

# Deambular

Cuando una persona sufre pérdida de memoria o demencia, puede desorientarse y confundirse fácilmente, incluso en lugares conocidos. Deambular es algo común entre las personas con demencia y puede ser peligroso si se ignora. Tener conciencia de ello y estar preparado para este comportamiento común ayudará a mantener a salvo a la persona con pérdida de memoria y le dará a usted una mayor tranquilidad.

En caso de que la persona con pérdida de memoria abandone un lugar seguro o se pierda, no espere. Llame al 911 de inmediato. Una persona desaparecida con demencia está “en riesgo” y debe recibir asistencia policial de inmediato.

## ¿Qué es “deambular”?

Todas las personas con pérdida de memoria corren el riesgo de deambular. La enfermedad puede provocar muchos cambios en el cerebro, como dificultad para reconocer personas y lugares, incapacidad de distinguir la realidad de la imaginación, dificultad para recordar hechos importantes (como nombres o direcciones) y mucho más. A menudo, las personas con demencia deambulan por las siguientes razones:

- **Buscan algo:** Las personas que deambulan suelen buscar algo o a alguien familiar, sobre todo si se han mudado recientemente a un nuevo entorno. En otros casos, pueden estar intentando satisfacer una necesidad básica, como el hambre, la sed o la necesidad de ir al baño, pero olvidaron qué querían hacer o adónde iban.
- **Escapan de algo:** La deambulación puede ser consecuencia del estrés o la ansiedad. También puede ser una respuesta a un entorno demasiado estimulante (provocado por múltiples conversaciones, un televisor a todo volumen o visitas en casa).
- **Reviven el pasado:** Si la deambulación se produce a la misma hora todos los días, puede estar relacionada con una rutina o responsabilidad de toda la vida, como ir o regresar del trabajo, recoger a los niños, etc.
- **Desean autorregularse:** Algunas personas pueden sentir la necesidad de estar constantemente en movimiento. Pueden estar inquietos, hacer movimientos repetitivos o caminar a paso lento.

## Reducir el riesgo de la deambulación

Puede que el primer episodio de deambulación se produzca sin previo aviso, pero existen estrategias sencillas para reducir este comportamiento y minimizar el riesgo de lesiones. Considere estas estrategias:

- **Aumentar la actividad física:** La actividad física adicional durante el día puede reducir la tendencia a levantarse y caminar durante la noche (cuando suele producirse la deambulación).



# Deambular

- **Identificar las causas potenciales:** La deambulación puede desencadenarse por causas simples como el aburrimiento, la incomodidad, el hambre o la necesidad de ir al baño. Atender estas necesidades de forma proactiva puede evitar un episodio de deambulación.
- **Aumentar las medidas de seguridad en la casa:** Instale dispositivos de seguridad básicos, como alarmas con sensor de movimiento que avisen cuando se abra una puerta, luces de detección del movimiento, etc.
- **Coloque señales visuales:** Las personas con demencia pueden olvidar dónde están, incluso en su propia casa. Puede ser útil colocar carteles o fotos en los armarios y puertas de las habitaciones más importantes, como el dormitorio y el cuarto de baño. Colgar letreros en la puerta que digan “alto” o “no entrar” pueden ayudar a prevenir la deambulación.
- **Sea consciente del entorno:** Evite los lugares concurridos que puedan causar confusión, esté atento al ruido y el alboroto y asegúrese de que la persona con demencia tenga sus necesidades cubiertas. No deje cerca de la puerta objetos para salir de casa, como zapatos, llaves, maletas, abrigos, sombreros y bolsos.
- **Cierre con llave las puertas que no use:** Considere la posibilidad de poner otra cerradura en la puerta o cubra los pomos de las puertas. Cierre el patio con cercas y con una puerta que pueda cerrarse con llave.  
*\*Asegúrese de que estas medidas de seguridad no limiten la posibilidad de salir de forma rápida y segura en caso de emergencia.*

## Tenga un plan para episodios de deambulación

En caso de que la persona deambule y se pierda, es importante actuar con rapidez. Esté alerta, tenga un plan y sepa a quién llamar para pedir ayuda.

- Encontrar a una persona que se perdió puede ser difícil porque a menudo se comportan de forma impredecible. No pueden pedir ayuda ni responder a las llamadas de los buscadores. Adquiera dispositivos de localización e identificación.
- Trate de que la persona con demencia lleve consigo identificación en todo momento.
- Tenga a mano una foto actual y una lista de afecciones médicas, medicamentos e información de contacto en caso de emergencia.
- Informe a los vecinos y a la policía local de que la persona con demencia tiende a deambular. Pídales que le avisen de inmediato si ven a la persona sola y en movimiento.
- Póngase en contacto con Alzheimer’s San Diego y solicite hablar con una asesora en cuidados sobre los recursos y productos de prevención de la deambulación.

Actualizado 20.2.2025



alzsd.org  
858.492.4400

 Alzheimer's  
SAN DIEGO

     
@AlzheimersSD