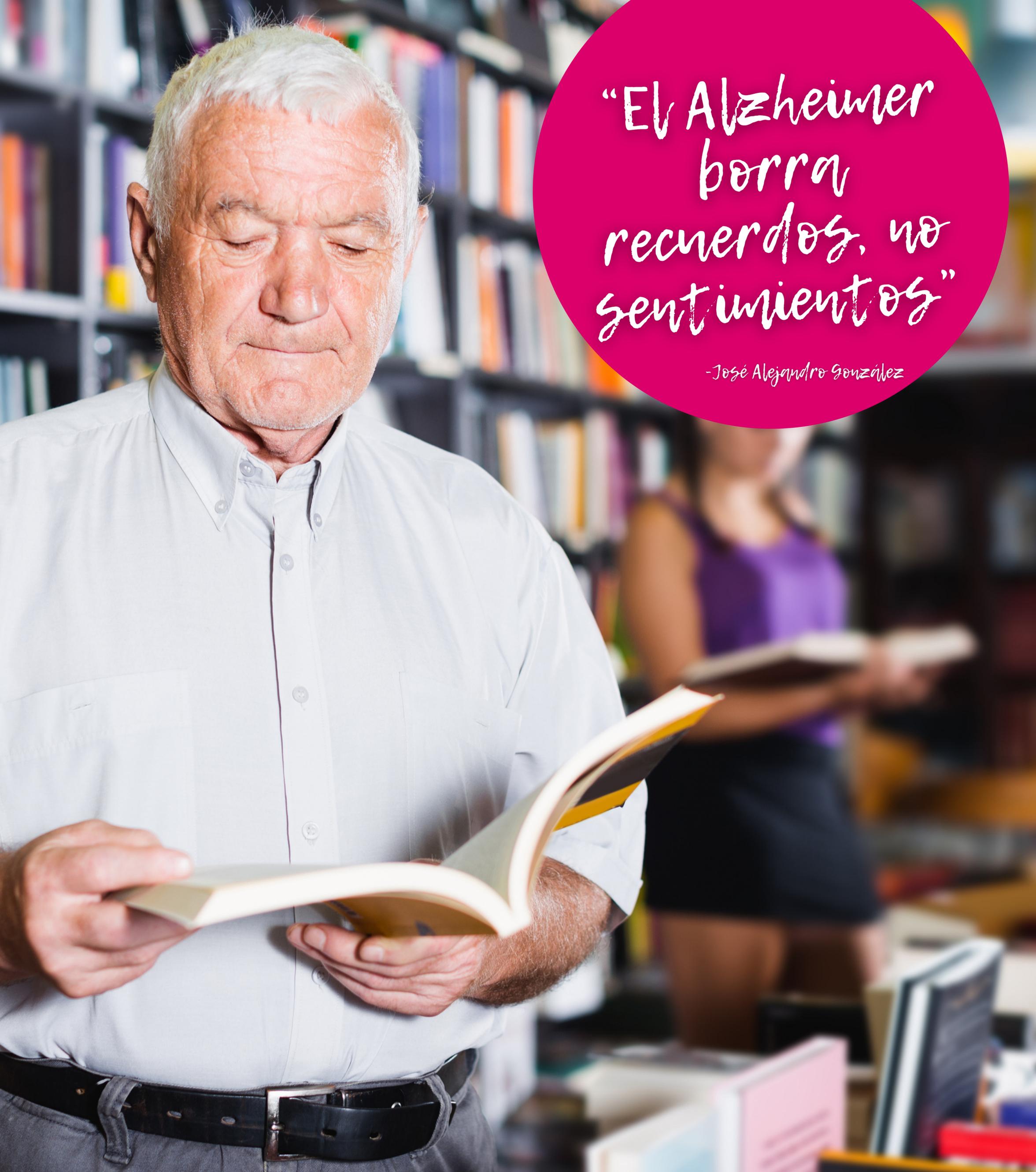




INFOGRAFÍAS

«SERIE COVID Y
DEMENCIA»



“El Alzheimer
borra
recuerdos, no
sentimientos”

-José Alejandro González

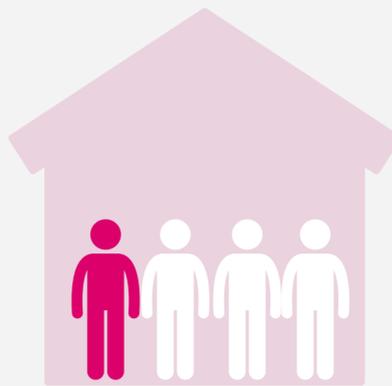


Día Mundial Del Alzheimer

LO QUE NECESITAS SABER

El Alzheimer es la causa más común de demencia en todo el mundo.

60%-80% de los casos



Según CEAFA (Confederación Española de Alzheimer), uno de cada cuatro hogares españoles se ve afectado por un familiar con Alzheimer, lo que equivale a 1,2 millones de personas.

10 SIGNOS DE DETECCIÓN TEMPRANA

1 La memoria empieza a fallar.

Se olvidan tanto cosas que se acaban de aprender como acontecimientos importantes.

2 La planificación o la resolución de problemas se convierten en un quebradero de cabeza.

Se convierten en un quebradero de cabeza.

3 Las rutinas cotidianas son cada vez más difíciles

tanto en casa como en el trabajo. Puede resultar complicado recordar por ejemplo, el camino al propio domicilio.

4 Se enfadan con mucha facilidad.

Se vuelven desconfiados, ansiosos y celosos.

5 Confunden el paso del tiempo

Se olvidan de fechas, de dónde están y de cómo han llegado allí.

6 Se vuelven cada vez más retraídos.

Son cada vez más pasivos en su trabajo y en su vida social.

7 Empiezan a tener problemas para leer,

calcular distancias, distinguir colores o comprender imágenes visuales.

8 Tienen comportamientos fuera de lugar

9 No recuerdan lo que han hecho antes

Dejan las cosas en cualquier lugar y luego no son capaces de encontrarlas.

10 Se olvidan de nombres o de nombres de objetos cotidianos

Les cuesta unirse a una conversación, porque no encuentran las palabras concretas. Empiezan a repetir mucho las cosas.



10 RECOMENDACIONES SI CUIDAS A UNA PERSONA CON DEMENCIA Y NO PODÉIS SALIR DE CASA

por Pura Díaz-Veiga, Álvaro García y Cristina Buiza



Mantén las rutinas

el horario habitual, las actividades y los descansos del día a día.

Aunque no se pueda salir a la calle*, es importante mantener el cuerpo en marcha

Caminar dentro de casa, estiramientos suaves, moverse aunque sea unos pasos.
*En ciertos casos, bajo prescripción médica, se podría salir del domicilio.



Anima a participar

en todo lo que le resulte posible y significativo. A algunas personas les puede gustar involucrarse en cosas como los aplausos en el balcón, los bingos u otras acciones comunitarias.

Cuida la medicación y la comida

No olvides incluir algo especial en el menú de vez en cuando.



La música siempre es una buena aliada

Puedes aprovechar para recordar canciones que le gusten o, si es posible, bailar. Servirá como un buen ejercicio físico y ayudará a mantener el ánimo.

Tomar juntos el aire a través de la ventana,

o en el balcón es saludable y ayuda a mantener el contacto con el exterior.



Si la persona que cuidas hace preguntas o muestra inquietud,

responde con mensajes sencillos, tranquilizadores y prácticos.

Procura que el ambiente en casa sea tranquilo

Ver alguna película en la TV o en YouTube, escuchar programas de entretenimiento en la radio, comunicarse con personas conocidas a través de la tablet... ayudará a disfrutar de buenos ratos.



Recuerda que el humor y la expresión de afecto

son buenos aliados para una buena vida en el día a día.

Cúidate

Habla con amigos, comparte con otros cuidadores, reserva un tiempo para ti y pide ayuda si la necesitas. Tu bienestar garantiza el de la persona que cuidas.



EN CASA VIVIENDO CON UNA PERSONA CON DEMENCIA. ¿QUÉ HAGO SI...?

LA PERSONA TIENE CONDUCTAS AGRESIVAS

por Cristina Buiza y Pura Díaz-Veiga

Procura prevenirlas*



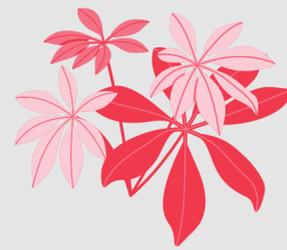
Motiva la práctica de actividades cotidianas,

facilitando y valorando el desempeño de lo que a la persona le gusta y motiva.



Mantén las rutinas diarias.

En caso de que los cambios sean inevitables, procura introducirlos de modo progresivo.



Presta atención al entorno.

Mantén controlados objetos peligrosos y la medicación. Procura tener una temperatura agradable, y ambiente tranquilo.



Distraéla contándole algo con tono calmado

o bien ofrécele algo que mantenga sus manos ocupadas (comida, un periódico, cartas,...), en especial cuando la persona se empieza a alterar.

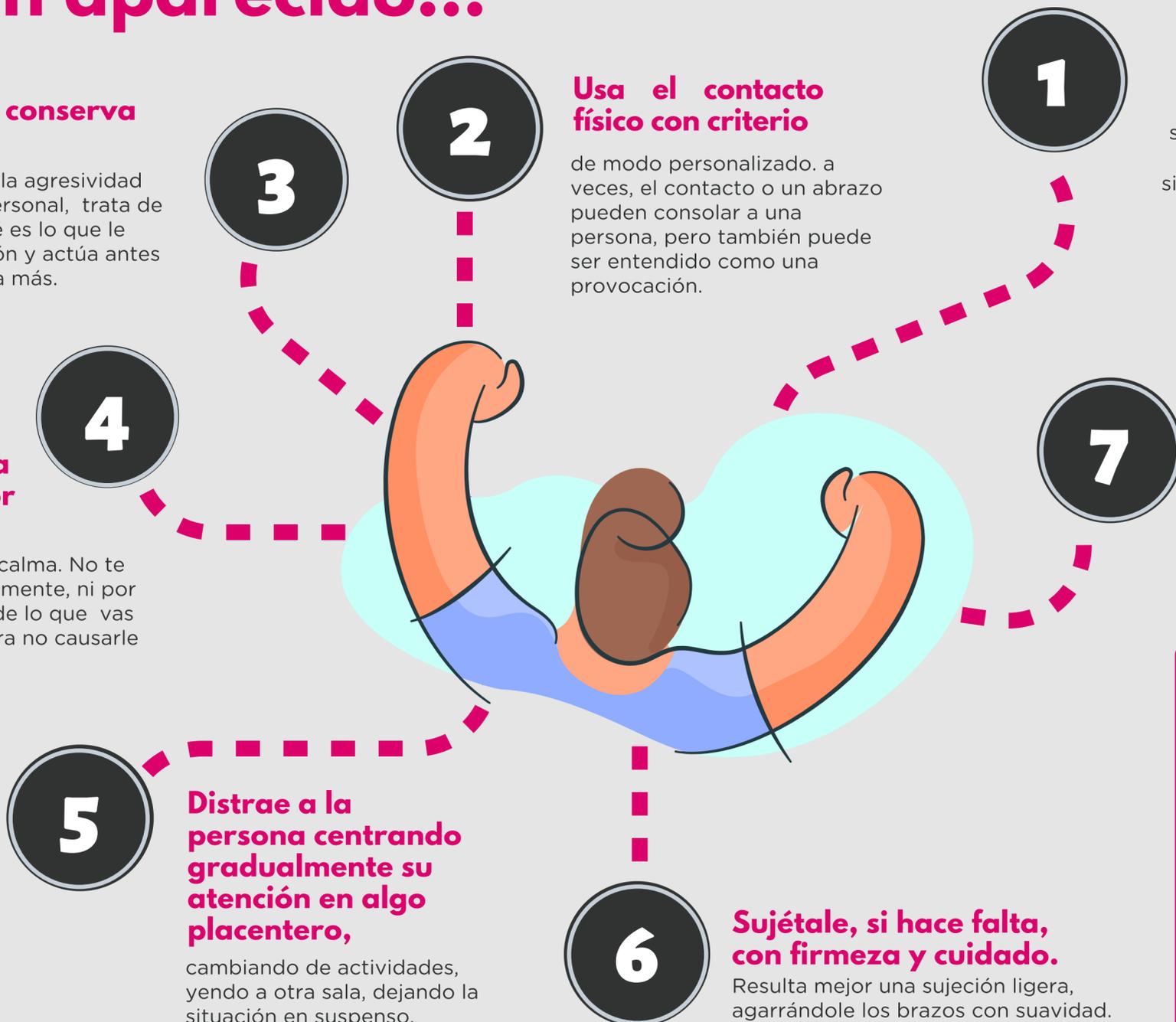
Si han aparecido...

Respira y conserva la calma

No te tomes la agresividad como algo personal, trata de averiguar qué es lo que le causa irritación y actúa antes de que vaya a más.

Aborda a la persona por delante,

despacio y con calma. No te acerques rápidamente, ni por detrás. Avisale de lo que vas a hacer y procura no causarle sobresaltos.



Usa el contacto físico con criterio

de modo personalizado. a veces, el contacto o un abrazo pueden consolar a una persona, pero también puede ser entendido como una provocación.

Distrae a la persona centrándose gradualmente su atención en algo placentero,

cambiando de actividades, yendo a otra sala, dejando la situación en suspenso.

Sujétale, si hace falta, con firmeza y cuidado.

Resulta mejor una sujeción ligera, agarrándole los brazos con suavidad.

Pregunta a la persona qué le pasa

y si le puedes ayudar, con voz suave y sin hacer gestos bruscos. Levantar la voz o discutir casi siempre provoca una escalada del comportamiento agresivo.

No dudes en pedir ayuda si la necesitas

Ten a mano teléfonos de Urgencias u otros recursos en caso de no poder controlar la situación por tí misma. No olvides, pedir ayuda en estos casos no es signo de debilidad, sino de fortaleza.

(* En algunos casos puede ayudar salir a la calle. Solicite al médico de cabecera un documento que justifique la necesidad de la salida.

Recomendaciones basadas en las siguientes publicaciones:

"Consejos y orientaciones no farmacológicas para pacientes con deterioro cognitivo en el domicilio y unidades psiquiátricas"

Arriola, E., Alaba J., Buiza, C., González M.F. y Zulaica, A.

EN CASA VIVIENDO CON UNA PERSONA CON DEMENCIA. ¿QUÉ HAGO SI...?

TIENE MANIFESTACIONES DE AGITACIÓN

por Cristina Buiza y Pura Díaz-Veiga

Procura prevenirlas*

Favorece que el entorno sea tranquilo



Evita, en lo posible, ruidos bruscos; escasez o cambios repentinos de luz; estimulación excesiva (tele o música de fondo sin parar, hablar a la vez,...).



Un poco de música suave (en algunas personas es muy eficaz el uso de auriculares). Si es creyente, escuchar el rosario o una misa, puede ayudar a relajarla.



Invítala a participar en actividades significativas y agradables

como cuidar animales o plantas, ordenar objetos, lavar y doblar ropa, tareas domésticas, jugar a las cartas.

Manten las rutinas diarias

y cambia lo menos posible la vida y el entorno diario, asegurando que los objetos significativos de la persona estén a la vista.



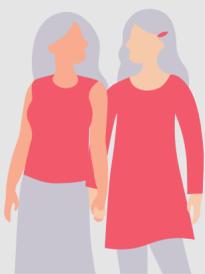
Anímalala y ayúdala a moverse

Un paseo por la casa o bien realizar algo de ejercicio.

Evita bebidas excitantes



Si ya han aparecido...



Favorece que la persona se exprese

acerca de sus sensaciones y de las causas de lo que le pasa.



Muestra una actitud cariñosa y conciliadora

Exprésate de forma clara, sencilla y sosegada. Pasea y respira profundamente junto a ella.



Pide ayuda y consultar al médico

si la agitación es repentina y sin motivo aparente. Podría haber alguna causa médica o medicamentosa.

No olvides, pedir ayuda en estos casos no es signo de debilidad, sino de fortaleza.



Presiona muy ligeramente la parte del cuerpo que está agitada

y anima a la persona, con amabilidad, que cese el movimiento, reduciendo el contacto progresivamente hasta que cese la agitación.



"Calma" el ambiente en el que se encuentra la persona

Elimina luces directas y fuertes, ruidos, cantidad de gente presente...



Entreténla, cuando se vaya calmando

Lleva su pensamiento hacia temas que no creen tensión y le resulten reconfortantes para ayudar a crear un estado agradable.

(* En algunos casos puede ayudar salir a la calle. Solicite al médico de cabecera un documento que justifique la necesidad de la salida.

Recomendaciones basadas en las siguientes publicaciones:

"Consejos y orientaciones no farmacológicas para pacientes con deterioro cognitivo en el domicilio y unidades psicogeríatras"

Arriola, E., Alaba J., Buiza, C., González M.F. y Zulaica, A.

EN CASA VIVIENDO CON UNA PERSONA CON DEMENCIA. ¿QUÉ HAGO SI...?

TIENE ALUCINACIONES

por Cristina Buiza y Pura Díaz-Veiga



Favorece un entorno tranquilo

Evita, en lo posible, ruidos bruscos; escasez o cambios repentinos de luz; estimulación excesiva (la radio y la televisión pueden ser elementos de entretenimiento para algunas personas, pero también pueden causar que la persona piense que está escuchando voces...). Un poco de música suave puede ser de ayuda.



Manten la casa bien iluminada

y tapa los espejos si la persona no reconoce su imagen y piensa que son otras personas.



Ventila bien todas las habitaciones

Emplea fragancias y aromas a las que la persona esté acostumbrada. Cambios bruscos en los olores también puede desencadenar estos episodios.



Procura no hacer cambios drásticos en la decoración o mobiliario

Pueden generar más confusión en la persona. Identifica qué objetos son relevantes para ella y mantenlos a su vista para que no se angustie si no los ve.

Evita bebidas excitantes

Si ya han aparecido...



Tranquilízala y dale seguridad

cuando se altere o asuste por la perturbación que está sufriendo.



Acompáñala

No es necesario actuar si lo que la persona percibe no provoca sufrimiento o existe un riesgo.



No dudes en pedir ayuda si la necesitas

Consulta al médico para valorar causas orgánicas o medicamentosas.

No olvides, pedir ayuda en estos casos no es signo de debilidad, sino de fortaleza.

Desplázate junto a ella a otra zona de la casa y ofrécela alguna actividad gratificante y significativa

Un buen punto de partida puede ser iniciar una conversación sobre temas reales y cotidianos.

Procura reaccionar con calma

así es más fácil que se sienta segura y confortada. A veces coger su mano y abrazarle le puede tranquilizar.



Asegúrate de que te puede ver u oír

Cuando te dirijas a ella, colócate cerca y de frente, antes de iniciar una conversación.



Responde de modo neutro sin comprometerte

Cuando sabes que lo que dice, ve u oye es falso, evita discutir. Para ella es real.



(*) En algunos casos puede ayudar salir a la calle. Solicite al médico de cabecera un documento que justifique la necesidad de la salida.

Recomendaciones basadas en las siguientes publicaciones:

"Consejos y orientaciones no farmacológicas para pacientes con deterioro cognitivo en el domicilio y unidades psicogeríatras"

Arriola, E., Alaba J., Buiza, C., González M.F. y Zulaica, A.

EN CASA VIVIENDO CON UNA PERSONA CON DEMENCIA. ¿QUÉ HAGO SI...?

TIENE DELIRIOS

por Cristina Buiza y Pura Díaz-Veiga

Procura prevenirlos*

Facilita que la persona esté en un ambiente conocido y familiar

Asegúrate de que te ve u oye cuando le hables colocándote cerca y de frente. Háblale con claridad y suavemente

Inclúyela en las conversaciones para evitar que crea que están hablando o haciendo hay un complot contra ella, etc.

No dudes en pedir ayuda si la necesitas

Recuerda, pedir ayuda en estos casos no es signo de debilidad, sino de fortaleza.

Si ya han aparecido...

1 Ponte en su lugar, dándole cuenta de que la persona está asustada debido a pensamientos que le hacen sufrir

2 Mantén la calma para transmitir tranquilidad y seguridad,

y reducir su malestar por ese pensamiento que le genera malestar.

3 Atiende a lo que la persona está sintiendo

Evita hacerle entrar en razón, para ella lo que piensa es la realidad.

4 Háblala en tono suave, aunque no entienda, coge su mano, escúchala para que sienta que está atendida y protegida.

5 No le quites importancia a lo que dice, ni la ridiculices por ello

Escúchala. Para la persona es muy importante sentir que la apoyas.

6 Introduce poco a poco temas que sepas que le resulten agradables.

Háblale de sus aficiones (deporte, lectura...), su música favorita, la comida que más le gusta,...

(* En algunos casos puede ayudar salir a la calle. Solicite al médico de cabecera un documento que justifique la necesidad de la salida.

Recomendaciones basadas en las siguientes publicaciones:

"Consejos y orientaciones no farmacológicas para pacientes con deterioro cognitivo en el domicilio y unidades psicogeríatras"

Arriola, E., Alaba J., Buiza, C., González M.F. y Zulaica, A.

EN CASA VIVIENDO CON UNA PERSONA CON DEMENCIA. ¿QUÉ HAGO SI...?

TIENE DEAMBULACIÓN CONSTANTE

por Cristina Buiza y Pura Díaz-Veiga

Procura prevenirla*

Favorece un entorno físico agradable. Iluminación adecuada, objetos conocidos y tranquilizadores, ambiente en calma.

Preserva las rutinas y las costumbres evitando, en lo posible, grandes alteraciones.

Pide ayuda si la necesitas

Recuerda, en estos casos no es signo de debilidad, sino de fortaleza.



8

7

Favorece la orientación y un recorrido cómodo por la casa. Para ello:

- Utiliza señales de orientación: paneles indicadores, lugares y objetos especialmente conocidos, como adornos personales y significativos.
- Dispón los objetos ordenados en sus sitios habituales.
- Asegura un paso fácilmente transitable y seguro por pasillos y estancias. Si fuera necesario reorganiza la ubicación del mobiliario que pueda interrumpir el paso.
- Abre las puertas para que si la persona busca un espacio concreto le sea más sencillo identificarlo desde el pasillo.
- Si en la casa hay puertas de cristal transparente, coloca una pegatina a la altura de los ojos que ayude a la persona a saber si la puerta está abierta o cerrada.



6

Si ya han aparecido...

Ponte en su lugar

La deambulación puede ser una manifestación de alguna necesidad no satisfecha (ir al baño, tener hambre, sed, cansancio, miedo, inseguridad, falta de ejercicio, aburrimiento, dolor...).

1

Favorece el contacto con el exterior

Aprovecha los momentos disponibles para salir a dar un paseo por la calle.

5

Tranquilízala en caso de mostrar sensación de urgencia

y prueba a sugerir otra actividad. Por ejemplo, si comenta que tiene que ir a hacer la comida a los niños, puedes decirle: "No te preocupes, la comida está lista. Ya me estoy encargando yo. Vente al sofá mientras se hace."

Acompáñala al baño, a la cocina o invítala a un sitio cómodo

Si manipula pomos o parece mirar a dónde ir, puede que esté queriendo hacer algo que no logra expresar. Trata de averiguar de qué se trata.

2

3

Orienta la deambulación hacia zonas seguras

En caso de no existir riesgo, permite a la persona que camine tranquilamente, aunque sea pasillo arriba, pasillo abajo.

4

Conserva la calma y no te agobies si la persona te sigue por toda la casa

Puede ser por falta de estimulación, curiosidad o, en casos de demencia avanzada, un acto reflejo.



(*) En algunos casos puede ayudar salir a la calle. Solicite al médico de cabecera un documento que justifique la necesidad de la salida.

Recomendaciones basadas en las siguientes publicaciones:

"Consejos y orientaciones no farmacológicas para pacientes con deterioro cognitivo en el domicilio y unidades psicogerítricas"

Arriola, E., Alaba J., Buiza, C., González M.F. y Zulaica, A.

"Guía para una vivienda amigable con las demencias"

García, A., Del Barrio, E., Díaz-Veiga, P.

EN CASA VIVIENDO CON UNA PERSONA CON DEMENCIA. ¿QUÉ HAGO SI...?

MUESTRA MANIFESTACIONES SEXUALES INAPROPIADAS

por Cristina Buiza y Pura Díaz-Veiga

Procura prevenirlas*

Favorece un entorno tranquilo que invite a la calma. Ciertos contenidos que ofrece la televisión pueden sobreestimular a la persona.

Ayuda a crear, si es lo que desea la persona, espacios y tiempos para la intimidad.

Pide ayuda en cuanto sientas que la necesitas

Recuerda, en estos casos no es signo de debilidad, sino de fortaleza.



6

5

Qué hago si la persona...

... se mete en mi cama

Redirígela a su cuarto. Esta conducta podría surgir de una búsqueda de intimidad sin fines sexuales o simplemente por desorientación.

... aparece desnuda

Tápale con una bata y llévale a un lugar privado sin darle mayor importancia. Su comportamiento puede ser porque tenga calor o necesite ir al baño. O simplemente necesita actividad y esa es la que tiene accesible en ese momento.

... se masturba en público

Procura mantener la calma y condúcele a un lugar privado sin darle mayor importancia. No le riñas, ni avergüences.

... hace tocamientos a otras personas

Explícale directamente que esa conducta no es adecuada con esa persona o lugar. Con firmeza, pero sin entrar en discusiones ni confrontaciones.

... coquetea haciendo comentarios ofensivos y/o gestos inapropiados

Esta conducta puede estar vinculada a viejos roles sociales. Recuerda a la persona, de forma amable y práctica que esta conducta no es aceptable, y bríndale oportunidades para reexperimentar su rol social en otros aspectos.

Si ya han aparecido...

Ponte en su lugar

Intenta entender y minimizar estas situaciones. Descarta causas como irritaciones, infecciones,... Que la persona se desvista puede responder a que tiene calor, ganas de ir al baño o siente alguna incomodidad, por ejemplo.

1

2

Muestra calma

Reaccionar con naturalidad favorece la tranquilidad de la persona. Recuerda que este comportamiento es una manifestación de la enfermedad.

3

Ofrece conversación

A veces una conducta sexual refleja una necesidad de interacción con otra persona. Conduce esa necesidad a una conversación u otro tipo de actividad compartida.

4

Redirige la expresión sexual

hacia actividades que ayuden a la persona a centrarse en otra cosa. Por ejemplo, hacer algo de ejercicio físico. En ocasiones distracciones simples, como ofrecer un poco de agua o zumo, también pueden ser de ayuda.

(*) En algunos casos puede ayudar salir a la calle. Solicite al médico de cabecera un documento que justifique la necesidad de la salida.

Recomendaciones basadas en las siguientes lecturas:

"Consejos y orientaciones no farmacológicas para pacientes con deterioro cognitivo en el domicilio y unidades psicogeríatras"

Arriola, E., Alaba J., Buiza, C., González M.F. y Zulaica, A.

"Desinhibición sexual. Pautas de abordaje"

Gracia P. (<https://demencia24h.wordpress.com/>)

EN CASA VIVIENDO CON UNA PERSONA CON DEMENCIA. ¿QUÉ HAGO SI...?

SE MUESTRA APÁTICA Y SIN GANAS DE NADA

por Álvaro García Soler

Mantén a la persona implicada con el entorno

Genera oportunidades para interactuar con el ambiente que la rodea

Puede despertar su interés el tener a la vista y a mano aquellos objetos que invitan a la puesta en práctica de algún tipo de actividad significativa para la persona.

Estimula, motiva y participa

Ofrece opciones para la acción, cuanto más sencillas las plantees mejor. "Te acerco el periódico", "¿Te apetece que hagamos un zumo?...". No dejes la actividad en la mano de la persona si la puedes compartir.

Incorpora la práctica de actividades cotidianas,

intenta no hacerlas para la persona, e introduce progresivamente opciones para realizar nuevas actividades o actividades que ya se hacían, pero se quedaron atrás. Hacer la cama, tender la ropa, barrer la cocina, regar las plantas...

Conversa con la persona

Habla con la persona de igual a igual, con paciencia y tiempo para atender a lo que dice y sin criticarla en el caso de que no participe.

Propónle retos

adaptados al nivel de la persona, ni demasiado sencillos que infantilicen o aburran, ni demasiado complicados que puedan frustrarla.

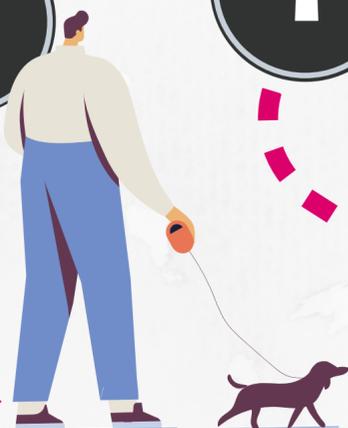


Y si ya lleva tiempo así...

2

Ensaya opciones

y prueba a facilitarle cosas nuevas, puede que te sorprenda haciendo cosas que nunca antes le habían interesado.



1

Pregunta y escucha lo que dice

Si no puede hablar, su expresión y su cuerpo pueden decir mucho sin palabras.



8

Ten presente que se trata de compartir

Proveer estímulos para dejar a la persona sola no compensa. La actividad tiene más valor si se hace en compañía.

7

Incorpora a la persona en las situaciones sociales

Visitas, familia y amigos. Es positivo verse incluida, aunque no se participe.



3

Saca partido a los errores

Ofrece actividades y si no funcionan o no son bien recibidas, vuelve a probar en otra situación más tranquila, o con la persona más activa.



6

Valora positivamente tus acciones,

no sólo las tuyas. Si la persona no reacciona ante el ofrecimiento, ya sólo la atención que le das y la que la persona te preste es valiosa en sí misma. A veces la atención precede a la acción.



4

Usa el contacto físico

La cercanía y el tacto, si son deseados y bien recibidos, son una puerta a la comunicación.



5

Tómate tu tiempo,

despacio y con calma. El que la persona participe o interactúe con algo puede ser cuestión de tiempo y de facilitar las cosas.



SERIE COVID-19

www.matiafundazioa.eus

MATIA
FUNDAZIOA

#YoMeQuedoEnCasa

MATIA
FUNDAZIOA