



# 10 consejos para ir de vacaciones con un ser querido con demencia

## PREPARAR LA MALETA

Preparar la maleta puede ser estresante. Asegurar que se haya preparado cuanto antes y ser consciente de la ansiedad que puede causar a su ser querido.

## HORA DEL DÍA

Planificar el viaje dependiendo de la hora del día en la que su ser querido se encuentre mejor. Traer consigo un poco de comida y bebida. Evitar contenedores que puedan derramarse fácilmente o que no quepan en el posavasos.

## TOMAR LA RUTA MÁS DIRECTA

Al planificar viajes, optar siempre por la ruta más directa. Disminuir el tiempo del trayecto evitando rutas escénicas o escalas en la medida de lo posible.

## BOLSA DE EMERGENCIA

Siempre llevar consigo una bolsa con medicamentos, información médica y del seguro, información de contacto para los médicos, ropa extra y bolsas de plástico para ropa sucia. Incluir fotos recientes de la persona querida en caso que se extravíe.

## PREAVISO

Si viaja en avión puede antes contactar a la Transportation Security Administration (TSA) para advertirles que viajará con una persona con demencia. Pregunte sobre las expectativas de los exámenes de seguridad. Seguramente podrá pedir que embarquen más pronto, asientos próximos al baño, etc.

Llevar consigo una tarjeta que diga “mi compañero tiene (una enfermedad neurodegenerativa, problemas de memoria, o demencia) y no podemos separarnos.” Se puede mostrar al personal apropiado en caso necesario.

Si su ser querido ya no dispone de licencia, asegurar que trae consigo una identificación válida, como el pasaporte.

## TIEMPO EXTRA

Al viajar a o desde su destinación de vacaciones, y cuando realicen salidas, asegúrese de viajar con tiempo de sobras para evitar una sobreestimulación.

## GESTIONAR EXPECTATIVAS

Considerar la compra de un seguro de viaje en caso que deba cancelar las vacaciones. Disponer de un “Plan B” durante el viaje en caso que deban alterar el itinerario debido a la agitación, la ansiedad, etc.

## IDENTIFICACIÓN

Considerar la compra de un brazalete identificativo para su ser querido y/o colocar etiquetas en su ropa si tiende a deambular.

## MANTENER UNA RUTINA

Procurar mantener constantes las horas de la comida y las de irse a la cama con las que se siguen en casa.

## ESPACIO TRANQUILO

Disponer de un espacio tranquilo en su destino de vacaciones para que la persona con demencia pueda usarlo en caso necesario.



MASSACHUSETTS  
Alzheimer's Disease  
Research Center