



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



INFOGRAFÍAS CON DATOS DE INTERÉS EN ALZHÉIMER Y OTRAS DEMENCIAS 2025

Índice

1. Características de la demencia vascular	2
2. Enfermedad de Huntington: características principales	3
3. Las terapias no farmacológicas en personas con demencia: 5 claves	4
4. Importancia de la fisioterapia en personas con demencia	5
5. Accesibilidad en personas con demencia: 5 claves	6
6. Ventajas del uso de localizadores para personas con alzhéimer.....	7
7. Robots terapéuticos en demencias.....	8
8. Consejos para evitar caídas en personas con alzhéimer.....	9
9. Beneficios de la musicoterapia aplicada a personas con demencia.....	10
10. Manualidades y personas con demencia	11
11. Consejos para administrar la medicación a personas con demencia	12
12. Cómo mantener la mente activa y prevenir el deterioro cognitivo	13
13. Impacto de la primavera en las personas con demencia.....	14
14. Características de la demencia asociada al parkinson.....	15
15. Lectura y demencias.....	16
16. Beneficios de las TIC'S en las personas adultas	17
17. Principales necesidades de información de los cuidadores familiares de personas con demencia.....	18
18. Iniciativas comunitarias de apoyo a personas con alzhéimer	19
19. Factores de riesgo para la demencia	20
20. Cómo hablar a las personas con demencia	21
21. Recomendaciones para tratar con clientes con demencia	22
22. Estrategias para mantener la salud del cuidador de personas con demencia	23
23. Preguntas para valorar el Síndrome del Ocaso en personas con demencia	24
24. Mejorar la motivación hacia hábitos saludables en personas con riesgo de padecer alzhéimer	25
25. Recomendaciones para duchar a una persona con demencia	26
26. El rol de la neuropsicología en las demencias.....	27

1. Características de la demencia vascular

Características de la demencia vascular

La demencia vascular es un tipo de deterioro cognitivo causado por una reducción en el flujo sanguíneo al cerebro, lo que provoca daño en las células cerebrales.

Sus características principales son:

1

Deterioro cognitivo progresivo

- Afecta funciones cognitivas como la memoria, el pensamiento, la resolución de problemas y la atención.
- Suele presentarse de manera escalonada, con períodos de estabilidad seguidos de un empeoramiento brusco debido a eventos como pequeños infartos cerebrales.

2

Alteraciones en la memoria y el juicio

- Aunque la memoria a corto plazo puede no ser el primer síntoma afectado (a diferencia del Alzheimer), hay dificultades en recordar eventos recientes, planificar tareas y tomar decisiones.

3

Cambios en el estado de ánimo y la personalidad

- Puede manifestarse como depresión, apatía, irritabilidad, ansiedad o labilidad emocional (cambios repentinos de humor).

4

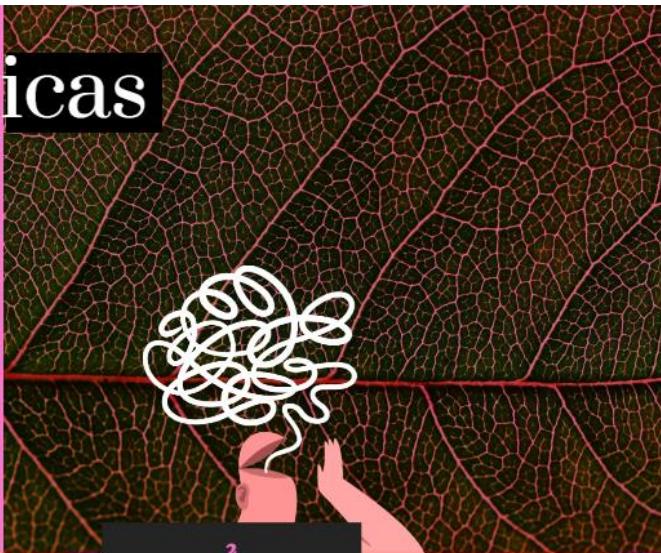
Síntomas neurológicos focales

- Dependiendo de las áreas cerebrales afectadas, puede haber debilidad en un lado del cuerpo, problemas para caminar, dificultad en el habla (afasia) o pérdida de la visión periférica.

5

Antecedentes de problemas cardiovasculares

- Es común en personas con factores de riesgo como hipertensión, diabetes, colesterol alto, obesidad, tabaquismo o antecedentes de infartos cerebrales o enfermedades del corazón.



@crealzheimer



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



IMERSO



SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES



2. Enfermedad de Huntington: características principales

ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

La Enfermedad de Huntington (EH) es un trastorno neurodegenerativo hereditario que afecta las capacidades motoras, cognitivas y emocionales. Esta condición es progresiva y conduce a una pérdida severa de funciones cerebrales con el tiempo.

1 TRASTORNOS MOTORES

Los síntomas incluyen movimientos involuntarios conocidos como **corea**, que se manifiestan como sacudidas, contorsiones o espasmos repentinos.

Con el tiempo, estos movimientos se convierten en rigidez muscular y problemas graves de coordinación.



3 ALTERACIONES PSIQUEÁTRICAS Y EMOCIONALES

Cambios en el estado de ánimo, depresión, ansiedad, irritabilidad y episodios psicóticos.

En ocasiones, surgen conductas obsesivo-compulsivas y dificultad para controlar impulsos.



5 CURSO PROGRESIVO Y MORTAL

La enfermedad avanza de manera inevitable y no tiene cura.

El deterioro físico y mental lleva a complicaciones graves, como neumonía, insuficiencia cardíaca o caídas, siendo la causa final de muerte en la mayoría de los casos.



2 DETERIORO COGNITIVO

Afecta la memoria, la concentración, la capacidad para resolver problemas y la toma de decisiones.

Las funciones ejecutivas se ven comprometidas, lo que dificulta la planificación y organización de tareas cotidianas.



4 HERENCIA AUTOSÓMICA DOMINANTE

Un individuo con un parente afectado tiene un **50% de probabilidad** de heredar la enfermedad.

El inicio de los síntomas suele manifestarse entre los 30 y 50 años, aunque existe una variante juvenil que puede presentarse antes de los 20 años.



@ CREALZHEIMER



3. Las terapias no farmacológicas en personas con demencia: 5 claves

5 claves de las TNF terapias no farmacológicas en personas con demencias

1. Individualización del enfoque

- **Personalización:** Las intervenciones deben adaptarse a las necesidades, preferencias y capacidades de cada persona.
- **Historia personal:** Conocer los antecedentes culturales, laborales y familiares ayuda a diseñar actividades significativas y reconfortantes.
- **Evaluación continua:** Es esencial revisar periódicamente la efectividad de las intervenciones para ajustarlas a la progresión de la demencia.

2. Fomento de la estimulación cognitiva

- **Actividades específicas:** Juegos de memoria, ejercicios de orientación en la realidad y resolución de problemas ayudan a mantener habilidades cognitivas.
- **Estimulación sin sobrecarga:** Es importante proporcionar actividades que sean desafiantes pero no frustrantes.
- **Frecuencia:** Programas regulares generan mejores resultados.

3. Promoción del bienestar emocional y social

- **Reducción de ansiedad y estrés:** Estrategias como la terapia de reminiscencia o la música pueden calmar a los pacientes.
- **Fomento de la socialización:** Grupos de apoyo, talleres o actividades en comunidad promueven la interacción y reducen el aislamiento.
- **Empatía y validación:** Respetar y validar las emociones del paciente, incluso si están basadas en percepciones erróneas.

4. Atención a la actividad física

- **Ejercicio adaptado:** Caminar, yoga suave, ejercicios de equilibrio o movimiento ayudan a la salud física y reducen agitación.
- **Estimulación motriz:** Las actividades físicas previenen el deterioro funcional y mejoran el estado de ánimo.
- **Rutina diaria:** Incluir actividades físicas en un horario constante proporciona estructura.

5. Técnicas de manejo de síntomas conductuales

- **Prevención y detección temprana:** Identificar desencadenantes de agitación, agresión o apatía para evitarlos o minimizarlos.
- **Intervenciones ambientales:** Crear un entorno seguro, tranquilo y estimulante puede reducir comportamientos desafiantes.
- **Educación del cuidador:** Los cuidadores deben estar capacitados para manejar situaciones difíciles sin aumentar el estrés del paciente.

4. Importancia de la fisioterapia en personas con demencia

**IMPORTANCIA DE LA
FISIOTERAPIA
EN PERSONAS CON DEMENCIA**

1. Promoción de la movilidad y prevención de caídas

- Fuerza muscular y equilibrio.
- Entrenamiento de marcha: reducir la rigidez y mantener la independencia en la movilidad.

2. Mejora de la calidad de vida

- Reducción del dolor.
- Bienestar emocional: La actividad física guiada puede aliviar síntomas de ansiedad y depresión asociados a la demencia.

3. Mantener la funcionalidad en las actividades diarias

- Autonomía: Los ejercicios específicos ayudan a las personas a mantener habilidades básicas.
- Rutina estructurada.

4. Estímulo cognitivo y sensorial

- Conexión mente-cuerpo.
- Estimulación sensorial: Los ejercicios suaves o la terapia acuática ofrecen una experiencia multisensorial calmante y revitalizante.

5. Prevención del deterioro físico acelerado

- La fisioterapia ayuda a prevenir complicaciones como úlceras por presión, rigidez articular o pérdida severa de masa muscular.

6. Apoyo a los cuidadores y familiares

- Educación: Los fisioterapeutas enseñan a los cuidadores técnicas para movilizar a las personas con demencia de manera segura.
- Recomendaciones para crear un ambiente más seguro.

CREALZHEIMER

1. CENTRO DE REFERENCIA ESTATAL DE ATENCIÓN A PERSONAS CON DEMENCIA DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
IMERSO

@CREALZHEIMER

5. Accesibilidad en personas con demencia: 5 claves



6. Ventajas del uso de localizadores para personas con alzhéimer

Ventajas del uso de localizadores para personas con alzhéimer

Seguridad y prevención de extravíos

Seguridad y preventión de extracciones
Los localizadores permiten monitorear la ubicación en tiempo real, lo que reduce el riesgo de que la persona con Alzheimer se pierda, especialmente en etapas avanzadas de la enfermedad.



Tranquilidad para familiares y cuidadores

Saber que se puede rastrear la ubicación de la persona proporciona paz mental a los cuidadores, especialmente cuando no pueden estar físicamente presentes.



Respuesta rápida en emergencias

En caso de que la persona se desoriente o se aleje, los localizadores permiten actuar rápidamente para encontrarla, reduciendo el tiempo de exposición a posibles peligros.

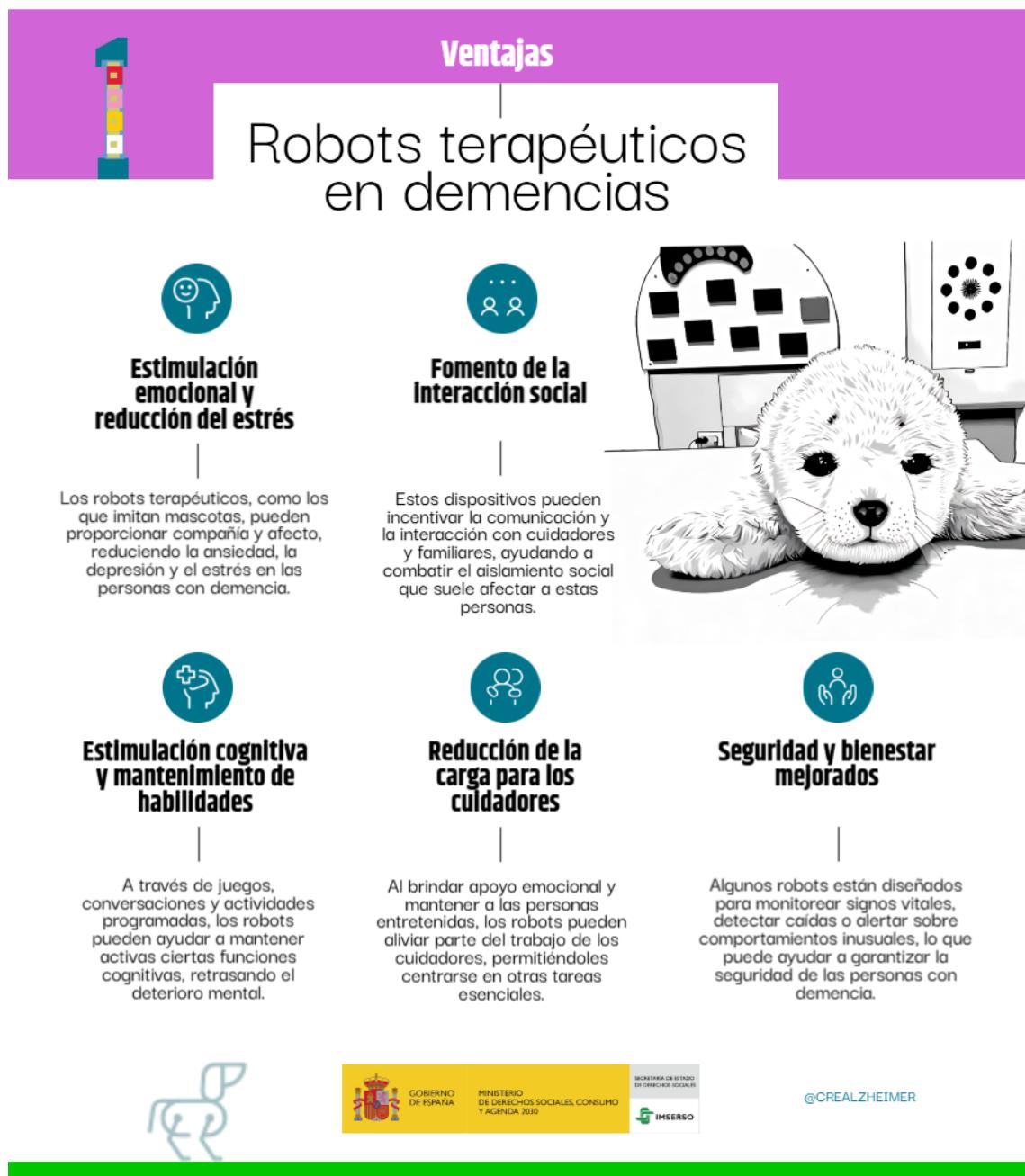
Independencia controlada

Permiten que la persona con Alzheimer mantenga cierta autonomía, como salir a caminar o realizar actividades al aire libre, mientras se asegura su localización en caso de necesidad.

Facilidad de uso

Muchos localizadores son dispositivos sencillos y discretos, como pulseras o colgantes, que no interfieren con la comodidad de la persona y son fáciles de llevar.

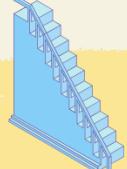
7. Robots terapéuticos en demencias



8. Consejos para evitar caídas en personas con alzhéimer



Consejos para evitar caídas en personas con alzhéimer



Adaptar el hogar

- Eliminar alfombras sueltas y cables en el suelo.
- Usar iluminación adecuada en pasillos y habitaciones.
- Instalar pasamanos en escaleras y baños.



Calzado y ropa adecuada

- Usar zapatos cerrados con suela antideslizante.
- Evitar zapatillas flojas o con tacón.
- Ropa cómoda que no arrastre ni cause tropiezos.



Supervisión y apoyo

- No dejar sola a la persona en zonas de riesgo (baños, escaleras).
- Usar dispositivos de alerta o vigilancia si es necesario.
- Fomentar el uso de bastones o andadores si los necesita.



Fomentar el ejercicio físico

- Realizar ejercicios suaves para fortalecer músculos y equilibrio.
- Evitar movimientos bruscos o cambios de posición rápidos.



Control de medicamentos y salud

- Revisar que los medicamentos no causen mareos o debilidad.
- Controlar la visión y audición con revisiones periódicas.
- Mantener una dieta equilibrada para evitar desnutrición o debilidad.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICAS
IMSIERSO
CENTRO NACIONAL DE INVESTIGACIONES, INVESTIGACIÓN E INVESTIGACIÓN EN SALUD PÚBLICA
CIBERBANEALZ

@CREALZHEIMER

9. Beneficios de la musicoterapia aplicada a personas con demencia

Beneficios de la MUSICOTERAPIA aplicada a personas con demencia

1

Estimulación cognitiva
La música puede activar recuerdos y mejorar la orientación temporal y espacial, ayudando a enlentecer el deterioro cognitivo.

Mejora del estado de ánimo
Reduce síntomas de ansiedad, depresión y agitación, promoviendo emociones positivas y bienestar general

Reducción del estrés y la agresividad
La música tiene un efecto calmante, ayudando a disminuir la irritabilidad y el comportamiento agresivo.

Favorece la comunicación
Facilita la expresión emocional y la interacción social, incluso en personas con dificultades para hablar.

Estimulación motriz
Fomenta el movimiento y la coordinación a través del ritmo, lo que puede mejorar la movilidad y la independencia.

@CREALZHEIMER

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES
IMERSO

10. Manualidades y personas con demencia

Manualidades y personas con demencia

1

Cuadros sensoriales

- Materiales:** cartón, telas de diferentes texturas, botones, algodón, papel de lija, pegamento.
- Beneficios:** estimula el sentido del tacto, la concentración y la memoria sensorial.
- Cómo hacerlo:** pegar diferentes materiales en un cartón para que la persona pueda explorarlos con las manos.

Tarros de recuerdos

- Materiales:** frascos de vidrio o plástico, fotos pequeñas, recortes de revistas, notas escritas.
- Beneficios:** fomenta la reminiscencia y la conversación sobre el pasado.
- Cómo hacerlo:** colocar en los frascos objetos significativos para la persona y animarla a hablar sobre ellos.

Jardinería en miniatura

- Materiales:** macetas pequeñas, tierra, semillas o plantas fáciles de cuidar.
- Beneficios:** favorece la motricidad fina, la relajación y el sentido de logro.
- Cómo hacerlo:** permitir que la persona plante semillas o cuide pequeñas plantas.

Tejido con los dedos o telar simple

- Materiales:** lanas de colores, cartón con ranuras o telares básicos.
- Beneficios:** mejora la coordinación motora y brinda una sensación de tranquilidad.
- Cómo hacerlo:** enseñar a entrelazar la lana con los dedos o usar un telar sencillo.

Libros de recortes personalizados

- Materiales:** álbum o cuaderno, pegamento, fotos, recortes de revistas, pegatinas.
- Beneficios:** estimula la memoria y la creatividad, además de ser una actividad compartida con familiares.
- Cómo hacerlo:** animar a la persona a pegar fotos o imágenes significativas y decorarlas con comentarios escritos.

CREALZHEIMER

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES
IMERSO

11. Consejos para administrar la medicación a personas con demencia

Consejos para administrar la medicación en personas con demencia

Estar atento a efectos secundarios y cambios en el comportamiento

Observa si hay signos de reacciones adversas o cambios en el estado de ánimo, sueño o apetito. Informa al médico de inmediato si notas algo inusual para ajustar el tratamiento si es necesario.

Establecer una rutina fija

Administra los medicamentos a la misma hora cada día y asociales con actividades diarias, como comidas o la hora de dormir. Esto ayuda a la persona con demencia a desarrollar un hábito y reduce la confusión.

Supervisar y documentar la toma de medicamentos

Mantén un registro escrito de las dosis administradas para evitar omisiones o duplicaciones. Si la persona se resiste a tomar su medicación, prueba estrategias como mezclarla con alimentos (si el medicamento lo permite).

Utilizar organizadores de pastillas

Usa un pastillero semanal con compartimentos para cada día y momento del día (mañana, tarde, noche). Existen opciones con alarmas o dispensadores automáticos que pueden ser útiles para evitar errores.

Simplificar la medicación

Consulta con el médico si se pueden reducir la cantidad de dosis o cambiar a formulaciones más fáciles de tomar, como líquidos o parches. Menos pastillas significan menos oportunidades de errores.

@CREALZHEIMER

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030 SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES

IMERSO

12. Cómo mantener la mente activa y prevenir el deterioro cognitivo



13. Impacto de la primavera en las personas con demencia

Impacto de la primavera en las personas con demencia



La primavera puede tener un impacto significativo en las personas con demencia, debido a los cambios estacionales que afectan tanto al cuerpo como a la mente. Aquí hay algunos puntos clave:

1. Astenia primaveral:
Este fenómeno, caracterizado por fatiga, irritabilidad y alteraciones del sueño, puede ser más intenso en personas con demencia debido a su sensibilidad a los cambios ambientales.

2. Mayor exposición a la luz solar:
Aunque la luz natural puede ser beneficiosa, también puede causar desorientación o agitación en algunos pacientes. Es importante mantener un entorno tranquilo y bien iluminado para regular el ritmo circadiano.

3. Cambios de temperatura:
Las oscilaciones térmicas pueden ser difíciles de manejar para las personas mayores, lo que podría aumentar su confusión o malestar.

4. Alergias estacionales:
El aumento de polen puede desencadenar problemas respiratorios o molestias adicionales, lo que afecta su bienestar general.

Para mitigar estos efectos, se recomienda:

- Crear rutinas consistentes para proporcionar estabilidad.
- Fomentar actividades físicas ligeras al aire libre, siempre adaptadas a sus capacidades.
- Protegerlos de alérgenos y cambios bruscos de temperatura.

@CREALZHEIMER

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

ESQUEMA DE BÉNEFICIOS SOCIALES

IMERSO

14. Características de la demencia asociada al parkinson

Características de la demencia asociada al parkinson

Esta demencia se caracteriza por diversos síntomas que impactan la memoria, el pensamiento, el comportamiento y las habilidades diarias. A continuación te detallo las principales características de la **demencia en el Parkinson**:

- 1 Pérdida de memoria**
La memoria a corto plazo es la más afectada, aunque con el tiempo, la pérdida puede extenderse a la memoria a largo plazo.
- 2 Dificultades en el pensamiento y el juicio**
Esto se refleja en la incapacidad para realizar tareas complejas, planificar actividades o tomar decisiones que antes eran cotidianas.
- 3 Desorientación y confusión**
Pueden perderse en lugares familiares o no reconocer la fecha y la hora. La confusión es más notable en la tarde o noche (lo que se conoce como el "síndrome del sol poniente").
- 4 Cambios en el comportamiento y la personalidad**
La demencia en el Parkinson puede causar irritabilidad, aislamiento social, apatía (falta de interés en actividades antes agradables) o ansiedad. Alteraciones en el ánimo.
- 5 Dificultades con el lenguaje**
Las personas pueden experimentar problemas en la comunicación, como dificultad para encontrar palabras, hablar con coherencia o entender instrucciones complejas.
- 6 Alucinaciones visuales y delirio**
Se pueden ver cosas que no están allí, como personas o animales. También puede haber delirio, que se caracteriza por una alteración en la percepción de la realidad.
- 7 Disminución de la capacidad para realizar actividades cotidianas**
Cada vez es más difícil vestirse, comer o mantenerse al tanto de las actividades diarias debido a la combinación de la parálisis y los problemas cognitivos.
- 8 Deterioro en la atención**
Las personas tienen dificultades para mantener la atención y concentrarse en tareas. Pueden ser incapaces de seguir una conversación o actividad durante períodos prolongados.
- 9 Problemas motrices y cognitivos interrelacionados**
Síntomas motrices como el temblor, la rigidez y la lentitud de los movimientos, pueden empeorar o volverse más difíciles de manejar.
- 10 Progresión lenta**
La demencia asociada al Parkinson tiende a tener una progresión más lenta. Sin embargo, a medida que la enfermedad avanza, el impacto sobre la vida diaria aumenta.

 @CREALZHEIMER



15. Lectura y demencias

LECTURA Y DEMENCIA

i **No dejes de leer, aunque aparezcan los primeros síntomas !**

La lectura es una gran fuente de estimulación para las personas con los primeros síntomas de la demencia.

LA LECTURA FOMENTA:

- Funciones cognitivas: lenguaje, atención y memoria de trabajo.
- Socialización: puedes participar en clubs de lectura o compartir historias con tu red social.
- Entretenimiento.

ALGUNOS CONSEJOS PARA MANTENER EL HÁBITO LECTOR:

- Escoge lecturas amenas y fáciles de entender (como libros escritos en lectura fácil).
- Lee durante períodos de tiempo más cortos para favorecer la atención.
- Ten a mano papel y lápiz para apuntar los nombres de los personajes, lugares... para ayudar a la memoria.
- Dale una oportunidad a los audiolibros.



@CREALZHEIMER

Gobierno de España
Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030
INSEÑO
REDES DE ATENCIÓN A LAS PERSONAS CON DEMENCIA
CONSEJERÍA DE SANIDAD
CONSEJERÍA DE HOGAR, INVESTIGACIONES, CULTURA Y DEPORTE
CONSEJERÍA DE FAMILIA Y ASUNTOS SOCIALES

16. Beneficios de las TIC'S en las personas adultas

4 beneficios de las TIC'S en las personas adultas



La tecnología ha cambiado la forma en que nos relacionamos con el mundo. Estudios actuales hablan de sus beneficios, además de que las personas mayores están cada vez más interesadas en aprender cómo usarla para mejorar su vida.

La tecnología puede ser una herramienta útil para los adultos mayores que quieren mantenerse al día con la forma en que funciona el mundo. Los beneficios de la tecnología para los adultos mayores incluyen:

1 Mantenerse conectado

Los adultos mayores pueden usar Internet para mantenerse en contacto con sus seres queridos, compartir fotos y videos, y estar al tanto de las noticias. Se puede acceder a aplicaciones de videollamada como Skype, WhatsApp o Facetime para mantenerse conectado con los familiares y amigos que viven lejos.



2 Fomentar la vida saludable

Muchas aplicaciones para teléfonos inteligentes están diseñadas específicamente para ayudar a los adultos mayores a mantener un estilo de vida saludable. Por ejemplo, hay aplicaciones que ayudan a los adultos mayores a recordar tomar sus medicamentos y también les proporcionan consejos sobre cómo mejorar su dieta y ejercicio.

3 Mejorar el bienestar mental

La tecnología también puede ayudar a los adultos mayores a mantenerse mentalmente sanos. Hay aplicaciones diseñadas para ayudar a los adultos mayores a combatir el aislamiento social, mantenerse activos y estimular su memoria.



4 Acceso a servicios

La tecnología también puede ayudar a los adultos mayores a acceder a servicios como la banca en línea, compras en línea y servicios de transporte. Esto les permite a los adultos mayores realizar actividades sin tener que salir de casa.

17. Principales necesidades de información de los cuidadores familiares de personas con demencia

PRINCIPALES NECESIDADES DE **información** DE LOS CUIDADORES FAMILIARES DE PERSONAS CON DEMENCIA

Los cuidadores familiares buscan información acerca de:



01 INFORMACIÓN ESPECÍFICA SOBRE LA ENFERMEDAD

Aspectos como información general sobre la demencia, tratamientos disponibles, pronóstico, medicamentos...

02 ATENCIÓN AL PACIENTE

Dónde y cómo acceder a servicios y ayuda disponible, búsqueda de profesionales especializados en el campo de la demencia, grupos de apoyo para cuidadores...

04 AUTOCUIDADO PARA EL CUIDADOR

Buscan información como la gestión del estrés, gestión de sus emociones y otros temas como el derecho a pensión para cuidadores.

03 INFORMACIÓN ACERCA DE LOS SERVICIOS DE SALUD RELACIONADOS

Los cuidadores buscan información sobre cómo cuidar a su familiar (por ejemplo, higiene o comidas), cómo generar un entorno seguro en el hogar, evitar los riesgos de caída...



Estas necesidades van cambiando a lo largo del desarrollo de la demencia. En **fases iniciales** se busca información vinculada a aspectos específicos de la demencia, aspectos genéticos e investigaciones actuales, mientras que en **fases más avanzadas** se centran en información relacionada con el pronóstico y servicios de ayuda como residencias y centros de día.

@CREALZHEIMER



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



18. Iniciativas comunitarias de apoyo a personas con alzhéimer

Iniciativas comunitarias de apoyo a personas con alzhéimer

Las iniciativas comunitarias pueden proporcionar ayuda y apoyo de diversas formas, según la necesidad particular con la que sus usuarios acudan a ellas, o de los diferentes servicios y programas que tengan a disposición.

Información y educación en alzhéimer:

Muchas organizaciones comunitarias ofrecen charlas, talleres y materiales educativos para ayudar a las familias a entender mejor la enfermedad y a prepararse para los desafíos que enfrentarán.

Grupos de apoyo:

Los grupos de apoyo para cuidadores y familiares son fundamentales. Estos grupos permiten a los cuidadores compartir sus experiencias, recibir consejos prácticos y encontrar un espacio donde expresar sus emociones y preocupaciones. Estos encuentros suelen ser facilitados por profesionales y pueden incluir actividades terapéuticas.

Servicios de respiro:

El cuidado continuo de una persona con alzhéimer puede ser agotador. Los servicios de respiro proporcionan a los cuidadores un descanso necesario, ofreciendo cuidado temporal para la persona. Esto puede incluir desde unas horas hasta días enteros, permitiendo que los cuidadores recarguen energías y atiendan otras áreas de sus vidas.

Asesoramiento y apoyo psicológico:

Tanto las personas con alzhéimer como sus familias pueden beneficiarse del asesoramiento psicológico. Las iniciativas comunitarias suelen contar con profesionales que pueden proporcionar este tipo de apoyo, ayudando a manejar el estrés, la ansiedad y la depresión que pueden surgir a lo largo del proceso de la enfermedad.

Adaptación del hogar:

Algunas organizaciones también ofrecen servicios de asesoramiento para la adaptación del hogar. Esto puede incluir la instalación de dispositivos de seguridad, la reorganización de espacios para facilitar la movilidad y la creación de un entorno más seguro para la persona con alzhéimer.

19. Factores de riesgo para la demencia

Factores de riesgo para la demencia

Un factor de riesgo es aquel que aumenta las probabilidades de desarrollar una condición. Algunos de los principales factores de riesgos de la demencia son:

- 1. Edad avanzada,**
33 de cada 100 personas mayores de 90 años tienen demencia.
- 2. Genética,**
versiones de la apolipoproteína E (ApoE).
- 3. Condiciones de salud crónicas,**
como la diabetes, pérdida de audición, colesterol alto...
- 4. Estilo de vida,**
el aislamiento social, tabaquismo, alcoholismo y baja actividad física alteran el riesgo de desarrollar demencia.
- 5. Reserva cognitiva,**
no finalizar estudios básicos, trabajos poco complejos o sin mucha carga mental y el aislamiento social impiden el fomento de una buena reserva cognitiva que palie los síntomas de la demencia.
- 6. Zonas desfavorecidas,**
al presentar un acceso más limitado de servicios básicos, peor acceso a una educación, oportunidades laborales, sanidad...

EDAD

GENÉTICA

CONDICIONES DE SALUD CRÓNICAS

ESTILO DE VIDA

RESERVA COGNITIVA

ZONAS DESFAVORECIDAS

@crealzheimer

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

IMERSO

ESQUINA DE DERECHOS SOCIALES

CENTROS DE ATENCIÓN A LA PERSONA CON ALZHEIMER Y DEMENCIAS

20. Cómo hablar a las personas con demencia

BENEFICIOS DE "CAMBIAR LA FORMA" EN QUE EL PERSONAL SANITARIO HABLA SOBRE LAS PERSONAS QUE VIVEN CON DEMENCIA



La forma en que el personal sanitario habla sobre las personas que viven con demencia puede conducir a mejoras significativas en las prácticas de atención, la cultura y la conexión humana, por ello el lenguaje que utilizamos en el ámbito clínico no solo describe la realidad, sino que la moldea (Dawson et al. 2025). Algunos de estos beneficios tienen relación con:

- 1.** Al elegir conscientemente palabras que se **centran en la experiencia** de una persona en lugar de etiquetar su comportamiento, podemos conectar más profundamente, **brindar una atención más personalizada** y crear una cultura que no solo sea clínicamente segura, sino también emocionalmente segura.
elegir las palabras → EXPERIENCIA
- 2.** Cambiar el lenguaje ayuda al personal a comprender a los residentes a un nivel más profundo, mejorando no solo la documentación sino también la prestación de cuidados, es decir ser más eficaces.
LENGUAJE adecuado
- 3.** Impacto positivo en las familias; a quienes les afectaba escuchar a sus seres queridos descritos en términos clínicos que los reducían a síntomas, mientras **que el lenguaje invertido les parecía más respetuoso y empático, lo que les ayudaba a humanizarlos.**
palabras positivas → LA FAMILIA
- 4.** A nivel institucional en conversaciones informales sobre el idioma durante los traspasos y las reuniones de equipo, **el cambio de dialogo fomenta una cultura de apertura, seguridad psicológica y respeto mutuo**, algo que no solo se limita al personal que interactúa con los usuarios día a día sino también administrativos y personal ocasional.
diálogo - seguridad - respeto

La importancia de incluir este tipo de cambios dentro del discurso no solo dirigido hacia los usuarios sino en el ambiente del contexto diaria nos acerca a mejorar la atención centrada en el factor humano, tan importante cuando de atención sanitaria cercana y de calidad se trata.

GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

SOCIEDAD DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES
IMERSO

@crealzheimer

21

21. Recomendaciones para tratar con clientes con demencia



22. Estrategias para mantener la salud del cuidador de personas con demencia

• 4 ESTRATEGIAS PARA MANTENER LA CONEXIÓN Y SALUD DEL CUIDADOR FAMILIAR DE PERSONAS CON DEMENCIA

La carga emocional del cuidado y las dificultades de comunicación que se producen entre los pacientes y sus seres queridos nos invita a desarrollar estrategia para mejora la calidad de vida general, en especial si nos enfocamos "considerar a esta persona como mi compañera de equipo, cambiando la forma en que interactúo con ella, incluso cuando ya no puede devolverme el favor de la misma manera".
(Cooper y Segrin, 2024)

1 Practicar la paciencia y la empatía
Mantener una actitud paciente y empática ayuda a reducir el estrés tanto del cuidador como del familiar.
Si tu familiar repite la misma pregunta varias veces, en lugar de mostrar frustración, responde con calma y cariño.

2 Actividades que fomenten la conexión emocional
Escuchar juntos música que le guste a tu familiar o mirar álbumes de fotos familiares.
Por ejemplo, pasar 15 minutos recordando fotos antiguas y hablando sobre ellas, lo que puede ayudar a estimular la memoria y el afecto.

3 Atención centrada como equipo
Muchas veces centramos la atención solo en la enfermedad y lo que debe hacer la persona para seguir con ella, si se da una perspectiva más global dentro de la atención (somos la familia contra la enfermedad), mejora la adaptación a las necesidades individuales y refuerza los lazos entre miembros cuidadores.

4 Cuidar también de uno mismo
La salud mental y física del cuidador es esencial para poder brindar una atención efectiva y sostenible.
Reservar tiempo para hacer ejercicio, meditar, o socializar con amigos. Por ejemplo, salir una vez por semana a una clase de yoga o a tomar un café con un amigo para despejar la mente.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
IMERSO
CENTRO DE INVESTIGACIONES DE ATENCIÓN A PERSONAS CON ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y OTROS TRASTORNOS
Extremadura

@crealzheimer

23. Preguntas para valorar el Síndrome del Ocaso en personas con demencia



El Síndrome del Ocaso es el cambio patológico en la conducta de la persona con demencia durante el atardecer o anochecer. Se manifiesta en síntomas como desorientación, ansiedad, delirios o agresividad.

- 1** ___ ¿Tiene problemas para conciliar el sueño?
- 2** ___ ¿Se despierta durante el sueño?
- 3** ___ ¿Tiene alucinaciones?
- 4** ___ Cuando está tumbado en la cama, ¿muestra una actividad excesiva de las extremidades inferiores?
- 5** ___ ¿Deambula por la noche?, ¿realiza actividades inadecuadas como hacer la maleta, preparar comidas o vestirse?
- 6** ___ ¿Se comporta de manera agresiva física o verbalmente?
- 7** ___ ¿Muestra ansiedad?
- 8** ___ ¿Aumentan los trastornos cognitivos por la noche? Como una peor orientación o perderse en su propia casa.

También es necesario explorar posibles factores externos que estén influyendo en la persona con demencia:

- 1** ___ ¿Qué medicamentos está tomando?
- 2** ___ ¿Hay enfermedades concurrentes?
- 3** ___ ¿Cuál es la rutina típica de la persona (siestas diurnas, actividad física, horarios de sueño y vigilia...)?
- 4** ___ ¿Está bien iluminada la habitación durante el día?, ¿hay suficiente oscuridad en la noche?
- 5** ___ ¿El dormitorio es un espacio que garantice el descanso? Habitación propia y aislada de sonidos exteriores y del resto del edificio.

@crealzheimer



24. Mejorar la motivación hacia hábitos saludables en personas con riesgo de padecer alzhéimer

Mejorar la motivación hacia hábitos saludables en personas con riesgo de padecer alzhéimer

Con el paso de los años y la mejora tecnológica del diagnóstico clínico, se ha incrementado la capacidad de conocer el riesgo de padecer ciertas enfermedades a futuro, a través de biomarcadores. En el alzhéimer es la proteína beta amiloidea una de las primeras en considerarse, debido a que su acumulación extracelular entre las neuronas interrumpe la comunicación entre las células nerviosas y contribuyen al deterioro cognitivo, pudiendo empezar muchos años antes de presentar los primeros síntomas. Hoy abordaremos como mejorar la motivación hacia hábitos saludables cuando nos enfrentamos a la presencia de este biomarcadores, siendo consciente que la implementación de estos hábitos son cruciales aun cuando la probabilidad de desarrollar la enfermedad es latente.



01 Refuerzo positivo y enfoque en lo que se puede controlar
Aunque el diagnóstico de la acumulación de amiloide (A_β) no necesariamente predice el inicio inmediato de la enfermedad, existen comportamientos preventivos que pueden retrasar o minimizar su impacto. Hábitos como la actividad física, la alimentación balanceada y la estimulación cognitiva, puede aumentar la motivación para adoptar cambios en el estilo de vida.

02 Reducción de la ansiedad mediante educación y apoyo emocional
Ofrecer programas educativos y de apoyo psicológico podría ayudar a reducir la ansiedad de las personas que presentan el biomarcadores de (A_β). Además aprender gestionar el estrés, la ansiedad y la incertidumbre, refuerza las capacidades de afrontamiento hacia el futuro.

03 Enfoque en los beneficios inmediatos de los cambios de estilo de vida
En lugar de centrarse únicamente en los posibles resultados a largo plazo, es útil destacar los beneficios inmediatos de llevar una vida más saludable. Efectos como mayor energía, mejor sueño, mayor bienestar emocional y menos estrés pueden ser motivadores más fuertes que los posibles beneficios futuros de reducir el riesgo de alzhéimer.

04 Utilización de apoyos sociales y familiares
Los lazos sociales son un factor clave en el bienestar general. Promover que las personas con riesgo de alzhéimer se integren en comunidades, ya sea a través de grupos de apoyo, actividades físicas en grupo o iniciativas sociales, puede fortalecer la motivación al fomentar un sentido de pertenencia y apoyo.

Logos y credenciales:
GOBIERNO DE ESPAÑA, MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030, SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES, INMERSO

Redes Sociales: @crealzheimer

25. Recomendaciones para duchar a una persona con demencia



RECOMENDACIONES

PARA DUCHAR A UNA PERSONA CON DEMENCIA

DUCHARSE
conlleva realizar actividades como:

- Acceso a la ducha
- Enjabonarse
- Manejar diferentes objetos
- Mantener una postura correcta

Puede resultar una tarea compleja para ser desempeñada por una persona con demencia.

CUESTIONES
a considerar a la hora de duchar a una persona con demencia:

- a) Preservar la intimidad
- b) Conocer su historia de vida
- c) Adaptarse a sus gustos y preferencias
- d) Higiene en la cama
- e) Uso de productos adaptados que no requieran aclarado
- f) Aplicación de estímulos sensoriales agradables (visuales, táctiles o auditivos)

Referencia:
González-Mella, I., & Unzueta-Arce, J. (2025). How to bathe a person with dementia? A scoping review. *Quality in Ageing and Older Adults*. <https://doi.org/10.1089/QAOA-07-2023-0043>

26. El rol de la neuropsicología en las demencias

EL ROL DE LA Neuropsicología EN LAS DEMENCIAS

El profesional en neuropsicología está especializado en evaluar e intervenir en varias enfermedades, unas de ellas de tipo neurológicas, como la demencia.

Vamos a conocer el camino que transita el neuropsicólogo cuando aborda las demencias.

FASE DE EVALUACIÓN

1. Entrevista clínica detallada al paciente y a un familiar o cuidador cercano, para conocer los síntomas y su evolución.

2. Aplicación de pruebas estandarizadas, que permiten medir de forma objetiva la memoria, la atención, el lenguaje, las funciones ejecutivas...

3. Análisis del perfil cognitivo según edad, nivel educativo y antecedentes.

QUÉ PRUEBAS USA

Se aplican baterías neuropsicológicas diseñadas específicamente para cada población (edad-idioma-cultura) como:

- NEUROPSI: Evalúa orientación, atención, memoria y funciones ejecutivas.
- Mini-Mental y MOCA: Cribados cognitivos generales.
- Pruebas específicas para evaluar memoria verbal, fluidez verbal, denominación, habilidades visuoespaciales, control inhibitorio, planificación, entre otros.
- Estas pruebas están adaptadas a nivel educativo y cultural del paciente para evitar errores en el diagnóstico, por ejemplo, falsos positivos en personas con poca escolaridad. (Rosselli y Jurado, 2012)

RESULTADOS DE LA VALORACIÓN

Podemos identificar y asociar el tipo de deterioro cognitivo (por ejemplo, alzhéimer, demencia vascular, frontotemporal, etc.), determinar la etapa, posible progresión de la enfermedad y realizar diagnósticos diferenciales, como distinguir entre deterioro cognitivo leve, depresión o envejecimiento normal.

Los resultados orientan sobre qué áreas cognitivas están más afectadas y permiten diseñar estrategias para la vida diaria.

El diagnóstico y tratamiento de la demencia no es solo tarea de un profesional. El neuropsicólogo trabaja junto a otros profesionales como: Neurólogos, psiquiatras, geriatras y terapeutas para un diagnóstico completo y definitivo, su valoración es solo una de los eslabones dentro del abordaje.