciones para permanecer cercano a la persona con demencia.
- Informe al personal de atención al pasajero que la persona con quien viaja tiene demencia.

### **Permanezca cerca:**

- Tómela de las manos en medio de grandes multitudes si la persona con demencia no se siente segura. Si no se siente cómodo sujetándole las manos, mantenga el contacto de alguna otra manera, como por ejemplo aferrándose a la chaqueta o abrigo de la persona.
- Deje que la persona con demencia decida el camino cuando vayan juntos en espacios concurridos o abiertos.

*“Cuando tengo una cita, José viene conmigo. Nunca lo dejo en la sala de espera a menos que se sienta cómodo con el personal administrativo del mostrador.”*  
-cuidador

Mientras que estas estrategias pueden ayudar a la persona con demencia a mantenerse a salvo dondequiera que se encuentre, es importante tener un plan de rescate en caso de que la persona se extravíe.

- Si él o ella no ha vuelto a la hora convenida de antemano, de comienzo a la búsqueda. Empiece por mirar dentro y fuera de su casa, en caso de que la persona hubiera retornado sin decir nada a nadie (por ejemplo, que vaya directamente al taller del sótano o al jardín).
- Póngase de acuerdo con alguien de confianza para que permanezca en la casa mientras Ud. esta fuera durante la búsqueda, en caso de que la persona volviera de improviso.
- Busque en primer lugar en las áreas familiares y pregunte a los vecinos si vieron a la persona.
- Pida ayuda al personal de seguridad si se encuentra en un gran edificio, o pregunte si se puede avisar por los altoparlantes en caso de que estén disponibles.
- Mostrar una foto actualizada de la persona con demencia a quienes están ayudando con la búsqueda.
- Llame al 911 inmediatamente e informe que se la persona desaparecida tiene demencia. Avíseles si la persona con demencia tiene algún sistema de localización como MedicAlert® SafelyHome® u otros programas similares, ya que quizás las autoridades podrían estar participando de este sistema.

*“Seguridad implica básicamente planificar con anticipación.”*  
*-Harry Gutoskie, cuidador*

## trabajando juntos

Es importante que las personas con demencia y sus cuidadores trabajen juntos cuando se trata de planificar en aras a la seguridad. Las personas con demencia deben participar en la toma de decisiones y sus cuidadores deben escuchar sus preocupaciones.

A continuación se presentan algunas estrategias que pueden utilizarse conjuntamente para mantener la seguridad dondequiera que se encuentre la persona.

### Planifique con anticipación:

- Tener una conversación acerca de la seguridad desde el principio, para desarrollar estrategias que le ayuden a la persona con demencia a mantenerse segura; ajustar gradualmente las estrategias según sea necesario.
- Considerare la posibilidad de inscribirse en el programa de Medic Alert® Safety Home®. (Ver la sección [Recursos adicionales](#) de la guía para más información).
- Empiece a usar la pulsera tan pronto como la reciba, y consérvela en todo momento.
- Preséntese tanto usted como su cuidador a sus vecinos; hágalos saber el diagnóstico para que se transformen en otro útil recurso de la comunidad.
- Póngase en contacto con la filial local de la Asociación de Alzheimer para interiorizarse sobre el programa Finding Your Way™ (ver en la sección de recursos adicionales en esta guía para más información).
- Juntos creen un mapa de su barrio que incluya hitos o referencias importantes, así como lugares donde viaja con frecuencia. Haga fotocopias del mapa y use un marcador para trazar direcciones hacia y desde una ubicación. La imagen en la portada de esta guía es un ejemplo de un mapa del barrio.

*“Aunque no sea una preocupación en este momento, podría serlo en el futuro piense en lo que podría suceder mientras progresa la enfermedad.”*  
-Maggie Weidmark, persona con demencia

# creando comunidades más seguras y amigables para las personas con demencia

Con el fin de garantizar la seguridad de las personas con demencia, necesitamos trabajar juntos para crear una conciencia más amplia acerca de lo que implica vivir con demencia. Todos podemos abogar por los derechos de las personas con demencia compartiendo nuestras experiencias y animando a otros a compartirlas también.

Como dijo Brenda Hounam, abogada personal y portavoz, "es suficiente con hablar a tan solo una persona para comenzar a abogar por las personas con demencia".

Creando una conciencia pública y educando a otros acerca de la enfermedad, el stigma asociado con la misma comenzará a desvanecerse. Una vez que nuestras comunidades se den cuenta que las personas con demencia pueden seguir viviendo bien, pueden llegar a proporcionar más ayuda y apoyo.

Cuanto mayor sea el sostén de la comunidad, más amigable se tornará hacia las personas con demencia. No tema expresarse abiertamente, cuanto más hablemos de lo que necesitamos para vivir seguros, aun teniendo demencia, más amplio será nuestro círculo de apoyo.

*"nuestros vecinos saben qué hacer en caso de que alguna vez lo vieran deambulando sin rumbo. Hasta ahora nunca ocurrió, pero podría suceder. Tener una mirada extra es una buena cosa, y uno se siente bien sabiendo que otros en la comunidad también se preocupan por cuidarlo."*

*-cuidador*

## en resumen

Con el fin de facilitar su lectura, en la lista que sigue se presentan las preocupaciones más comunes y las estrategias que se han discutido a lo largo de esta guía,.

### **Encontrar su coche en un estacionamiento:**

- Anote el lugar en donde estaciono su auto en su pequeña agenda o libro de anotaciones.
- Utilice los puntos de referencia (por ejemplo, árboles, postes de luz, aparcaderos de carros de compra) para ayudarse a recordar el número de fila, o tome nota de su cercanía a un depósito principal.

### **Uso de servicios públicos:**

- Busque sanitarios en casas de familia/accesibles.

### **Cómo llegar utilizando el transporte público:**

- Busque puntos de referencia para recordar su sitio de parada, o viaje con un acompañante.
- Indique al conductor del autobús donde desea bajarse y pídale que anuncie su parada.

### **Salir después del anochecer:**

- Busque orientarse reconociendo la iluminación exterior de su casa o en la ventana.

### **Encontrar su camino en un centro comercial:**

- Considere el uso de un intercomunicador (walkie-talkie) para comunicarse con su compañero.

### **Caminar solo:**

- Considere el uso de tecnología del sistema de posicionamiento Global (GPS).

### **Tomando una ruta diferente hacia la tienda:**

- Deje una nota de cortesía para un miembro de su familia acerca de cualquier ruta alternativa que decida tomar ese día.

**Desplazándose en espacios muy concurridos** (centro comercial, aeropuerto, tienda de comestibles):

- Permanezca cerca de su compañero.
- Tómelo de las manos, coloque su mano sobre su hombro, o aférrese a su brazo o a su chaqueta.

## recursos adicionales

- **Finding your way™** es un programa que ofrece consejos prácticos a personas con demencia sobre cómo pueden mantenerse seguras al mismo tiempo que permanecen activas. Muestra el mejor modo de manejar el riesgo de extraviarse. Para más información visite el sitio web de Finding Your Way™ ([www.alzheimer.ca/en/on/finding-your-way](http://www.alzheimer.ca/en/on/finding-your-way))
- **MedicAlert® SafelyHome®** es un servicio que puede ayudar a las personas con demencia si se extravían. Se graba en una pulsera que es usada por la persona con demencia toda la información personal así como un número de línea de MedicAlert®. Si la persona se extravía, los socorristas están capacitados para buscar la pulsera y llamar a la línea de emergencia de MedicAlert® disponible las 24 horas, los 365 días del año, para obtener información médica y personal. Para más información visite la página web de MedicAlert® ([www.medicalert.ca/safelyhome](http://www.medicalert.ca/safelyhome))
- **El Programa Murray de Educación e Investigación para personas con demencia (MAREP): Recursos para Vivir Bien** es un sitio web que proporciona información y recursos a las personas con demencia y sus cuidadores. Este sitio web provee información y recursos para que puedan vivir bien y les ayuda a prepararse para el camino a seguir. Para más información visite el sitio web de *Living with Dementia* ([www.livingwithdementia.waterloo.ca](http://www.livingwithdementia.waterloo.ca))
- **First Link®** es para personas con demencia y sus cuidadores. Ofrece información sobre la demencia y enlaza a las personas con demencia y sus cuidadores directamente a programas y servicios en su propia comunidad. Para más información visite el sitio web de First Link ([www.alzheimer.ca/en/on/we-canhelp/first-link](http://www.alzheimer.ca/en/on/we-canhelp/first-link))
- **La Asociación de Alzheimer** tiene una lista con la mayoría de los dispositivos de localización que se pueden conseguir en el mercado, además de una página con información, ya sea en formato de papel que se distribuye a través de las oficinas locales, o en forma de PDF que se puede descargar libremente cliqueando en el siguiente enlace ([www.alzheimer.ca/~-/media/Files/national/brochures-day-today/day\\_to\\_day\\_Locating\\_Device\\_e.pdf](http://www.alzheimer.ca/~-/media/Files/national/brochures-day-today/day_to_day_Locating_Device_e.pdf)).
- **Ontario 211** es una línea telefónica de urgencias y sitio web disponible las 24 horas al día, los 7 días de la semana para canadienses que necesitan información sobre los servicios gubernamentales comunitarios, sociales, clínicos de salud y servicios públicos relacionados. La información está disponible en más de 100 idiomas. Cuando no sepa dónde acudir, llame al 2-1-1 o visite el sitio web de Ontario 211 ([www.211ontario.ca/](http://www.211ontario.ca/))



- **A continuación se muestra un ejemplo de una "tarjeta de emergencia del cuidador"** que los cuidadores pueden llevar para indicar que atienden o tienen a cargo a alguien que podría necesitar ayuda, en caso de que el cuidado estuviera enfermo o no pudiera comunicarse con un socorrista o agente de primeros auxilios. Se puede descargar la tarjeta de emergencia del cuidador en [Partner in Care Emergency Card](#) para su propio uso.

<b>ATENCIÓN!</b>	<b>CONTACTO #2</b>
<b>TARJETA DE EMERGENCIA DE CUIDADOR</b> ALGUIEN DEPENDE DE MI CUIDADO POR FAVOR LEA LA INFORMACION DE LA TARJETA CASO DE ENCONTRARME ENFERMO O ACCIDENTADO	nombre:  dirección:  tel:
<b>SOY UN CUIDADOR</b>	<b>CONTACTO #3</b>
mi nombre es:  mi dirección es:  tel:	nombre:  dirección:  tel:
<b>CUIDO A</b>	<b>ACERCA DE LA PERSONA QUE CUIDO</b>
nombre:  dirección:  tel:	<b>medicación</b>
<b>CONTACTO #1</b>	
nombre:  dirección:  tel:	<b>Doctor:</b>  <b>Ambulancia:</b>  <b>otros:</b>

- **A continuación se ofrece un ejemplo de una tarjeta de identificación personal** que las personas con demencia pueden mostrar a otras personas para obtener ayuda y comprensión. Puede descargar la [tarjeta de identificación para personas con demencia](#) o una [tarjeta de identificación para el cuidador](#).