



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



# INFOGRAFÍAS CON DATOS DE INTERÉS EN ALZHEÍMER Y OTRAS DEMENCIAS 2024

## Índice

1.	<b>Viajar con personas con demencia</b> .....	2
2.	<b>Tipos de demencia</b> .....	3
3.	<b>Decálogo: atención centrada en la persona</b> .....	4
4.	<b>Historia de vida</b> .....	5
5.	<b>Cuidadores: pensamientos intrusivos y alternativos</b> .....	6
6.	<b>Consecuencias psicológicas del cuidado de personas con demencia y su afrontamiento</b> .....	7
7.	<b>Alteraciones del sueño frecuentes en personas con demencia</b> .....	8
8.	<b>Beneficios de los grupos de apoyo para cuidadores</b> .....	9
9.	<b>Amnesia: ¿qué es y cómo abordarla?</b> .....	10
10.	<b>La mujer en el cuidado de personas con enfermedad de Alzheimer</b> .....	11
11.	<b>Un centenar de universidades colaboran con el blog del CREA</b> .....	12
12.	<b>Consejos para el ocio de personas con demencia</b> .....	13
13.	<b>Estrategias para promover un mejor descanso en personas con demencia</b> .....	14
14.	<b>Consejos para evitar la deambulación de personas con demencia</b> .....	15
15.	<b>Consejos para evitar el síndrome del cuidador quemado</b> .....	16
16.	<b>Colección de la biblioteca del CRE Alzheimer</b> .....	17
17.	<b>Demencia: señales de aviso</b> .....	18
18.	<b>Consejos para la higiene de personas con demencia</b> .....	19
19.	<b>Primeros pasos después de un diagnóstico de alzhéimer</b> .....	20
20.	<b>Consejos para mejorar la forma física de personas con demencia</b> .....	21
21.	<b>Recomendaciones para ayudar a comer a personas con alzhéimer en fase avanzada</b> .....	22
22.	<b>Consejos para administrar la medicación a personas con demencia</b> .....	23
23.	<b>¿Por qué las actividades básicas de la vida diaria son esenciales para las personas con demencia?</b> .....	24
24.	<b>Seguridad en el hogar: consejos para evitar accidentes</b> .....	25
25.	<b>Consejos para vestir a una persona con alzhéimer</b> .....	26
26.	<b>Importancia de las terapias no farmacológicas</b> .....	27
27.	<b>Ola de calor y demencia: recomendaciones</b> .....	28
28.	<b>Actividades de ocio al aire libre con personas con demencia</b> .....	29
29.	<b>Características del deterioro cognitivo leve</b> .....	30
30.	<b>Consecuencias de las alucinaciones en personas con alzhéimer</b> .....	31

# 1. Viajar con personas con demencia

## VIAJAR con personas con demencia

- 1 Consideraciones Previas:**

Consultar con un profesional para disponer de pautas antes de viajar con tu familiar con demencia.
- 2 Dependencia Física:**

**Servicios de asistencia en instalaciones:** los aeropuertos y estaciones de tren ofrecen servicios especiales para personas con discapacidad u otro tipo de dificultad.
- 3 Dependencia Cognitiva:**
  - **Desorientación espacial y temporal:** Conviene recordaries de vez en cuando el progreso del viaje.
  - **Comunicación Clara:** Explica detalladamente a dónde vais y el itinerario que haréis.
  - **Medio de transporte:** Elige el transporte más apropiado para tu familiar con demencia. Por ejemplo, viajar en coche es más autónomo y se controla el ritmo del trayecto.
- 4 Preparativos para el Viaje:**
  - **Medicamentos:** Lleva los medicamentos necesarios y alguno extra en caso de emergencia.
  - **Productos de cuidado:** No olvides los productos habituales que necesitas para atender a tu ser querido con demencia.
  - **Documentación Importante:** Informe médico más reciente y la tarjeta sanitaria.
- 5 Tener paciencia y una buena comunicación es fundamental para viajar con personas con demencia.**

**GOBIERNO DE ESPAÑA** MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030 **INMERSO**

## 2. Tipos de demencia



### 3. Decálogo: atención centrada en la persona

**1. Dignidad es derecho de todas las personas.**  
El respeto de la dignidad humana es el primer principio de la atención de las personas con demencia. El respeto a la dignidad humana implica el reconocimiento de la persona como individuo y no como un diagnóstico.

**2. El respeto a la autonomía es esencial.**  
Las personas con demencia deben ser capaces de tomar decisiones sobre su vida personal, social y familiar. El respeto a la autonomía implica el reconocimiento de la persona como individuo y no como un diagnóstico.

**3. El apoyo personal es clave de la autonomía.**  
Las personas con demencia deben recibir el apoyo necesario para poder tomar decisiones sobre su vida personal, social y familiar. El apoyo personal implica el reconocimiento de la persona como individuo y no como un diagnóstico.

**4. Necesario aplicar control sobre su vida.**  
Las personas con demencia deben recibir el apoyo necesario para poder tomar decisiones sobre su vida personal, social y familiar. El control sobre su vida implica el reconocimiento de la persona como individuo y no como un diagnóstico.

**5. Participación de las personas con demencia en las decisiones.**  
Las personas con demencia deben recibir el apoyo necesario para poder tomar decisiones sobre su vida personal, social y familiar. La participación implica el reconocimiento de la persona como individuo y no como un diagnóstico.

**6. Participación.**  
Las personas con demencia deben recibir el apoyo necesario para poder tomar decisiones sobre su vida personal, social y familiar. La participación implica el reconocimiento de la persona como individuo y no como un diagnóstico.

**7. Impacto de la norma ética en el comportamiento y bienestar.**  
Las personas con demencia deben recibir el apoyo necesario para poder tomar decisiones sobre su vida personal, social y familiar. El impacto de la norma ética implica el reconocimiento de la persona como individuo y no como un diagnóstico.

**8. Importancia de las actividades diarias.**  
Las personas con demencia deben recibir el apoyo necesario para poder tomar decisiones sobre su vida personal, social y familiar. La importancia de las actividades diarias implica el reconocimiento de la persona como individuo y no como un diagnóstico.

**9. El respeto a la autonomía es esencial.**  
Las personas con demencia deben recibir el apoyo necesario para poder tomar decisiones sobre su vida personal, social y familiar. El respeto a la autonomía implica el reconocimiento de la persona como individuo y no como un diagnóstico.

**10. La realidad cambiante de las personas.**  
Las personas con demencia deben recibir el apoyo necesario para poder tomar decisiones sobre su vida personal, social y familiar. La realidad cambiante implica el reconocimiento de la persona como individuo y no como un diagnóstico.

**DECÁLOGO  
ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA**

Logo of the Spanish Ministry of Health and the Spanish Society of Geriatrics.

## 4. Historia de vida



## 5. Cuidadores: pensamientos intrusivos y alternativos

*Cuidadores*

# Pensamientos intrusivos y alternativos



### Pensamientos intrusivos

- "No estoy haciendo lo suficiente"
- "Necesito descansar más por mucho trabajo"
- "Terminé el día"
- "Necesito la semana siguiente"

### Pensamientos Alternativos

- "Habría sido mejor si me hubiera dado un día de vacaciones"
- "Habría sido mejor si hubiera ido a trabajar más temprano"
- "Si hubiera ido a trabajar más temprano, habría estado más descansado"
- "Si hubiera ido a trabajar más temprano, habría estado más descansado"

### Técnicas de cambio de pensamiento

- Cuidados para mejorar el estado de ánimo
- Conexión con amigos y familiares
- Ejercicio de la respiración profunda para reducir el estrés
- Buscar ayuda profesional para aprender a manejar la ansiedad

### Apoyo Social y Autoayuda

- Compartir con amigos y familiares
- Crear un grupo de apoyo de cuidadores
- Programar un día de ocio y actividades para el bienestar y el autocuidado
- Ejercicios de respiración y relajación

### Algunos consejos

- No permitirse ser víctima de la culpa
- Pedir ayuda a familiares y amigos
- Buscar ayuda profesional para aprender a manejar la ansiedad

### Conclusión

Frecuentemente los cuidadores tienen pensamientos intrusivos, pero al ser conscientes de ellos los pueden cambiar por pensamientos alternativos, lo que les ayuda a mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional, la funcionalidad y la autonomía de la persona cuidada.





## 6. Consecuencias psicológicas del cuidado de personas con demencia y su afrontamiento

**CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL CUIDADO DE PERSONAS CON DEMENCIA Y SU AFRONTAMIENTO**

- 1. Presencia en asilos durante el cuidado**
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de aislamiento y frustración que influyen en su estado de ánimo.
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de culpa y vergüenza.
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de desesperanza.
- Aislamiento y frustración**
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de aislamiento y frustración que influyen en su estado de ánimo.
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de culpa y vergüenza.
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de desesperanza.
- 3. Pérdida de actividad física**
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de aislamiento y frustración que influyen en su estado de ánimo.
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de culpa y vergüenza.
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de desesperanza.
- Sensación de carga**
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de aislamiento y frustración que influyen en su estado de ánimo.
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de culpa y vergüenza.
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de desesperanza.
- 5. Aislamiento social**
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de aislamiento y frustración que influyen en su estado de ánimo.
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de culpa y vergüenza.
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de desesperanza.
- 6. Cambio de rol**
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de aislamiento y frustración que influyen en su estado de ánimo.
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de culpa y vergüenza.
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de desesperanza.
- 7. Interferencia en la salud física**
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de aislamiento y frustración que influyen en su estado de ánimo.
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de culpa y vergüenza.
  - El cuidador puede experimentar sentimientos de desesperanza.

**Conclusión**

El cuidado de una persona con demencia puede tener consecuencias psicológicas para el cuidador, como el aislamiento, la frustración, la pérdida de actividad física, la sensación de carga, el aislamiento social, el cambio de rol y la interferencia en la salud física. Es importante que los cuidadores busquen apoyo y recursos para afrontar estas consecuencias.

Elaborado por: [Logo]

Logo de la Universidad de Sevilla y otros organismos.



## 7. Alteraciones del sueño frecuentes en personas con demencia

# Alteraciones del sueño frecuentes en personas con demencia



**1 SUEÑO DIURNO**

- Se experimenta un exceso de sueño durante el día.
- Dificultad para conciliar el sueño por la noche dentro del tiempo de sueño diario.
- La causa puede venir por alteraciones en el ritmo biológico, cambios en el área circadiana o por la propia demencia.

**2 SÍNDROME DE APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO**

- Tan sólo en algunas personas se observa un nivel de oxígeno en sangre durante el sueño.
- Se producen interrupciones en la respiración, lo que provoca un exceso de sueño.
- Esto puede conducir a resaca del sueño, fatiga y cansancio durante el día, dificultad de la concentración y otros problemas de la función cognitiva.

**3 SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS**

- Al acostarse una persona de las piernas que tiene la sensación de movimiento, aliento o trémulo en ellas.
- Disturbia la noche cuando experimenta la sensación y esto provoca agotamiento en el día.
- Existe una dificultad para conciliar el sueño y mantenerlo, agitación y estrés al despertar general.

**4 AGITACIÓN**

- Las personas con demencia pueden mostrar irritabilidad, inestabilidad o agitación durante el día.
- Al estar en una habitación es ruidosa, el sueño o la incapacidad de conciliarlo rápidamente.
- Interfiere al sueño nocturno cuando se aplica en el día y una peor calidad de vida.

**5 SÍNDROME DEL OCASO O SUNDOWNING**

- Por la noche el estado de ánimo se deteriora, se irrita o puede experimentar más explosiones emocionales agudas.
- Los cambios en la luz y la oscuridad pueden afectar los ritmos circadianos y alterar el sueño.
- Se debe investigar problemas de comportamiento, agitación y dificultades para conciliar el sueño.

**6 VIGILANCIA**

- Puede experimentar una alta hipersensibilidad durante la noche.
- Se puede perder la agitación de la cama con dificultad porque puede sentirse.
- La agitación del movimiento por el aumento del área circadiana y la demencia.

Algunas de estas alteraciones del sueño pueden tener estrategias de tratamiento específicas como terapia farmacológica, modificaciones en el entorno o rutinas estructuradas para mejorar el bienestar y calidad de vida de las personas con demencia.

2019-2020-2021



## 8. Beneficios de los grupos de apoyo para cuidadores

# BENEFICIOS de los **GRUPOS de APOYO** para CUIDADORES

El apoyo que se genera dentro de un grupo de apoyo puede ser clave para cuidadores de personas con demencia.

**01 ENTORNO SEGURO**  
El espacio que se crea en los grupos de apoyo favorece la confianza y el apoyo compartido que permite al cuidador sentirse seguro.  
Favorece una mayor participación en la vida social y ayuda a disminuir el sentimiento de aislamiento.

**02 APRENDIZAJE Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**  
Gracias a las experiencias de los demás se pueden aprender nuevas herramientas y habilidades para hacer frente a las demencias.  
Cada vez tendremos que afrontar situaciones de ansiedad, gestión del estrés, cuidado personal. Muchas de ellas se aprenden del resto del grupo.

**03 RELACIONES DE CALIDAD**  
Las relaciones que se crean entre los grupos de apoyo tienen un impacto positivo en el cuidado y bienestar de la persona con demencia a lo largo de los años.

**04 PROVISIÓN DE RECURSOS**  
Los grupos de apoyo facilitan el acceso a los servicios y recursos disponibles.

**05 SESIONES FORMATIVAS**  
Las sesiones formativas nos ayudan a comprender mejor la demencia, mejorando así el cuidado de la persona con demencia.

**CONCLUSIÓN**  
Es más fácil enfrentar el cuidado de las personas con demencia cuando se comparte con un grupo de apoyo. Estos pueden convertirse en una herramienta muy útil.



## 9. Amnesia: ¿qué es y cómo abordarla?



# amnesia

### ¿Qué es?

Incapacidad total o parcial para recordar la información debido a una lesión cerebral.

### ¿Cómo abordarla?

## tipos

- **Amnesia Retrógrada**  
Pérdida de memoria de los eventos que suceden antes del accidente traumático o del desarrollo de la enfermedad.
- **Amnesia Anterógrada**  
Incapacidad para fijar nuevos recuerdos después de un evento traumático o daño cerebral.
- **Amnesia Global**  
Pérdida total de memoria con pérdida total de recordar su identidad propia. Puede ser causada por la abstracción de la función cerebral debido a un trauma físico.

## consejos

- **Mantener rutinas y un entorno estable**  
Esto puede ayudar a reducir la confusión y la desorientación. Al ir a la escuela con amnesia es recomendable ir siempre.
- **Ser paciente y comprensivo**  
Hablar tranquilamente con la persona con amnesia, pero sin insistir para que recuerde algo que no recuerda. De lo contrario la persona con amnesia puede sentirse avergonzada.
- **Utilizar estrategias para ayudar al recuerdo**  
Medios de etiquetado de objetos, los recordatorios visuales a través de notas y cartones, fotos, videos, etc.
- **Ayuda profesional**  
Acudir a profesionales del ámbito del cuidado psicológico, terapéutico y educativo (psicólogos, médicos, etc.) puede proporcionar los conocimientos y estrategias para un mejor manejo de la amnesia.

[www.mhfa.org](http://www.mhfa.org)



## 10. La mujer en el cuidado de personas con enfermedad de Alzheimer

**DÍA DE la mujer en el cuidado de personas con enfermedad de Alzheimer**

**8 MARZO**

**Preparación de los cuidadores:** Entre 1.60 y 1.70 años de los cuidadores de personas con enfermedad de Alzheimer son mujeres.

**Edad promedio:** La mayoría de las mujeres que cuidan a personas con demencia tienen entre 45 y 64 años.

**Horas de dedicación:** Las cuidadoras suelen emplear más de 20 horas a la semana al cuidado de personas con Alzheimer.

**Impacto sobre las emociones:** El 75% de las mujeres cuidadoras experimentan niveles elevados de estrés emocional.

**Impacto sobre la salud:** Las mujeres con la carga de personas con demencia tienen más probabilidad de experimentar problemas de salud física y/o mental que aquellas que no son cuidadoras.

**Impacto sobre el empleo:** El 70% de las mujeres cuidadoras de personas con enfermedad de Alzheimer se ven obligadas a reducir sus horas de trabajo, mientras que aquellas que dejan de trabajar por completo debido a las demandas del cuidado están cerca del 10%.



## 12. Consejos para el ocio de personas con demencia

### Consejos para el ocio de personas con demencia

**Actividades sensoriales**  
Promueve actividades que estimulen los sentidos, como escuchar música suave, disfrutar de aromas agradables o manipular objetos de diferentes texturas.



**Paseos al aire libre**  
Organiza paseos cortos en entornos naturales seguros, donde puedan disfrutar de la naturaleza y la tranquilidad, lo que puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés.



**Juegos de memoria**  
Utiliza juegos y actividades que estimulen la memoria, como rompecabezas, juegos de cartas simples o juegos de asociación de imágenes.



**Arte y manualidades adaptadas**  
Fomenta actividades artísticas adaptadas a sus capacidades, como pintura con dedos, modelado de arcilla o actividades de collage, que pueden ayudar a expresar emociones y estimular la creatividad.



**Terapia con animales**  
Si es posible, organiza sesiones de terapia con animales, como interactuar con mascotas domesticadas o visitar granjas de animales, lo que puede proporcionar alegría y estimulación emocional.



**Recuerdos visuales**  
Utiliza fotografías, álbumes familiares o libros con imágenes para recordar momentos importantes y fomentar la conversación sobre experiencias pasadas.



**Ejercicio físico adaptado**  
Proporciona actividades físicas suaves y adaptadas a sus habilidades, como ejercicios de estiramiento, caminatas cortas o bailes lentos, que pueden ayudar a mejorar el equilibrio y la coordinación.



**Estimulación cognitiva**  
Realiza actividades que desafíen el pensamiento, como juegos de palabras, acertijos o ejercicios de atención, que pueden ayudar a mantener activas las funciones cognitivas.



**Momentos de relajación**  
Dedica tiempo a actividades de relajación, como sesiones de masaje suave, ejercicios de respiración o meditación guiada, que pueden ayudar a reducir la ansiedad y promover la calma.



**Socialización**  
Organiza encuentros sociales con familiares, amigos u otros pacientes en un entorno seguro y tranquilo, donde puedan compartir experiencias y mantener conexiones sociales que son fundamentales para su bienestar emocional.



**Recuerda adaptar estas actividades según las necesidades individuales y capacidades de cada persona, y siempre procurar un entorno seguro y afectuoso para su realización.**

 @CREALZHEIMER

### 13. Estrategias para promover un mejor descanso en personas con demencia

## Estrategias para promover un mejor descanso en personas con demencia



### 01

#### Establecer una rutina regular de sueño

El sueño es un ciclo regular y constante que se repite a lo largo de la vida. El ciclo de sueño y vigilia se repite cada 24 horas y se ve afectado por la luz y la oscuridad.

### 02

#### Crear un ambiente propicio para dormir

El ambiente de sueño debe ser cómodo y tranquilo. Se debe evitar el ruido y la luz excesiva. Se debe mantener una temperatura adecuada y una humedad relativa entre el 40% y el 60%.

### 03

#### Limpiar la cama y los alrededores

El entorno de sueño debe estar limpio y libre de polvo y otros alérgenos. Se debe evitar el uso de productos químicos fuertes y mantener una buena ventilación.

### 04

#### Promover la actividad física durante el día

El ejercicio físico regular puede mejorar el sueño. Se debe promover la actividad física durante el día, adaptada a las capacidades de la persona.

### 05

#### Manejar la ansiedad y la agitación

La ansiedad y la agitación pueden afectar el sueño. Se debe identificar las causas y manejarlas adecuadamente. Se pueden utilizar técnicas de relajación y apoyo emocional.

DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA  
 INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS  
 DIVISIÓN DE INVESTIGACIONES EN ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

2018-01-18-19-18





## 14. Consejos para evitar la deambulaci3n de personas con demencia

**CONSEJOS PARA EVITAR LA DEAMBULACION DE PERSONAS CON DEMENCIA**

**1 AMBIENTE SEGURO Y FAMILIAR**  
 Crear un entorno seguro y familiar puede ayudar a reducir la ansiedad y el miedo. Evitar cambios bruscos en el entorno y proporcionar un espacio seguro y familiar puede ayudar a reducir la ansiedad y el miedo. Evitar cambios bruscos en el entorno y proporcionar un espacio seguro y familiar puede ayudar a reducir la ansiedad y el miedo.

**2 ESTABLECER RUTINAS**  
 Mantener rutinas puede ayudar a reducir la ansiedad y el miedo. Evitar cambios bruscos en el entorno y proporcionar un espacio seguro y familiar puede ayudar a reducir la ansiedad y el miedo.

**3 ESTIMULACION COGNITIVA**  
 Proporcionar actividades cognitivas puede ayudar a reducir la ansiedad y el miedo. Evitar cambios bruscos en el entorno y proporcionar un espacio seguro y familiar puede ayudar a reducir la ansiedad y el miedo.

**4 SUPERVISION Y ACOMPA~AMIENTO**  
 Proporcionar supervisi3n y acompa~amiento puede ayudar a reducir la ansiedad y el miedo. Evitar cambios bruscos en el entorno y proporcionar un espacio seguro y familiar puede ayudar a reducir la ansiedad y el miedo.

**5 COMUNICACION EFECTIVA**  
 Proporcionar comunicaci3n efectiva puede ayudar a reducir la ansiedad y el miedo. Evitar cambios bruscos en el entorno y proporcionar un espacio seguro y familiar puede ayudar a reducir la ansiedad y el miedo.

BONALDI & NOT AYUDA EJERCICIO FÍSICO COMUNICACI3N MAYOR



## 15. Consejos para evitar el síndrome del cuidador quemado



## 16. Colección de la biblioteca del CRE Alzheimer



## 17. Demencia: señales de aviso



# 18. Consejos para la higiene de personas con demencia

## Consejos para la higiene de PERSONAS CON DEMENCIA

**1. USAR UNA PELERA COMODITA**  
Cada vez que se bañe, usar una pelera suave y cómoda para el baño. Así se sentirá más seguro y relajado durante el baño, ya que la pelera puede tener un efecto calmante y reducir la ansiedad.

**2. HIGIENE DE LAS MANOS**  
Es importante que se bañe con agua tibia y jabón suave para eliminar los gérmenes y reducir el riesgo de infecciones. Después de bañarse, se debe secar bien las manos con una toalla suave y limpiadora para evitar la propagación de bacterias.

**3. USAR UN DUCHA O BAÑO COMODITO**  
El baño debe ser cómodo y relajante. Se debe usar agua tibia y jabón suave. También se debe usar una alfombra o estera para evitar resbalones. Se debe evitar el uso de productos químicos fuertes que puedan irritar la piel.

**4. UTILIZAR PRODUCTOS SUAVES Y VERBALES**  
El jabón debe ser suave y no irritante. Se debe evitar el uso de productos con fragancias fuertes o químicos agresivos. Se debe usar agua tibia y jabón suave para evitar la irritación de la piel.

**5. SER PACIENTE Y COMODIDAD**  
Cada vez que se bañe, se debe estar cómodo y relajado. Se debe evitar el uso de productos que puedan irritar la piel o causar molestias. Se debe usar agua tibia y jabón suave para evitar la irritación de la piel.

Recuerda que la higiene es importante para la salud de las personas con demencia. Sigue estos consejos para mantener a tu ser querido seguro y cómodo durante el baño.

Ministerio de Sanidad y Consumo

## 19. Primeros pasos después de un diagnóstico de alzhéimer

**Primeros 5 Pasos después de un diagnóstico de alzhéimer**

**Educación y asesoramiento**  
 Aprende sobre la enfermedad de Alzheimer puede ayudarte a tomar mejores decisiones y obtener más apoyo. Aprende sobre los síntomas, los tipos de Alzheimer y recursos en línea para obtener información útil.

**Apoyo médico continuo**  
 Programa de los requisitos con un médico especializado en enfermedades de la memoria para evaluar los niveles de memoria y determinar la progresión de la enfermedad y ajustar el plan de tratamiento. Esto puede incluir una evaluación para controlar los síntomas y tratar para evitar la progresión de la enfermedad.

**Planificación del cuidado**  
 Es importante establecer un plan de atención que incluya la participación de familiares, amigos y profesionales de la salud. Esto puede incluir diversas opciones de tratamiento, como manejar el cuidado en la salud y la seguridad del paciente.

**Planificación financiera y legal**  
 Hacer arreglos financieros y legales anticipados puede evitar el estrés que surge de los problemas legales, como el control de los asuntos de otros. Esto puede incluir la creación de un testamento, un poder notarial, un acuerdo de planificación de un poder legal y la exploración de opciones de seguro y protección.

**Apoyo emocional y social**  
 Las emociones variadas y la falta de apoyo emocional pueden afectar el bienestar y la calidad de vida. Participar en grupos de apoyo, actividades recreativas y mantener relaciones significativas puede ayudar a reducir el aislamiento y proporcionar un apoyo emocional fuerte para el cuidador como para los cuidadores.

60 | ALZHEIMER

## 20. Consejos para mejorar la forma física de personas con demencia

**5. consejos para**

### MEJORAR LA FORMA FÍSICA DE PERSONAS CON DEMENCIA

- 1. Realizar actividades físicas saludables y regulares.**

Las personas con demencia se benefician de la actividad física regular. Esto puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, el sueño y la memoria. Las actividades deben ser seguras y adaptadas a las capacidades de la persona.

*Mejorar la forma física de personas con demencia puede ayudar a mejorar su calidad de vida y su bienestar.*


- 2. Establecer una rutina diaria.**

Las personas con demencia se benefician de una rutina diaria que les ayude a mantenerse organizados y seguros. Esto puede incluir actividades físicas regulares, como caminar o hacer ejercicios sencillos.

*Mejorar la forma física de personas con demencia puede ayudar a mejorar su calidad de vida y su bienestar.*


- 3. Incorporar actividades físicas en los tiempos de ocio.**

Las personas con demencia se benefician de actividades físicas que se integren en sus tiempos de ocio. Esto puede incluir actividades como caminar, hacer ejercicios sencillos o jugar a juegos de mesa.

*Mejorar la forma física de personas con demencia puede ayudar a mejorar su calidad de vida y su bienestar.*


- 4. Utilizar la música y el baile.**

La música y el baile pueden ser actividades físicas saludables y regulares para las personas con demencia. Estas actividades pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo, el sueño y la memoria.

*Mejorar la forma física de personas con demencia puede ayudar a mejorar su calidad de vida y su bienestar.*


- 5. Supervisión y apoyo constante.**

Las personas con demencia necesitan supervisión y apoyo constante para mantenerse seguras y saludables. Esto puede incluir actividades físicas regulares, como caminar o hacer ejercicios sencillos.

*Mejorar la forma física de personas con demencia puede ayudar a mejorar su calidad de vida y su bienestar.*



[@semaibnacional](#)









## 21. Recomendaciones para ayudar a comer a personas con alzhéimer en fase avanzada

### 5 RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A COMER A LAS PERSONAS CON ALZHEIMER EN FASE AVANZADA

- 01 Crear un entorno tranquilo y sin distracciones**

Es importante minimizar las distracciones para ayudar a la persona a concentrarse en la tarea de comer. Apaga la televisión, evita conversaciones ruidosas y crea un ambiente tranquilo y relajado.
- 02 Utilizar utensilios adaptados**

Existen utensilios especiales diseñados para personas con dificultades motoras, como cucharas y tenedores con mangos más grandes y fáciles de agarrar, platos con bordes elevados y vasos con asas. Esto facilita el acto de comer y beber.
- 03 Ofrecer comidas en pequeñas porciones**

Divide la comida en porciones más pequeñas para ser menos abrumador y más manejable. Además, ofrecer un plato a la vez puede ayudar a evitar la confusión y asegurar que la persona se concentre en una cosa a la vez.
- 04 Elegir alimentos fáciles de comer y nutritivos**

Opta por alimentos que sean fáciles de masticar y tragar. Los alimentos blandos, como purés, sopas, frutas blandas y verduras cocidas, pueden ser más adecuados. Comidas equilibradas y nutritivas para mantener la salud general de la persona.
- 05 Proporcionar asistencia y supervisión**

Ayuda a la persona a comer de manera pacífica y comprensiva. Esto puede incluir guiar su mano, alimentarlos directamente si es necesario, y asegurarse de que mastiquen y traguen correctamente para evitar el riesgo de atragantamiento.

Logo: MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO, INSTITUTO NACIONAL DE CUIDADOS PALIATIVOS, ALZHEIMER ASOCIATION

## 22. Consejos para administrar la medicación a personas con demencia

**CONSEJOS PARA ADMINISTRAR LA MEDICACIÓN**

# LA MEDICACIÓN

CONSEJO Nº 1

### CREAR UNA RUTINA ESTABLECIDA

- Crear una rutina establecida para administrar la medicación puede ayudar a las personas con demencia a recordar cuándo tomarla.
- Utilizar un calendario o un recordatorio visual para ayudar a las personas con demencia a recordar cuándo tomar la medicación.

CONSEJO Nº 2

### UTILIZAR HERRAMIENTAS DE ORGANIZACIÓN

- Utilizar herramientas de organización, como un calendario o un recordatorio visual, para ayudar a las personas con demencia a recordar cuándo tomar la medicación.
- Utilizar un calendario o un recordatorio visual para ayudar a las personas con demencia a recordar cuándo tomar la medicación.

CONSEJO Nº 3

### SIMPLIFICAR EL PROCESO

- Simplificar el proceso de administración de la medicación puede ayudar a las personas con demencia a recordar cuándo tomarla.
- Utilizar un calendario o un recordatorio visual para ayudar a las personas con demencia a recordar cuándo tomar la medicación.

CONSEJO Nº 4

### SER CONSCIENTE DE LA RESISTENCIA

- Ser consciente de la resistencia puede ayudar a las personas con demencia a recordar cuándo tomar la medicación.
- Utilizar un calendario o un recordatorio visual para ayudar a las personas con demencia a recordar cuándo tomar la medicación.

CONSEJO Nº 5

### MONITOREAR Y AJUSTAR SEGÚN SEA NECESARIO

- Monitorear y ajustar según sea necesario puede ayudar a las personas con demencia a recordar cuándo tomar la medicación.
- Utilizar un calendario o un recordatorio visual para ayudar a las personas con demencia a recordar cuándo tomar la medicación.

© 2014-2015



## 23. ¿Por qué las actividades básicas de la vida diaria son esenciales para las personas con demencia?

**¿Por qué las actividades básicas de la vida diaria (ABVD) son esenciales para las personas con demencia?**

**1 Mantenimiento de la independencia:**

- o **Autonomía:** Realizar actividades cotidianas como vestirse, bañarse y alimentarse ayuda a mantener un nivel de independencia, lo que puede mejorar la autoestima y la sensación de control sobre su vida.
- o **Confianza:** Participar en estas actividades puede reforzar la confianza en sus habilidades y fomentar un sentido de logro.

**2 Estimulación cognitiva:**

- o **Memoria:** Las actividades diarias implican la repetición de rutinas familiares, lo que puede ayudar a mantener la memoria operativa y retardar el deterioro cognitivo.
- o **Resolución de problemas:** Al enfrentarse a pequeñas dificultades durante estas actividades, se ejercita la capacidad de resolución de problemas y la toma de decisiones.

**3 Mejora de la salud física:**

- o **Ejercicio:** Muchas actividades diarias implican movimiento físico, lo que ayuda a mantener la movilidad, la fuerza muscular y la coordinación.
- o **Prevención de enfermedades:** Mantenerse activo puede prevenir complicaciones asociadas con la inactividad, como úlceras por presión, infecciones y pérdida de masa muscular.

**4 Reducción del estrés y la ansiedad:**

- o **Rutinas:** Las actividades diarias estructuradas pueden proporcionar un sentido de rutina y previsibilidad, lo que puede reducir la ansiedad y el estrés.
- o **Participación activa:** Mantenerse ocupado y comprometido puede distraer a las personas de pensamientos negativos y reducir la incidencia de comportamientos agitados o agresivos.

**5 Fortalecimiento de la conexión social:**

- o **Interacción:** Muchas ABVD pueden ser oportunidades para la interacción social, ya sea con cuidadores, familiares u otras personas en un entorno de cuidado.
- o **Comunicación:** Las actividades diarias fomentan la comunicación, lo que es crucial para mantener habilidades sociales y proporcionar estímulo emocional.

©CREALZHEIMER

GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO  
INSTITUTO SALUD CAROLINA  
INSTITUTO SAZKA  
INSTITUTO SAZKA

## 24. Seguridad en el hogar: consejos para evitar accidentes

### SEGURIDAD EN EL HOGAR

### CONSEJOS PARA EVITAR ACCIDENTES

#### Modificar el entorno del hogar

**Eliminar obstáculos:** Mantén los pasillos y áreas de paso libres de muebles y otros objetos.

**Instalar barras de apoyo:** Coloca barras en el baño, cerca del inodoro y en la ducha para proporcionar estabilidad adicional.

**Iluminación adecuada:** Asegúrate de que todas las áreas del hogar estén bien iluminadas. Usa luces nocturnas para que sea más fácil moverse durante la noche.

#### Seguridad en la cocina

**Aparatos seguros:** Utiliza aparatos de cocina que se apaguen automáticamente después de un período de tiempo. Considera desconectar o asegurar la cocina cuando no está en uso.

**Objetos peligrosos fuera del alcance:** Guarda los cuchillos, utensilios afilados, productos de limpieza y otros artículos peligrosos en gabinetes con cerraduras.

#### Prevención de caídas

**Calzado adecuado:** Asegúrate de que la persona use calzado cómodo y con suelas antideslizantes.

**Eliminar peligros de caída:** Revisa que no haya cables eléctricos sueltos, alfombras desordenadas o superficies resbaladizas en el hogar.

#### Control de acceso y seguridad

**Puertas seguras:** Instala cerraduras o dispositivos de seguridad en las puertas para evitar que la persona salga del hogar sin supervisión. Considera colocar cerraduras fuera de la vista o en lugares poco habituales.

**Alarmas y sistemas de monitoreo:** Utiliza alarmas de puerta o sistemas de monitoreo que alerten cuando una puerta se abra inesperadamente.

#### Adaptaciones en el baño

**Antideslizantes:** Coloca alfombras antideslizantes en la ducha y el piso del baño.

**Regulación de la temperatura del agua:** Ajusta la temperatura del calentador de agua para evitar quemaduras. Un máximo de 48°C (120°F) es generalmente seguro.

**Supervisión:** Siempre que sea posible, supervisa o asiste a la persona durante el baño o la ducha para prevenir caídas y otros accidentes.



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMOS  
INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

COMUNIDAD DE MADRID  
GOBIERNO DE MADRID  
SECRETARÍA DE SALUD Y CONSUMOS

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

@CREALZHEIMER

## 25. Consejos para vestir a una persona con alzhéimer

# Consejos para vestir a una persona con **ALZHEIMER**

*a una persona con*



**Simplificar la elección de ropa**

- Limitar opciones: ofrecer un número limitado de opciones para facilitar la elección a la persona. Por ejemplo, seleccionar dos conjuntos de ropa o prendas que se puedan usar de la misma forma.
- Ropa fácil de poner y quitar: optar por ropa con cierres sencillos. Confeccionar el proceso de vestirse y desvestirse.

**Fomentar la independencia**

- Disponer de la ropa en el orden de uso: Colocar la ropa en el orden en que se debe poner, tanto pueda ayudar a la persona a seguir una secuencia lógica.
- Dejar en su sitio todo lo que se necesita cuando sea necesario. Permitir que la persona vea los objetos que ella puede necesitar por sí misma.

**Elegir ropa cómoda y segura**

- Ropa cómoda y adecuada: asegurarse de que la ropa sea cómoda y adecuada para el clima y la actividad.
- Evitar accesorios innecesarios: Evitar el uso de accesorios como cinturones, broches o botones que puedan ser un desafío a nivel de seguridad.

**Mantener una rutina y ser paciente**

- Crear una rutina diaria: Mantener una rutina constante de vestirse y elegir la ropa puede ayudar a reducir la ansiedad y reducir la confusión.
- Ser paciente y tranquilizador: Proporcionar un apoyo emocional y verbal, y estar presente para proporcionar el apoyo necesario con calma y paciencia.

**Adaptar la ropa a las necesidades del clima y la actividad**

- Considerar el clima: Vestir a la persona de acuerdo con el tiempo actual y las necesidades de ella en ese momento para evitar el calor o el frío excesivos.
- Ropa para la actividad: Seleccionar ropa adecuada para la actividad planificada, como ropa adecuada para el ejercicio o ropa adecuada para reuniones sociales, asegurando comodidad y facilidad de movimiento.

**@crealzheimer**



## 26. Importancia de las terapias no farmacológicas



### IMPORTANCIA DE LAS TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS

CRE Alzheimer



**1 Mejoran la calidad de vida**

Terapias como la música mejoran la memoria, el reconocimiento y la capacidad para el aprendizaje y mejorar el estado de ánimo en los pacientes con Alzheimer. También mejoran la calidad de vida, la independencia y el bienestar.

Ayudan a mantener habilidades físicas y cognitivas.

**2 Reducción de síntomas conductuales y psicológicos**

Las terapias no farmacológicas pueden ayudar a reducir los síntomas de la agitación, la cognición, la depresión y la ansiedad. En los pacientes con síntomas como el estado de ánimo patético, las intervenciones de estrategias como la validación emocional y el apoyo emocional pueden ayudar a reducir los síntomas y mejorar la calidad de vida del paciente y el bienestar del cuidador.

**3 Estimulación cognitiva y física**

Estudios sobre cómo jugar de memoria, reconocimiento y acciones físicas ayudan a mantener la función cognitiva y física.

Las intervenciones físicas pueden ayudar a reducir los síntomas cognitivos y mantener la independencia, como caminar o hacer ejercicio físico.

**4 Apoyo social y reducción del aislamiento**

Muchas terapias, como los grupos de apoyo y los talleres grupales, mejoran la independencia, la independencia y la calidad de vida del paciente y el bienestar del cuidador.

La intervención regular puede ayudar a reducir el aislamiento y mejorar la calidad de vida del paciente.

**5 Provisión de estrategias personalizadas y centradas en la persona**

Las terapias no farmacológicas permiten una atención más personalizada y centrada en las necesidades y preferencias individuales.

El enfoque en las intervenciones y la atención personalizada en las terapias pueden ofrecer una sensación de logro y propósito, mejorando la calidad de vida y el bienestar del paciente.

**¿QUÉ ES EL CRE?**





## 27. Ola de calor y demencia: recomendaciones

**Ola de calor y demencia: recomendaciones**

- 1. Mantener una adecuada hidratación**
  - Evitar beber alcohol y cafeína regularmente.
  - Evitar el consumo de medicamentos que interfieran con la hidratación.
  - Evitar el consumo de medicamentos que interfieran con la hidratación.
  - Evitar el consumo de medicamentos que interfieran con la hidratación.
- 2. Vestimenta adecuada**
  - Usar ropa fresca y ligera, preferiblemente de algodón.
  - Evitar el uso de ropa sintética que retiene el calor.
  - Evitar el uso de ropa sintética que retiene el calor.
  - Evitar el uso de ropa sintética que retiene el calor.
- 3. Ambiente fresco**
  - Mantener la temperatura ambiente fresca y constante.
  - Evitar el uso de calefacción o aire acondicionado.
  - Evitar el uso de calefacción o aire acondicionado.
  - Evitar el uso de calefacción o aire acondicionado.
- 4. Planificación de actividades**
  - Evitar actividades físicas o al aire libre durante las horas más calientes del día.
  - Evitar actividades físicas o al aire libre durante las horas más calientes del día.
  - Evitar actividades físicas o al aire libre durante las horas más calientes del día.
  - Evitar actividades físicas o al aire libre durante las horas más calientes del día.
- 5. Manos constantes**
  - Evitar el uso de medicamentos que interfieran con la hidratación.
  - Evitar el uso de medicamentos que interfieran con la hidratación.
  - Evitar el uso de medicamentos que interfieran con la hidratación.
  - Evitar el uso de medicamentos que interfieran con la hidratación.

**APP: ZONA 119**

## 28. Actividades de ocio al aire libre con personas con demencia

### ACTIVIDADES DE OCIO AL AIRE LIBRE CON PERSONAS CON DEMENCIA

- #### JARDINERÍA

  - Actividad relajante y terapéutica que puede realizarse en un jardín o incluso en macetas.
  - Elegir plantas fáciles de cuidar y sin espinas.
  - Proporcionar herramientas ligeras y seguras.
- #### PASEOS EN LA NATURALEZA

  - Caminar en parques, jardines botánicos o áreas verdes.
  - Elegir rutas cortas y seguras, evitando las horas de más calor.
  - Disfrutar de la observación de aves, flores y otros elementos naturales.
- #### MANUALIDADES AL AIRE LIBRE

  - Realizar actividades como pintar piedras, hacer collages con hojas y flores, o decorar macetas.
  - Preferir materiales no tóxicos y fáciles de manipular.
  - Fomentar la expresión creativa y la estimulación sensorial.
- #### MÚSICA Y BAILE

  - Escuchar música en el jardín o en un área bien ventilada.
  - Bailar suavemente al ritmo de sus canciones favoritas.
  - Utilizar música que les sea familiar para estimular recuerdos positivos.
- #### PICNICS Y COMIDAS AL AIRE LIBRE

  - Organizar comidas sencillas en el jardín o en un parque cercano.
  - Incluir alimentos frescos y saludables, como frutas y ensaladas.
  - Crear un ambiente relajado y agradable, propicio para la socialización.

   

## 29. Características del deterioro cognitivo leve



### 1 Pérdida de memoria

El deterioro más común es la pérdida de memoria, siendo más prevalente reciente, pero no afecta tanto como en la demencia. Las personas con DCL suelen decir o escribir cosas que se olvidaron pronto o problemas de memoria, lo cual también se ve afectado por familiares o amigos.

### 2 Funcionamiento cognitivo

En términos generales, el funcionamiento cognitivo es como el esperado, aunque la capacidad de juicio y la capacidad de realizar tareas complejas pueden verse afectadas. Sin embargo, puede haber algunas quejas de memoria o de que la persona se olvide un nombre o lugar.

### 3 Impacto en la vida diaria

Aunque las personas con DCL pueden haber una disminución de su funcionamiento cognitivo, pero a diferencia de la demencia leve, se no para que afecte la capacidad de manejar o realizar actividades de la vida diaria de manera independiente.

### 4 Progresión

En todos los casos con DCL, se puede observar que algunas partes permanecen estables o mejoran con el tiempo, pero otras pueden progresar hacia un deterioro más grave, como la enfermedad de Alzheimer.

### 5 Diagnóstico

El diagnóstico de DCL se basa en una evaluación clínica que incluye pruebas cognitivas y la observación de los síntomas. Se debe tener en cuenta el diagnóstico normal para que los síntomas sean más evidentes, pero se cumplen con los criterios para un diagnóstico de deterioro.

En resumen, el DCL es una condición que implica una disminución cognitiva mayor que la esperada para la edad, pero no tan severa como para interferir significativamente con las actividades diarias y puede o no progresar hacia una forma de demencia más grave.



© 2014 LWW

### 30. Consecuencias de las alucinaciones en personas con alzhéimer

## CONSECUENCIAS DE LAS **ALUCINACIONES** EN PERSONAS CON ALZHÉIMER



Las alucinaciones son un síntoma común en las personas con alzhéimer, especialmente en etapas avanzadas. Se caracterizan por percepciones sensoriales falsas (visuales, auditivas, táctiles, olfativas) que no corresponden a la realidad.

- 1 Ansiedad y miedo )**  
Las personas que experimentan alucinaciones a menudo no distinguen entre la realidad y la percepción falsa, lo que puede generar un miedo ansioso.
- 2 Agitación y agresividad )**  
La frustración de intentar con éxito para prevenir puede llevar a la persona a mostrar comportamientos agresivos o de resistencia.
- 3 Aislamiento social )**  
Las alucinaciones pueden empeorar el aislamiento, ya que la persona puede sentirse internamente aislada por miedo o confusión.
- 4 Empeoramiento del insomnio )**  
Las alucinaciones nocturnas pueden interferir con el sueño, afectando el descanso y agravando los síntomas del alzhéimer, como la desorientación.
- 5 Peligro físico )**  
Indica o comportamientos que ponen en peligro a la persona con demencia. Por ejemplo, si ve personas o animales inexistentes, podría intentar interactuar con ellos, lo que aumenta el riesgo de caídas o lesiones.



© CREALZ | E I N E P