

Módulo 1.

Introducción a la demencia



Manual para el entrenamiento
y apoyo de cuidadores de
personas con demencia

Marzo 2022



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE ALZHEIMER

Ministerio de Sanidad. 2022.

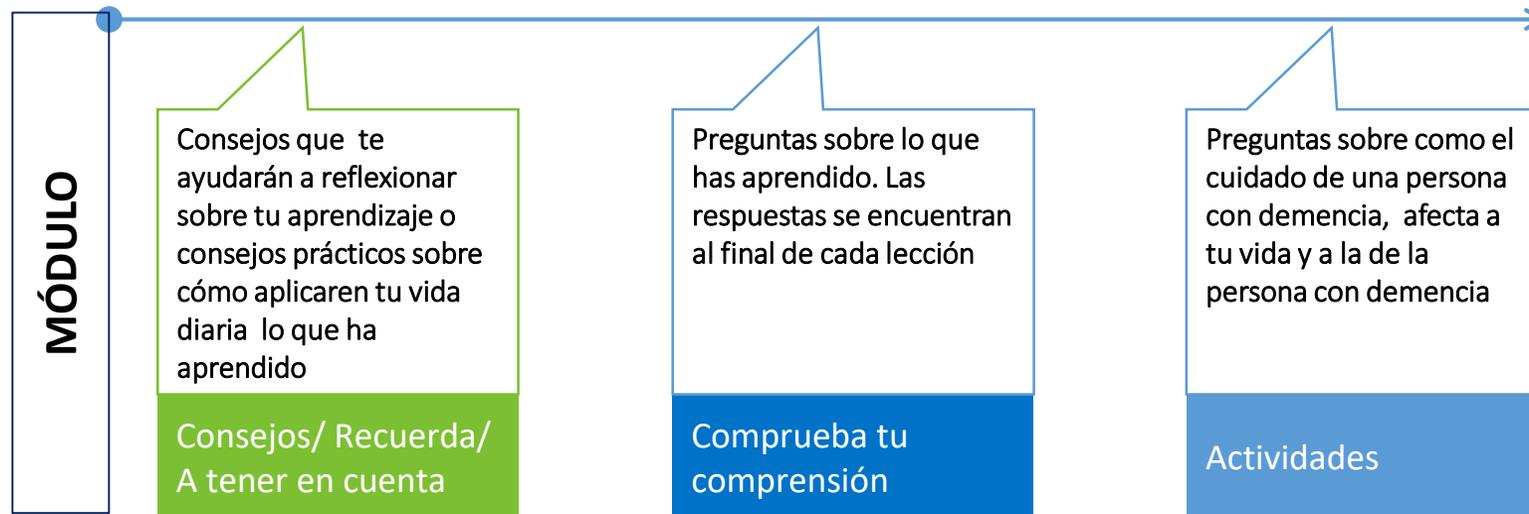
Estrategia en Enfermedades Neurodegenerativas del Sistema Nacional de Salud

¿Cómo utilizar este módulo?

Este modulo forma parte del Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia. Este Modulo ha sido diseñado como una herramienta de auto-ayuda para cuidadores de personas con demencia y está estructurado de la siguiente forma:

1. Al inicio se encuentra un resumen de porqué esa lección es importante.
2. Cómo la lección te ayudará como cuidador.
3. Lo que aprenderás en ella.

Cada lección contiene una mezcla de información resumida, ejemplos descriptivos, preguntas de respuesta múltiple y actividades para practicar lo aprendido. Así podrás encontrar ejercicios y actividades individuales que te permitirán comprobar tu comprensión y reflexionar sobre tu aprendizaje de forma práctica.



Modulo 1. Introducción a la demencia



Contenido del módulo

¿Por qué es importante esta lección?

La demencia es una enfermedad que puede resultar abrumadora para la persona que la padece, pero también para ti como cuidador. Hay muchos mitos sobre la demencia y aprender sobre ella te ayudará a comprenderla mejor.

¿Cómo me ayudará esta lección?

Esta lección te ayudará a entender qué es la demencia y como afecta a las personas. Esta información es esencial para ti como cuidador.

¿Qué voy a aprender?

1. ¿Qué es la demencia?.
2. ¿Qué causa la demencia?.
3. ¿Qué le pasa a las personas con demencia según progresa su enfermedad?.
4. ¿Qué hacer si crees que la persona a la que cuidas tiene demencia?.
5. ¿Cómo pedir ayuda?.
6. ¿En qué se focaliza este manual?.

Modulo 1. Introducción a la demencia

¿Qué es la demencia?

La demencia es el resultado de una enfermedad que daña cada vez más al cerebro a lo largo del tiempo. Puede afectar a cualquier persona, indistintamente de su procedencia y NO forma parte del proceso de envejecimiento. A pesar de que la demencia es más común entre las personas de más edad, los jóvenes también pueden padecerla.

Se indican a continuación los principales tipos de demencias:

1. Enfermedad de Alzheimer

El Alzheimer es la forma más común de la demencia. Destruye células cerebrales y los nervios, interrumpiendo los transmisores que llevan mensajes al cerebro, particularmente aquellos responsables del almacenamiento de los recuerdos.

2. Demencia vascular

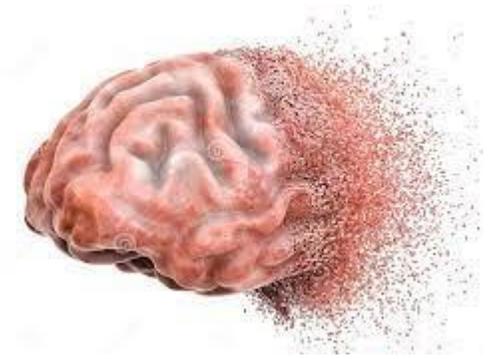
La demencia vascular sucede cuando los vasos sanguíneos se dañan, por lo que el suministro de oxígeno al cerebro falla y como resultado, las células cerebrales mueren. Los síntomas de la demencia vascular pueden suceder tanto repentinamente, tras un golpe, como a lo largo del tiempo. Entre un 20% y un 30% de los casos de demencia son demencia vascular.

3. Demencia frontotemporal

En la demencia frontotemporal, el daño se suele concentrar en la parte delantera del cerebro. Al principio, la personalidad y el comportamiento son afectadas más que la memoria.

¿Qué causa la demencia?

La demencia es provocada por una variedad de enfermedades que destruye células cerebrales y daña al cerebro.



4. Demencia con cuerpos de Lewy

La demencia de cuerpos de Lewy es similar al Alzheimer ya que en ambas es causada por un deterioro de las neuronas del cerebro. Este tipo de demencia debe su nombre a la cantidad anormal de depósitos de proteínas – los cuerpos de Lewy– en los nervios del cerebro.

Alrededor de un 10% de todos los casos de demencia son a causa de la demencia con cuerpos de Lewy.

Aproximadamente, la mitad de las personas con Lewy, también desarrolla síntomas de enfermedad de Parkinson.

5. Otros tipos de demencia

Hay muchas otras causas de demencia, como por ejemplo aquellas relacionadas con el consumo de alcohol o el VIH/SIDA.

Modulo 1. Introducción a la demencia

¿Qué le sucede a las personas con demencia a medida que progresa la enfermedad?

Cada persona es un mundo y la demencia afecta distintamente a cada una. No hay dos personas a las que la demencia desarrolle exactamente las mismas dificultades. El daño cerebral no es lo único que determina como la demencia afecta a alguien, otros factores como la personalidad del individuo, el estilo de vida, el entorno, la salud y el funcionamiento general, también influyen.



1. Comprueba tu comprensión

Qué le ocurre a las personas con demencia



Las personas con demencia con frecuencia olvidan cosas o tienen problemas con su memoria. Marca la respuesta correcta:

- Verdadero
- Falso

La demencia se desarrolla en etapas

Los síntomas de la demencia pueden variar entre pérdida menor de memoria hasta dificultades severas para pensar y recordar, haciendo imposible el realizar tareas de la vida diaria sin ayuda.

Puede resultar útil considerar la demencia como una serie de etapas para poder comprender mejor la enfermedad. No todas las personas con demencia desarrollan todos los síntomas y algunos de ellos pueden observarse únicamente en una de las etapas de la enfermedad.

- En la fase inicial de la enfermedad, las personas con demencia pueden desarrollar problemas de memoria, perder la noción del tiempo, perderse en lugares conocidos y desarrollar dificultades para tomar decisiones.
- Mientras la demencia continua a las etapas intermedias, las personas pueden volverse muy olvidadizas y necesitar ayuda para realizar actividades de la vida diaria tales como comprar, vestirse y lavarse.
- En la última etapa, las personas con demencia pueden no reconocer a amigos o familiares y pueden desarrollar cambios en su comportamiento que pueden perturbar y estresar tanto a las propias personas con demencia como a aquellas que las rodean.

Modulo 1. Introducción a la demencia

Actividad

Aquí se incluyen algunos síntomas comunes que pueden ocurrirle a las personas con demencia.

¿Crees que tu familiar/amigo/persona a la que cuidas experimenta alguno de los siguientes síntomas?



La persona a la que cuidas....	Ejemplos
¿Tiene problemas para recordar hechos que han ocurrido minutos antes?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> • Se le olvidan sucesos recientes • Repite las preguntas
¿Le cuesta realizar actividades de la vida diaria?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> • Manejo de su dinero • Comprar • Preparar la cena
¿Le cuesta identificar un sitio u hora?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> • Se le olvida la fecha y hora de citas
¿Se comunica de manera diferente a la que lo hacía antes?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> • Tiene dificultad para expresarse • Tiene dificultad para encontrar las palabras adecuadas
¿Pierde cosas?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> • No encuentra objetos comunes, como sus llaves • Sospecha que le han robado cosas
¿Se aísla socialmente?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> • Muestra un declive en su actividad social • No tiene prisa por hacer cosas
¿Muestra cambios en sentimientos o en su personalidad?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <ul style="list-style-type: none"> • Tiene muchos altibajos • Se muestra mas ansioso que antes

Modulo 1. Introducción a la demencia

¿Qué hay que hacer si crees que la persona a la que cuidas padece demencia?

Si piensas que un familiar o amigo padece demencia, un buen primer paso es asegurarse que acuden al profesional médico de Atención Primaria. El médico comprobará su funcionamiento corporal y mental.

Algo importante a tener en cuenta es asegurarse si los problemas de memoria son a causa de otra condición tratable como:

- la depresión,
- la infección del tracto urinario,
- efectos secundarios de una medicación,
- falta de vitaminas o
- un tumor cerebral.

Es muy importante identificar si los problemas de memoria son debido a la demencia o si se deben a otra cosa.

Por eso asegúrate de consultar al profesional médico de Atención Primaria.



2. Comprueba tu comprensión



¿Qué hay que hacer si crees que la persona a la que cuidas padece demencia?

¿Cuál es el primer paso si piensas que un miembro de tu familia o amigo tiene demencia?

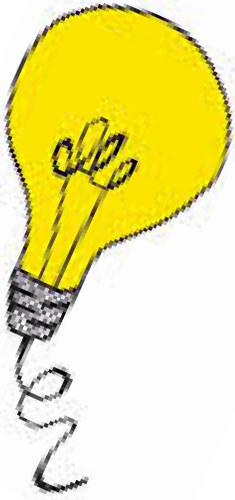
Por favor, marca en la casilla correspondiente con una X lo que crees que **no** es correcto:

- Llamar a un amigo o familiar.
- Usar este manual como ayuda.
- Ponerse en contacto con un profesional médico y pedir una cita.
- La persona ya ha visitado al médico y ha sido diagnosticado con demencia.

¿Cómo pedir ayuda?

Es importante ser consciente de que tú solo no vas a poder ofrecer todo el cuidado que una persona con demencia necesita, especialmente con las complicaciones del avance de la enfermedad.

Por ello te recomendamos que contactes con familiares, amigos y organizaciones profesionales o servicios de ayuda. Consulta los recursos disponibles en tu zona, tanto gratuitos como de pago. Contacta a la Asociación de demencia correspondiente de tu región (www.ceafa.es) para más información, soporte y cuidado en la zona en el que te encuentras ya que puede resultar beneficioso tanto para la persona a la que cuidas como para ti mismo.



¿En qué se focaliza este manual?

El foco eres tú, el cuidador de alguien con demencia. La demencia puede resultar abrumadora.

Por ello, este manual te ofrece un apoyo para poder lidiar con el cuidado del día a día.

Es muy importante que, además de cuidar a una persona con demencia, es necesario que te cuides a ti mismo también.

Este manual te enseñará como hacerlo. También te enseñará algunos escenarios típicos que pueden ocurrir cuando cuidas a alguien con demencia para que permanezcas atento y puedas practicar y actuar ante distintas situaciones.

A tener en cuenta



- *La demencia afecta el cerebro de una persona.*
- *La demencia es común, especialmente entre personas de mayor edad.*
- *La demencia es una enfermedad, pero no forma parte del proceso de envejecimiento.*
- *Es importante acudir a un profesional médico como primer paso.*
- *Es importante cuidarse a uno mismo, no solo a la persona que padece la demencia.*
- *Este manual puede ayudarte como cuidador.*

Modulo 1. Introducción a la demencia

Respuestas – Introducción a la demencia

1. Comprueba tu comprensión

¿Qué le ocurre a las personas con demencia?



Las personas con demencia con frecuencia olvidan cosas o tienen problemas con su memoria.

La respuesta correcta es que las personas con demencia con frecuencia olvidan cosas o tienen problemas con su memoria.



2. Comprueba tu comprensión

¿Qué hay que hacer si crees que la persona a la que cuidas padece demencia?



¿Cuál es el primer paso si piensas que un miembro de tu familia o amigo tiene demencia?

- **Incorrecto:** Llamar a un amigo o familiar. Aunque la familia o los amigos pueden ofrecer ayuda, esta no puede reemplazar un diagnóstico médico.
- **Incorrecto:** Usar este manual como ayuda. Aunque este manual puede ofrecer ayuda, este no puede reemplazar un diagnóstico médico.
- **Correcto:** Ponerse en contacto con un profesional médico y pedir una cita. Este debe ser el primer paso si aún no lo has hecho.
- **Correcto:** La persona ya ha visitado al médico y ha sido diagnosticado con demencia. Ya has dado el primer paso.



Módulo 1. Introducción a la demencia

Autoría y descargo de responsabilidad



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE ALZHEIMER

Ministerio de Sanidad. 2022.

Adaptado y traducido de *iSupport for dementia: training and support manual for carers of people with dementia*.
Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Esta traducción no ha sido creada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). La OMS no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de esta traducción. La edición original en inglés será la edición vinculante y auténtica. La adaptación en español se encuentra disponible bajo la licencia [CC-BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Estrategia en Enfermedades Neurodegenerativas del Sistema Nacional de Salud.

Manual para el entrenamiento
y apoyo de cuidadores de
personas con demencia

Marzo 2022