



La nueva cara del
Alzheimer



CUÍDATE PARA CUIDAR

Cuidar a una persona con Alzheimer u otra demencia es una tarea ardua y difícil, ya que requiere de mucho tiempo y dedicación. Si cuidas a una persona, sigue las siguientes recomendaciones que te ayudarán a realizar tu tarea adecuadamente, sin que te supere la enfermedad.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

CUÍDATE PARA CUIDAR



CUIDA TU CUERPO

► **Duerme lo suficiente.**

Crea un entorno propicio para el sueño y el descanso.

Establece una rutina regular para acostarte .

► **Practica ejercicio con regularidad.**

Mantente en forma.

Libera tensión acumulada.

► **Sigue una dieta equilibrada.**

No te saltes ninguna comida e hidrátate con frecuencia.

► **Tómate tiempo para descansar y disfrutar – Reduce el estrés.**

Planifica tiempo para ti.

Encuentra momentos a lo largo del día en los que puedas parar y descansar.

Practica técnicas de relajación y respiración.

CUIDA TUS EMOCIONES Y TU BIENESTAR EMOCIONAL

► **Expresa tus sentimientos, tanto los buenos como los malos.**

Aprende a manejarlos, fundamentalmente los negativos.

Si la situación te desborda, consúltalo con tu médico de cabecera.

► **Acepta lo inevitable.**

► **Comparte tus experiencias.**

► **Reconoce y valora el esfuerzo que estás realizando.**

► **Mantén la risa y el buen humor.**

Encuentra motivos para la alegría.

Reír es la mejor medicina para el alma.

CUIDA TUS RELACIONES

Tu familia y tus amigos son un pilar básico del bienestar personal.

► **Evita el aislamiento, sal de casa.**

► **Adáptate a las nuevas circunstancias.**

► **Preserva la vida social y cuida las relaciones.**

► **Pide ayuda, pon límites al cuidado, comparte los cuidados.**

► **Mantén las aficiones e intereses.**

Y ADEMÁS

► **Aprende todo lo que puedas sobre la enfermedad.**

► **Identifica las fuentes de ayuda o recursos existentes.**

► **Reorganiza el tiempo de cuidado.**

► **Planifica el futuro, con anticipación.**

RECUERDA QUE **TÚ** ERES IMPORTANTE



La nueva cara del
Alzheimer



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

A pesar de que la edad es un factor de riesgo (no modificable) de padecer Alzheimer, todavía no se conocen las causas que la generan. Es decir, envejecer no significa necesariamente padecer o sufrir algún tipo de demencia. Ahora que cada vez vivimos más tiempo, no está de más recordar unos sencillos consejos.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



MANTÉN TU MENTE ACTIVA

Una mente activa se asocia con la conservación de la función cognitiva.

- ▶ **Escribe y mantén correspondencia.**
- ▶ **Lee libros, diarios y revistas.**
- ▶ **Conversa, canta, asiste a obras de teatro, visita museos...**
- ▶ **Juega a diferentes juegos que requieran concentración y estrategia, como el ajedrez, rummikub...**

HAZ EJERCICIO REGULARMENTE

Realiza más actividad física y reduce en lo posible actividades sedentarias.

La recomendación mínima es de 150 minutos a la semana de actividad física moderada.

POTENCIA LAS RELACIONES SOCIALES Y AFECTIVAS

- ▶ **Dedica tiempo para tus familiares y amigos.**
- ▶ **Busca apoyo y delega tareas.**

SIGUE UNA DIETA EQUILIBRADA

Tu forma de alimentarte hoy es clave para tu salud futura.

Consulta la página web del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social: www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es y encontrarás información acerca de los diferentes tipos de alimentos y consejos para mejorar tu alimentación.

CUIDA TU BIENESTAR EMOCIONAL

Estar bien emocionalmente te permitirá responder a los requerimientos de la vida cotidiana, mejorar tu capacidad de disfrutar de la vida y lidiar con el estrés.

- ▶ **Disfruta del momento, valora las pequeñas cosas, trabaja tus emociones, comparte y expresa tus sentimientos, apóyate en los que te rodean.**

Promovamos un envejecimiento
MÁS SALUDABLE



La nueva cara del
Alzheimer



LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

El Alzheimer es una **enfermedad degenerativa cerebral, progresiva e irreversible** que daña lentamente y destruye las células del cerebro y cuyo síntoma más relevante es la pérdida de capacidad intelectual y funcional a lo largo de la enfermedad.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER



Además de los síntomas relacionados con la pérdida de capacidad intelectual y funcional, a lo largo de la evolución de la enfermedad aparecen los denominados síntomas conductuales y psicológicos de la demencia (trastornos del estado de ánimo, agitación, síntomas psicóticos), que, con el tiempo, aboca en una incapacidad de la persona que padece la enfermedad.

CUADRO CLÍNICO

Los síntomas de la enfermedad vienen determinados por cómo progresan las lesiones en el cerebro del paciente. El conjunto de estas lesiones suele estar distribuido por el cerebro de forma característica según el grado de evolución de la enfermedad. El cerebro presenta una disminución de su tamaño.

SÍNTOMAS FRECUENTES

La enfermedad de Alzheimer comienza a producir lesiones microscópicas cerebrales muchos años antes de que aparezcan los primeros signos de la enfermedad (10-20 años).

Los síntomas suelen iniciarse de forma insidiosa, por lo que es difícil establecer cuándo empezaron realmente. Sin embargo, los problemas cognitivos (en relación con funciones intelectuales como la memoria, el razonamiento, el lenguaje...) y los síntomas depresivos pueden aparecer varios años antes del diagnóstico clínico de la enfermedad.

La práctica de pruebas neuropsicológicas y el seguimiento clínico por médicos especialistas expertos en demencias puede conseguir un **diagnóstico precoz** de la enfermedad.

EL TRATAMIENTO

Actualmente no hay **tratamiento curativo** para la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, hay terapias farmacológicas y no farmacológicas (intervenciones psicosociales) que pretenden ralentizar el proceso de deterioro, procurando mantener el máximo tiempo posible la autonomía y las capacidades preservadas.

Un tratamiento adecuado debe presentar las siguientes características:

- ▶ **Integral:** tanto con actuaciones farmacológicas como no farmacológicas, ya que el mantenimiento de la salud física es tan importante como el manejo de los síntomas psicológicos y de conducta asociados al deterioro. El tratamiento debe incluir también a la persona cuidadora.
- ▶ **Personalizado:** el tratamiento debe centrarse en la persona atendiendo a su individualidad, historia personal y recursos del entorno.
- ▶ **Continuado:** debe apoyarse a la persona enferma y a su familia a lo largo de todo el proceso de la enfermedad. Esto incluye el diagnóstico, el tratamiento, el seguimiento y los cuidados al final de la vida.

En España, la familia es la principal institución sobre la que recae la tarea de cuidar a las personas con Alzheimer.

El tratamiento global debe comprender también la atención a la familia y a la persona cuidadora principal.

Más información en
www.ceafa.es





La nueva cara del
Alzheimer



TIPOS DE DEMENCIA

La demencia no es una enfermedad concreta, sino un término genérico que se utiliza para clasificar un conjunto de enfermedades que producen alteraciones que afectan al funcionamiento normal del cerebro y con ello, interfiere en el desarrollo de las actividades de la vida diaria.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

TIPOS DE DEMENCIA

Se considera la demencia como algo inevitable del envejecimiento, pero no es así. La edad avanzada es uno de los factores que incrementa el riesgo de sufrir alguna demencia, pero no es el único.

La enfermedad de Alzheimer es el tipo de demencia que afecta a un mayor porcentaje de personas, seguido de la demencia vascular. Pero existen numerosos tipos de demencia, muchas difícil de diagnosticar por los síntomas similares que presentan:

Enfermedad de Alzheimer

El Alzheimer es una enfermedad degenerativa cerebral, progresiva e irreversible que daña lentamente y destruye las células del cerebro y cuyo síntoma más relevante es la pérdida de capacidad intelectual y funcional a lo largo de la enfermedad.

Demencia vascular

Conocida también como demencia multi-infarto (infarto cerebrovascular), que causa variaciones en la circulación sanguínea en diferentes regiones del cerebro, de forma que provoca una insuficiencia de oxígeno en dichas regiones y, por tanto, alterando el funcionamiento de la misma.

Demencia por cuerpos de Lewy

Los síntomas son similares a los de la enfermedad de Alzheimer y de Parkinson, por lo que es difícil de diagnosticar. Afecta a la memoria, al lenguaje, a la capacidad de razonar y a funciones ejecutivas. En ocasiones, pueden aparecer delirios y estados de ánimo depresivos.

Demencias frontotemporales

Los principales síntomas son los cambios progresivos del carácter y del comportamiento, las dificultades en el lenguaje y las alteraciones en las capacidades ejecutivas (temblores, rigidez muscular, alteraciones en el movimiento...).

Demencia debida a la enfermedad de Pick

Demencia frontotemporal que se caracteriza por notorios cambios de comportamiento, alteraciones de lenguaje y cambios emocionales.

Demencia debida a la enfermedad de Parkinson

Está caracterizada, entre otros, por la ralentización de los movimientos y pensamientos, temblores involuntarios, alteraciones en la memoria y en la personalidad.

Demencia por enfermedad de Binswanger

El principal factor de riesgo es la hipertensión arterial, la edad y la arterioesclerosis cerebral. Se asocia con la diabetes tipo 2 y enfermedades coronarias. Varios síntomas: episodios maníacos, pérdida de inhibición y defectos de juicio.

Otros tipos de Demencia:

- Demencia debida a la enfermedad de Huntington.
- Síndrome de Wernicke-Korsakoff.
- Demencia por el uso de sustancias o medicación.
- Síndrome de Creutzfeldt-Jacob.
- Demencia LATE...



Fuente:

www.viviendolasalud.com/enfermedades/demencia-sintomas-tipos



La nueva cara del
Alzheimer



COMUNICARSE CON UNA PERSONA CON ALZHEIMER

Las personas con Alzheimer experimentan cambios en su forma de expresarse y en la forma en la que entienden a los demás, lo que dificulta el proceso normal de comunicación. Esta progresiva incapacidad coloca a las personas de su entorno en la necesidad de aprender nuevas formas, más apropiadas, de comunicarse.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

COMUNICARSE CON UNA PERSONA CON ALZHEIMER



Saber utilizar la comunicación es fundamental. Los gestos, la mirada, las caricias... contribuyen a transmitir seguridad, aliviar el dolor y el bienestar de la persona.

Cada persona es distinta y según la fase en que se encuentre la enfermedad, las dificultades de expresión y comprensión son más complicadas. Es importante intentar mejorar el lenguaje verbal y el no verbal.

RECOMENDACIONES para mejorar la comunicación:

- ▶ Evita ruidos y distracciones.
- ▶ Mantén la calma y ten paciencia (Deja tiempo para pensar y expresarse).
- ▶ Colócate delante y mírale a los ojos. Mantén contacto visual.
- ▶ Trátale con respeto y dignidad.
- ▶ No hables con otra persona como si él no estuviera delante.
- ▶ Anímale a conversar, pero no le fuerces en los momentos que no lo desee.
- ▶ Ante preguntas o explicaciones sin sentido, cambia de tema.

Recomendaciones para mejorar la comunicación VERBAL:

- ▶ Habla claro y despacio
- ▶ Expón mensajes directos y concretos, que no generen dudas.
- ▶ Utiliza frases cortas y vocabulario sencillo.
- ▶ Enfatiza las palabras clave.
- ▶ Utiliza un tono de voz suave.
- ▶ Reformula las preguntas, si no lo ha comprendido.
- ▶ No discutas, no grites, no critiques, ni infantilices.
- ▶ Utiliza el humor.

Recomendaciones para mejorar la comunicación NO VERBAL:

- ▶ Sonríe y mantén la calma.
- ▶ Gesticula poco a poco.
- ▶ Demuestra cariño, harás que se sienta seguro y querido.
- ▶ Intenta no transmitir preocupación, tristeza, enfado o inseguridad.
- ▶ Enséñale visualmente lo que quieres transmitir.

Consulta nuestra página web www.ceafa.es
sobre **CONSEJOS y CUIDADOS**





La nueva cara del
Alzheimer



SÍNTOMAS DE ALARMA

Alzheimer's Association ha creado esta lista de señales de advertencia de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. Cada individuo puede experimentar una o más de estas señales en grados diferentes.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

SÍNTOMAS DE ALARMA

Las personas que muestran los primeros síntomas de Alzheimer:

1. Experimentan cambios de memoria que dificultan la vida cotidiana

- ▶ Suelen olvidar información reciente.
- ▶ Olvidan fechas o eventos importantes.
- ▶ Piden la misma información repetidamente.
- ▶ Se apoyan en sistemas de ayuda o en familiares para la memoria.

2. Presentan dificultades para planificar o resolver problemas

- ▶ Dificultad en el desarrollo de plan de trabajo.
- ▶ Dificultad para seguir una receta de cocina.
- ▶ Dificultad para elaborar las cuentas mensuales.
- ▶ Suelen tener problemas de concentración.

3. Presentan dificultades para desempeñar tareas habituales en la casa, en el trabajo o en su tiempo libre

- ▶ Dificultad para llegar a un lugar conocido.
- ▶ Problemas en la administración de un presupuesto en el trabajo.
- ▶ Dificultad para recordar las reglas de un juego conocido.

4. Se desorientan en el espacio y en el tiempo.

- ▶ Olvidan fechas.
- ▶ Presentan dificultad de comprensión de algo que no está en proceso.
- ▶ Tienen dificultad para recordar dónde están y cómo llegarán.

5. Presentan dificultades para comprender imágenes visuales

- ▶ Tienen dificultad para leer, determinar distancias o colores.

- ▶ Experimentan problemas en la conducción de un vehículo.

6. Tienen problemas con el uso de vocabulario, tanto en el lenguaje oral como escrito

- ▶ Les resulta complicado seguir y participar en una conversación.
- ▶ Repiten las mismas palabras o expresiones varias veces
- ▶ Llamam a las cosas por un nombre incorrecto o experimentan dificultades para encontrar el vocabulario correcto.

7. Colocan objetos fuera de su lugar y tienen dificultades para recordar dónde estaban

- ▶ Colocan cosas fuera de lugar y las pierden.
- ▶ Pueden acusar a los demás de robarles.

8. Ven disminuido el buen juicio

- ▶ Tienen dificultades para tomar decisiones.
- ▶ Prestan poca atención al aseo personal.

9. Carecen de iniciativa para tomar parte en el trabajo o en las actividades sociales

- ▶ Carecen de iniciativa para hacer pasatiempos o para participar en actividades sociales o deportivas.
- ▶ Les resulta complicado entender un pasatiempo.

10. Experimentan cambios de humor o de personalidad

- ▶ Pueden estar confundidos, deprimidos, temerosos o ansiosos.
- ▶ Fácil de enojarse en casa, en el trabajo, con amigos.

Ante cualquier duda, acude a tu centro de salud o Asociación más cercana



La nueva cara del
Alzheimer



**NECESIDADES PACIENTE
y PERSONA CUIDADORA**

El cuidado familiar es, hoy por hoy, el mejor aliado que tiene nuestra sociedad para intentar hacer frente a los efectos devastadores de la enfermedad. Precisamente por ello, hay que prestar atención a las necesidades específicas de la familia y la persona enferma en cada etapa de la enfermedad.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

NECESIDADES PACIENTE y PERSONA CUIDADORA



	Paciente	Persona Cuidadora	Otras Necesidades
<p>Etapa inicial (3-4 años de duración aprox.)</p>	<p>Disminución de la autoestima. Olvidos ocasionales. Miedo al deterioro. Pérdida de vocabulario. Cierta confusión. Confusiones espacio-temporales. Se encuentra torpe. Dificultad en actividades mecánicas. Mecanismos de defensa. A veces, agitación, nerviosismo.</p>	<p>Observa las reacciones anómalas en el futuro enfermo. Lleva al enfermo al neurólogo. Impacto del diagnóstico. Fase de información. Fase de planificación. Aparece la persona cuidadora. Alteración de la vida familiar.</p>	<p>Obtener un diagnóstico preciso. Requerir la medicación conveniente en dosis correctamente ajustadas. Información y planificación. Comprensión con la persona enferma. Solidaridad familiar.</p>
<p>Etapa intermedia (3-5 años de duración aprox.)</p>	<p>Olvida sucesos recientes. Cada vez camina más torpemente. No se vale por sí mismo para vestirse, comer, caminar... Necesita una atención constante. La afectividad es el lazo que le une a la vida. Apenas realiza actividades. Ignora gran parte del léxico. No comprende situaciones nuevas. No reconoce lugares y tiempos.</p>	<p>Angustia ante el deterioro del enfermo. Miedo al futuro. Cansancio físico y psíquico. Familiares: establecimiento de una rutina para relevar a la persona cuidadora. Ansiedad y sentimientos ambivalentes.</p>	<p>Movilizar al enfermo (taca-taca). Gimnasia pasiva. Alimentación hiperproteica. Mantener rutinas.</p>
<p>Etapa final (3-5 años de duración aprox.)</p>	<p>No conoce ni reconoce. No habla. Inconsciente gran parte del día. Inmóvil. Alterna la cama con el sillón. Gran parte del tiempo durmiendo. Algunos breves momentos de consciencia. Aparición de problemas respiratorios, alimenticios, dermatológicos.</p>	<p>Sentimientos de soledad, impotencia. Dificultad para afrontar la muerte biológica del enfermo. Familiares: planificación para relevar a la persona cuidadora y ayudar en los cambios posturales, higiene del enfermo, etc.</p>	<p>Colchón de aire. Protectores para la piel. Cama articulada. Alimentación en purés, zumos con suplementos hiperproteicos y vitamínicos. Cambios posturales. Cuidadosa higiene del enfermo. Masajes para activar la circulación sanguínea.</p>

Más información en
www.ceafa.es



La nueva cara del Alzheimer



CONSEJOS Y CUIDADOS para **VESTIR y ARREGLAR**

Para la persona con la enfermedad de Alzheimer el simple hecho de escoger y ponerse la ropa puede ser frustrante conforme avanza la enfermedad. Por lo tanto, las personas cuidadoras deben facilitar esa tarea para conseguir durante el máximo tiempo posible que sea la persona quien lo haga.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Consejos y cuidados para **VESTIR y ARREGLAR**



Para ello es importante utilizar ropas fáciles de lavar y ponerse. Conviene quedarse en la habitación y controlar cómo se la pone. Si olvida cómo se pone alguna prenda, hay que mostrarle cómo hacerlo.

- ▶ Colocar en el armario sólo la ropa de temporada, identificando con dibujos donde se encuentra cada prenda (calcetines, ropa interior o camisas).
- ▶ Elegir con la persona la ropa que va a ponerse al día siguiente, dejándola colocada en el orden en que deberá ponérsela.
- ▶ Hacer que la persona guarde sus cosas siempre en el mismo sitio. Así es más difícil que se le olvide y se evita que crea que se las han robado. Además, conviene tener una copia de los objetos personales más usados y necesarios por si acaso los pierde.
- ▶ Cambiar los botones y cremalleras por tiras de velcro y utilizar prendas de una sola pieza elásticas y no ajustadas.
- ▶ Es conveniente sustituir los zapatos de cordones por otros con cierre adhesivo, de suela antideslizante, sin tacones y de horma ancha.

- ▶ No anticiparse ni meter prisa. Dejar tiempo para que la persona se vista por sí misma y, si no es capaz, primero intentar darle órdenes sencillas sobre lo que debe hacer y recurrir a la imitación.
- ▶ No pensar que ya no puede hacer nada. Quizá la persona sea capaz de estirar el brazo para meter la manga, pero sólo necesita su indicación.
- ▶ Si la persona no se sostiene en pie o sentado, ponerle primero la ropa de la parte inferior mientras está en la cama; después, al incorporarle para sentarle en la silla, subirle las prendas. Así ya sólo quedará la ropa de la parte superior.
- ▶ Si es posible, terminar de arreglarle ante el espejo, lo que le ayudará a que sea capaz de reconocerse durante más tiempo.

**Más información en
www.ceafa.es**





La nueva cara del
Alzheimer



CONSEJOS Y CUIDADOS para
BAÑAR y LAVAR

A medida que las deficiencias de memoria progresan, las personas suelen desarrollar dificultades con las tareas de la vida diaria, una de ellas, el baño. En las etapas más avanzadas de la enfermedad de Alzheimer, las personas se resisten a cualquier tipo de asistencia que involucre el contacto físico.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Consejos y cuidados para **BAÑAR y LAVAR**

En ocasiones, la higiene personal puede provocar una actitud agresiva. La persona cuidadora debe entender que esta reacción no es deliberada.

- ▶ No introducir estufas eléctricas en el cuarto de baño.
- ▶ Guardar el secador y la maquinilla de afeitado y hacer que los use solamente cuando la persona cuidadora esté delante.
- ▶ Usar alfombras antideslizantes en el interior de la bañera.
- ▶ Si no se dispone de plato de ducha, colocar asideros para ayudarle a que se meta en la bañera. No dejar que la persona entre y salga solo de la bañera.
- ▶ Procurar que los grifos de agua caliente y fría estén bien identificados, ya que, por lo general, las personas con Alzheimer tienen disminuida la sensibilidad y son muy frioleros, lo que aumenta el riesgo de producirse quemaduras.
- ▶ En el mercado existen los llamados asientos geriátricos para el interior de la bañera, que permiten sentarse si el paciente se cansa o para lavarse los pies. Si no se tiene posibilidad, puede servir un taburete de plástico no muy alto y que mantenga la estabilidad dentro de la bañera.
- ▶ Si la persona ya no es capaz de entrar en la bañera, se le puede

asear de pie apoyado en el lavabo o en la cama según su grado de deterioro general. Para ello, conviene preguntar a un especialista cómo se realiza esta técnica.

- ▶ Además de respetar al máximo la intimidad de la persona, hay que tener en cuenta sus hábitos higiénicos, es decir, cuándo se afeitaban, cuántas veces a la semana se aseaban, si lo hacían por la mañana o por la noche.
- ▶ Resulta beneficioso hacer del baño un momento relajante y lúdico, por lo que se puede poner música suave, de su época y dejarle que juegue en el agua.
- ▶ No discutir con la persona la necesidad de bañarse si no quiere hacerlo. Es mejor esperar un rato y volver a intentarlo en otra ocasión. Para animarle, conviene reforzar su imagen: decirle lo guapo o lo limpio que va entre piropos.
- ▶ Aprovechar el momento del baño para observar el estado de la piel en busca de heridas, enrojecimientos y hematomas.
- ▶ Ayudarle a secarse bien, sobre todo los pliegues cutáneos, como las ingles, las axilas, los pliegues entre los dedos y debajo del pecho.
- ▶ Invitarle a colocarse delante de un espejo para que termine de arreglarse.



La nueva cara del Alzheimer



CONSEJOS Y CUIDADOS para **LA ALIMENTACIÓN**

Las personas con Alzheimer no precisan un régimen especial de comidas, a no ser por otras patologías acompañantes (hipertensión, diabetes...). Es importante que la dieta sea variada y se le informe de qué comida va a servirse para reducir su desorientación.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Consejos y cuidados para **LA ALIMENTACIÓN**

La familia debe ser tolerante ante los malos modos a la hora de comer conforme avanza la enfermedad. Otros consejos muy útiles son evitar que se distraiga, escoger alimentos que pueda comer fácilmente y promocionar que beba abundantes líquidos. La persona con la enfermedad de Alzheimer puede olvidar si ha comido.

- ▶ Procurar que las comidas sean siempre a la misma hora y que la persona ocupe el mismo lugar en la mesa.
- ▶ Si pide algún alimento entre horas, lo más conveniente es fruta, zumo o incluso distraerle con alguna actividad. Si esto sucede de continuo, distribuir su alimentación en más comidas de menor cantidad cada una.
- ▶ Pedirle que colabore a la hora de poner y recoger la mesa.
- ▶ Poner la mesa de manera sencilla y con vajilla irrompible y adecuada. Por ejemplo, los platos han de ser grandes y de un solo color para que pueda distinguir las raciones.
- ▶ Evitar las distracciones, como por ejemplo la televisión.
- ▶ La dieta debe ser variada. También es muy importante que beba líquidos.
- ▶ Si se ensucia, no hay que regañar. Para evitar que se manche, ponerle una bata o babero largo.
- ▶ Si no sabe utilizar los cubiertos, dejar que coma con las manos.
- ▶ Comprobar siempre la temperatura de los alimentos.
- ▶ Si la persona se levanta continuamente de la mesa, se le puede colocar entre la mesa y la pared.
- ▶ Si no abre la boca, resulta útil tocarle en la barbilla o en los labios con la cuchara, pudiendo también recurrir a la imitación.
- ▶ Si la persona presenta riesgo de atragantamiento, se ha de tener en cuenta que, en general, le costará menos tomar alimentos semisólidos que los líquidos.





La nueva cara del
Alzheimer



CONSEJOS Y CUIDADOS para
EL USO DEL WC

A medida que la enfermedad de Alzheimer va avanzando, aparece la pérdida de control de los esfínteres que ocasiona la incontinencia, o sea la habilidad para controlar las funciones tanto de la vejiga como de los intestinos.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Consejos y cuidados para **EL USO DEL WC**

Para no adelantar la pérdida de control de los esfínteres se puede establecer un programa horario para ir al WC, así como aprovechar momentos como cuando uno se levanta después de las comidas o antes de acostarse.

- ▶ Identificar el baño con un cartel que se lea y se vea un dibujo de un retrete.
- ▶ Procurar que el baño se encuentre cerca de la habitación donde pasa la mayor parte del día.
- ▶ Hacer que la persona afectada por la enfermedad de Alzheimer vaya al servicio aproximadamente a las mismas horas todos los días, aunque no tenga ganas de hacer nada y mantenerle sentado un rato.

- ▶ Restringir la ingesta de líquidos dos horas antes de acostarle, para que no se orine por la noche.
- ▶ Observar comportamientos que indiquen que desea ir al WC.
- ▶ Colocar asideros en la pared específicos para el WC.
- ▶ Elige ropa que sea fácil de quitar y limpiar. Considera el uso de ropa interior acolchada o pañales de adulto. Pueden ser útiles cuando esté en un lugar donde encontrar un baño sea difícil.
- ▶ Dale a la persona el tiempo necesario para vaciar la vejiga e intestinos.



La nueva cara del Alzheimer



CONSEJOS Y CUIDADOS para **DORMIR**

Conseguir que la persona con Alzheimer tenga su adecuado ritmo de sueño-vigilia es fundamental para su descanso y para el de toda la familia.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Consejos y cuidados para **DORMIR**



No dormir adecuadamente supone mal humor, agresividad, desorientación nocturna y agotamiento de la persona cuidadora y del resto de la familia al pasar las noches en vela. Por ello, es fundamental evitar los adormecimientos por el día con ejercicios diarios como es la deambulación tanto por la mañana como por la noche. Evitar las siestas muy prolongadas o acostarle excesivamente pronto. El sueño de las personas mayores es un sueño ligero con frecuentes despertares, y globalmente, con seis u ocho horas suele ser suficiente.

- ▶ Procurar mantenerle activo y despierto durante el día, permitiéndole una media hora de siesta o reposo después de comer (a poder ser sin encamarse).
- ▶ Asegurarse de que la temperatura de la habitación es la adecuada.
- ▶ Procurar un ambiente tranquilo, sin ruidos, con luz tenue.
- ▶ Retirar los objetos que puedan asustarle.
- ▶ Es conveniente que tenga un despertador grande y luminoso de noche a la vista.

- ▶ No dejar ropa a mano, porque puede desorientarse, pensar que es hora de levantarse y vestirse.
- ▶ Establecer una rutina de actividades antes de acostarse, para que identifique lo que debe hacer. Por ejemplo, el vaso de leche, ir al WC, lavarse, ponerse el pijama y acostarse. También puede ayudarle poner siempre una misma música suave mientras se realizan estas actividades, de manera que asocie la música con dormir.
- ▶ Procurar acostarle y levantarlo siempre a la misma hora.
- ▶ Si se levanta por la noche, llevarle hasta la ventana, subir la persiana, que él mismo vea que es de noche, y ayudarle a volver a acostarse.
- ▶ Si, a pesar de los cuidados, no se consigue que duerma, consultar al médico; existen medicamentos muy eficaces para dormir.

**Más información en
www.ceafa.es**



La nueva cara del Alzheimer

CONSEJOS Y CUIDADOS para **MANTENER LA MOVILIDAD**

Está demostrado que hacer ejercicio de forma regular mejora el flujo sanguíneo cerebral y por ende hay una mayor cantidad de oxígeno.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Consejos y cuidados para **MANTENER LA MOVILIDAD**



La actividad física mejora la función sináptica, es decir, la actividad entre las neuronas, lo cual hace que disminuya la pérdida neuronal. También mejora los diferentes tipos de procesos cerebrales relacionados con la memoria.

- ▶ La actividad más sencilla es salir a pasear. Resulta gratificante ir por los lugares que le gustaban tranquilamente y haciendo pequeñas paradas para descansar.
- ▶ Poner música dinámica y animarle a bailar moviendo todo el cuerpo.
- ▶ Realizar ejercicios sencillos como aplaudir, agitar un pañuelo o decir adiós con la mano resulta muy útil.

- ▶ Procurar a la persona la ayuda necesaria para poder desplazarse con la mayor autonomía posible. Antes de realizar los traslados en sillas de ruedas, probar a utilizar un bastón, ayuda humana o un andador.
- ▶ Modificar la casa de manera que sea un lugar accesible en el que pueda desplazarse con un cierto nivel de seguridad. Para ello, hay que evitar las alfombras y los muebles auxiliares que dificulten el desplazamiento.

**Más información en
www.ceafa.es**



La nueva cara del Alzheimer



CONSEJOS Y CUIDADOS para la **SEGURIDAD EN EL HOGAR**

El domicilio propio es el entorno idóneo para las personas con Alzheimer. El espacio conocido durante sus años y su propia historia vivida en ese lugar le ayuda a estar más orientado y cómodo. Pero puede llegar un momento en que no sean capaces de mantener su seguridad y la de los demás.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Consejos y cuidados para la **SEGURIDAD EN EL HOGAR**

Algunos trastornos como la confusión, la agresividad, la deambulación errática y la dificultad de movimiento hacen que sea necesario realizar algunas modificaciones en la casa para que siga siendo un lugar seguro y confortable.

- ▶ Colocar el botiquín y productos de limpieza lejos del alcance de la persona afectada por la enfermedad de Alzheimer.
- ▶ Los cables de los sistemas eléctricos deben estar correctamente colocados en trayectos altos y tapados. Colocar también protectores en los enchufes.
- ▶ Guardar bajo llave los objetos punzantes, cortantes y peligrosos en general.
- ▶ Sustituir la cocina de gas por una eléctrica. Si supone un gasto que no se puede permitir, tener el gas cortado cuando no vaya a utilizarla.
- ▶ Cubrir los radiadores con muebles protectores, asegurándose de que están bien sujetos a la pared.
- ▶ La persona afectada por la enfermedad de Alzheimer puede olvidarse un grifo abierto; por tanto, procurar tener cerradas las llaves de paso del agua cuando no haya nadie más en casa.
- ▶ Si se van a realizar cambios en el hogar, procurar no llevarlos a cabo de forma brusca para no desorientar a la persona que padece la enfermedad de Alzheimer.
- ▶ Eliminar las alfombras, evitar el exceso de muebles y adornos.
- ▶ Cambiar las sillas inseguras por otras estables con reposabrazos, respaldo, con una altura adecuada y que las patas no sobresalgan del ancho del asiento.
- ▶ En las puertas y ventanas será necesario, sobre todo en estadios moderados o con trastornos de conducta, quitar los cerrojos interiores para evitar que se puedan encerrar.

Para cuestiones relativas a la adaptación de la vivienda **contacta con la Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer y otras demencias más próxima a tu localidad.**



La nueva cara del Alzheimer



CONSEJOS Y CUIDADOS para **EVITAR EL RIESGO DE PÉRDIDA Y CAÍDAS**

La desorientación, la posibilidad de perderse y las caídas pueden ser un problema para la persona cuidadora y para la persona con Alzheimer. Es importante saber qué hacer para evitar que esto ocurra.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Consejos y cuidados para **EVITAR EL RIESGO DE PÉRDIDA**

- ▶ No dejes que salga solo de casa e, incluso, estando con él, asegúrate de que la puerta de la calle está cerrada y echado el pestillo.
- ▶ Coloca un colgante musical encima de la puerta, de tal forma que si la persona afectada por la enfermedad de Alzheimer consigue abrirla, puedas darte cuenta.
- ▶ Es útil el uso de pulseras o collares donde se indique la enfermedad que padece y el número de teléfono o dirección donde deben llevarle si alguien lo encuentra.
- ▶ Avisa a los amigos, comerciantes y vecinos del barrio de la enfermedad que padece para que avisen si lo ven solo.

Consejos y cuidados para **EVITAR EL RIESGO DE CAÍDAS**

Las caídas son la causa principal de lesiones en personas mayores. Crear un ambiente seguro puede prevenir muchas situaciones peligrosas y estresantes.

- ▶ Revisa el estado de sus pies.
- ▶ Revisa también el estado de la vista.
- ▶ Conviene tener pasamanos en los pasillos.
- ▶ Procura que la persona no se duerma en las sillas para evitar caídas, acompáñalo a la cama.
- ▶ Procura ordenar la casa, dejando espacios amplios y sin obstáculos en las zonas habituales de paso.
- ▶ Asegúrate de que en la vivienda hay una iluminación adecuada.
- ▶ Colocar bandas antideslizantes en las escaleras, de un color que destaque, de tal forma que la persona afectada por la enfermedad de Alzheimer pueda identificar los cambios de altura.
- ▶ Elimina las alfombras o fíjalas al suelo.

Más información en
www.ceafa.es





La nueva cara del
Alzheimer



ICTUS Y DEMENCIA

Una parte importante de casos de ictus pueden desembarcar en demencia. Es importante **actuar con rapidez**, ya que se ha demostrado que las lesiones cerebrales se reducen si se trata en las fases iniciales del ictus.



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

ICTUS Y DEMENCIA



Prevención

Buena parte de los casos de ictus se pueden evitar. Según afirman los expertos, si se controlaran los factores de riesgo (sobrepeso, hipertensión, tabaquismo, etc.) se podrían evitar **hasta el 80% de los casos**.

Ictus y demencia suelen ir de la mano en demasiadas ocasiones. La demencia llega a afectar hasta un cuarto de las personas que experimentan un ictus. La prevención es clave para evitar mayor deterioro.

Cómo reconocer un ictus

- ▶ Pérdida brusca de fuerza o entumecimiento de las extremidades.
- ▶ Dificultad para hablar y entender.
- ▶ Problemas de visión.
- ▶ Pérdida de equilibrio y coordinación. Dificultad para caminar.
- ▶ Dolor de cabeza repentino e intenso.

Si reconoces los primeros síntomas, **contacta inmediatamente con los sistemas de emergencias**

 **112**



Para más información:

www.msrebs.gob.es/ciudadanos/asocEnfermosYFamiliares/ictus.htm