

FORMACIÓN III

**DEMENCIA Y LA ENFERMEDAD DE
ALZHEIMER.**

SÍNTOMAS Y PREVENCIÓN

ÍNDICE

✓ **QUÉ ES LA DEMENCIA**

✓ **TIPOS DE DEMENCIA**

✓ **CONSECUENCIAS PARA LA PERSONA MAYOR**

✓ **ENFERMEDAD DE ALZHEIMER**

✓ **SÍNTOMAS Y PREVENCIÓN**

✓ **IMPACTO EN EL CUIDADOR/A**

HABLAMOS DE DEMENCIA

¿QUÉ SABE SOBRE LA DEMENCIA?

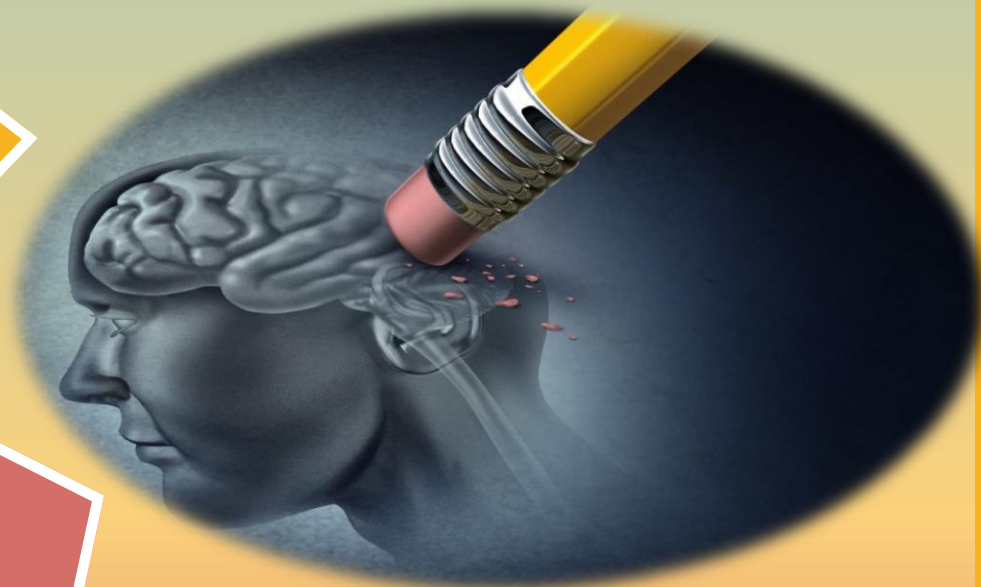
LA DEMENCIA

“Conjunto de signos y síntomas producidos por una alteración cerebral que provoca la pérdida de capacidades cognitivas, normalmente junto con alteraciones del estado de ánimo y de la conducta”



1 de cada de 10 personas mayores de 65 años padece algún tipo de demencia y aproximadamente, **un 75% de los casos es debida a la enfermedad de Alzheimer.**

PÉRDIDA DE FUNCIONES



¿QUÉ TIPOS DE DEMENCIAS ENCONTRAMOS?

ALGUNOS TIPOS

ENFERMEDAD
DE PICK

ENFERMEDAD DE
ALZHEIMER

CUERPOS DE
LEWY

DEMENCIA
VASCULAR

HUNTINGTON

ENFERMEDAD DE
PARKINSON

Isidro, V., Pérez, C., Sánchez, V., Balbás, V. (2016). Guía práctica para familiares de enfermos con Alzheimer. Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía-Clece Servicios sociales.

Guías diagnósticas y terapéuticas de la Sociedad Española de Neurología 2018. 5. Guía oficial de práctica clínica en demencias(2018). Sociedad Española de Neurología. Recuperado de https://www.sen.es/pdf/guias/Guia_Demencias_2018.pdf

CONSECUENCIAS PARA LA PERSONA MAYOR

SEGÚN EL TIPO DE DEMENCIA

ENFERMEDAD DE PICK

ALTERACIONES DEL LENGUAJE



CAMBIOS EMOCIONALES



ALTERACIONES DEL COMPORTAMIENTO

CUERPOS DE LEWY

ALUCINACIONES VISUALES



TRASTORNOS DEL MOVIMIENTO



MALA REGULACIÓN FUNCIONES CORPORALES



PROBLEMAS COGNITIVOS



DIFICULTADES PARA DORMIR



DEPRESIÓN, APATÍA

Isidro, V., Pérez, C., Sánchez, V., Balbás, V. (2016). *Guía práctica para familiares de enfermos con Alzheimer*. Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía-Clece Servicios sociales.

Guías diagnósticas y terapéuticas de la Sociedad Española de Neurología 2018. 5. *Guía oficial de práctica clínica en demencias(2018)*. Sociedad Española de Neurología. Recuperado de https://www.sen.es/pdf/guias/Guia_Demencias_2018.pdf

DEMENCIA VASCULAR

- DESORIENTACIÓN
- DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE, ORGANIZAR PENSAMIENTOS, COMUNICARSE, DECIDIR.
- PROBLEMAS DE MEMORIA
- INSTRANQUILIDAD
 - DEPRESIÓN

HUNTINGTON

- RIGIDEZ MUSCULAR Y LENTITUD DEL MOVIMIENTO
 - DIFICULTAD COGNITIVA
- PÉRDIDA DE MEMORIA
 - PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN Y CONCENTRACIÓN
 - TRASTORNOS PSIQUIATRICOS

PARKINSON

- TEMBLORES
- LENTITUD DEL MOVIMIENTO Y RIGIDEZ
- ALTERACIÓN DE LA POSTURA Y EQUILIBRIO
- CAMBIOS EN EL HABLA, ESCRITURA

Isidro, V., Pérez, C., Sánchez, V., Balbás, V. (2016). Guía práctica para familiares de enfermos con Alzheimer. Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía-Clece Servicios sociales.

Guías diagnósticas y terapéuticas de la Sociedad Española de Neurología 2018. 5. Guía oficial de práctica clínica en demencias(2018). Sociedad Española de Neurología. Recuperado de https://www.sen.es/pdf/guias/Guia_Demencias_2018.pdf

ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

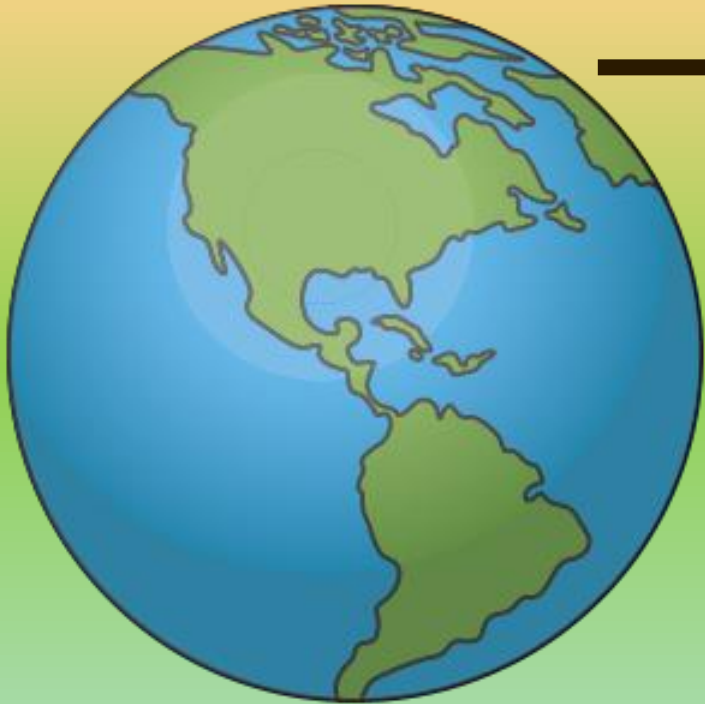
SENSIBILIZANDO

¿QUÉ ES?

- ✓ Es la causa más frecuente de demencia.
- ✓ Es una enfermedad que genera un deterioro cognitivo importante.
- ✓ Acompañado por cambios en la personalidad y el comportamiento.
- ✓ Las fases más avanzadas requieren ayuda y cuidados durante la mayor parte del día.



PREVALENCIA



**4´6 MILLONES DE CASOS DE
DEMENCIA AL AÑO**



800.000 EN ESPAÑA



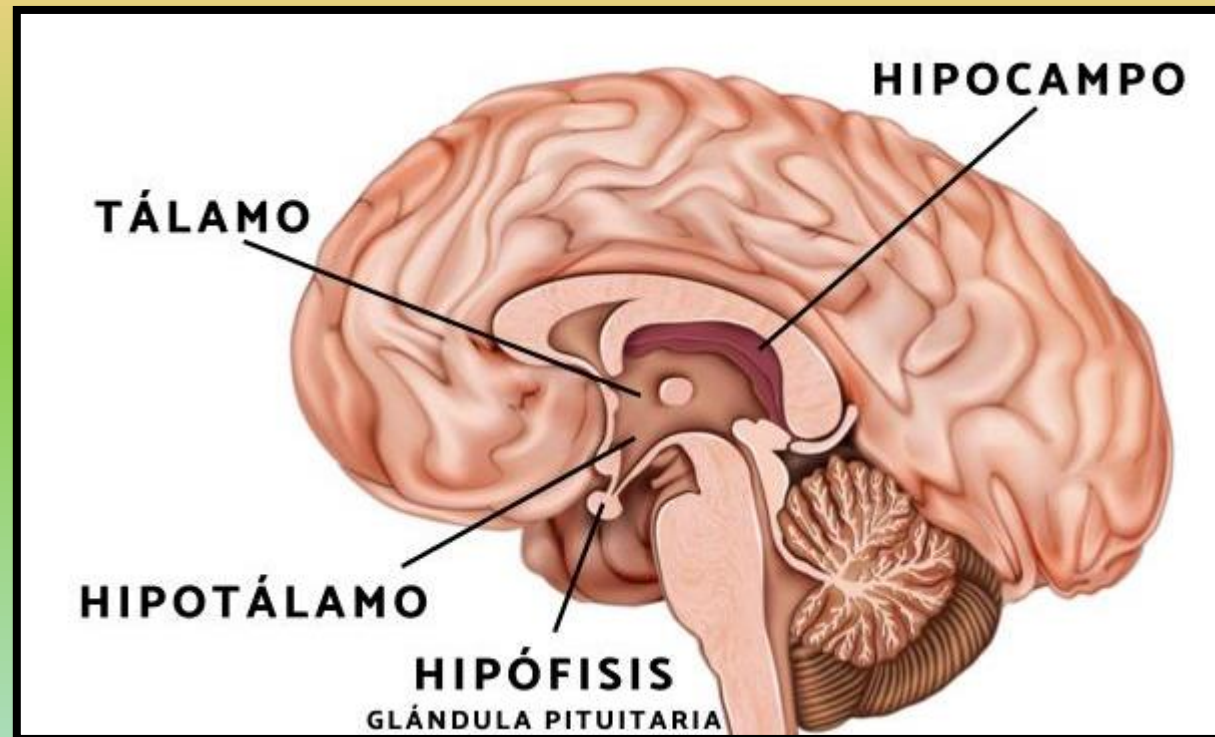
8 MILLONES EN EUROPA

Fundación Pasqual Maragall(2020). Claves sobre la enfermedad de Alzheimer. Recuperado de <https://blog.fpmaragall.org/diferencia-alzheimer-demencia>

CAUSAS

SON DESCONOCIDAS

- LAS PRIMERAS LESIONES, SE INICIAN EN EL HIPOCAMPO.
- SE EXTIENDEN PROGRESIVAMENTE A OTRAS ÁREAS DEL CEREBRO.



ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

¿HAY TRATAMIENTO?

¿ES HEREDITARIO?



RELACIÓN 1%
DE GENÉTICA
Y ALZHEIMER



PREOCUPA A
LAS FAMILIAS

Fundación Pasqual Maragall(2020). Claves sobre la enfermedad de Alzheimer. Recuperado de <https://blog.fpmaragall.org/diferencia-alzheimer-demencia>

1. EXTRAVÍO DE OBJETOS

2. DESORIENTACIÓN ESPACIAL Y TEMPORAL

3. ALEJAMIENTO SOCIAL



4. CAMBIOS EN LA VISIÓN

5. CAMBIOS DE HUMOR

6. PÉRDIDA DE MEMORIA

7. DIFICULTAD PARA COMPLETAR LAS TAREAS COTIDIANAS

8. DIFICULTADES DE COMUNICACIÓN

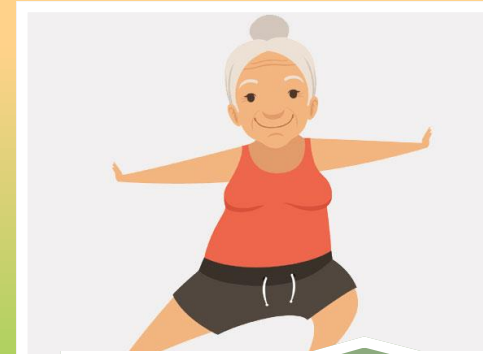
HÁBITOS SALUDABLES



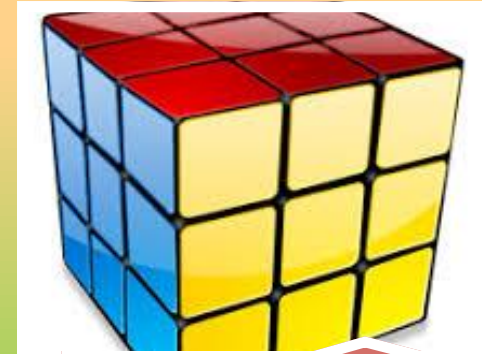
DIETA
EQUILIBRADA



DESCANSO Y
SUEÑO REGULAR



EJERCICIO FÍSICO



MENTE ACTIVA



RELACIONES
SOCIALES



CONTROLAR FACTORES
CARDIOVASCULARES



- **COLESTEROL**
- **OBESIDAD**
- **DIABETES**
- **TABAQUISMO**

SE COMPLICA CUANDO:



CONSEJOS

1-ENTENDER SUS NECESIDADES

2-FACILITAR SU EXPRESIÓN

3-EVITAR FORMULAR PREGUNTAS ABIERTAS COMO:

- ¿QUÉ QUIERES?

4-HACER PREGUNTAS CONCRETAS

- ¿TE APETECE PASEAR?

5-COMUNICACIÓN NO VERBAL

- GESTOS, TONO, VOLUMEN, EXPRESIÓN FACIAL

COMO ACTUAR ANTE...

“La apraxia es un síntoma de disfunción neurológica que se manifiesta con una alteración de la capacidad para ejecutar movimientos precisos y coordinados”

ANTE FRUSTRACIÓN POR LA INCAPACIDAD DE HACER ALGO

- Observemos
- Anunciamos
- No lo hacemos por él/ella

SI NO QUIERE HACER ACTIVIDADES

- Minimizar la apatía
- Proponer otras actividades agradables



PROBLEMAS EN TAREAS BÁSICAS

- Sustituir por algo más sencillo
 - Facilitar otros recursos
 - Apoyar

CUANDO UNAS COSAS SI LE SALEN Y OTRAS NO

- Fomentar la autonomía
- Potenciar las habilidades conservadas

CONSEJOS PARA PREVENIR EL ALZHEIMER

fundación
pasqual
maragall

CONTROLAR LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Hay que recordar que lo que es bueno para el corazón, es bueno para el cerebro.

diabetes
tabaquismo
hipertensión



colesterol
obesidad

DIETA SALUDABLE

Llevar una dieta variada y equilibrada,

como la dieta mediterránea, que incluya alimentos como aceite de oliva virgen extra, legumbres, frutos secos, fruta, verdura, pescado...



EJERCICIO FÍSICO

Caminar y mantenerse activo es fundamental

Siempre adaptando la actividad a las características de la persona.



MENTE ACTIVA

Ofrecer retos a la mente

favorece nuestra reserva cognitiva, es una excelente forma de estimulación cerebral y resulta clave para nuestro bienestar.



VIDA SOCIAL

Relacionarnos con otras personas

nos ayuda a mantener las conexiones neuronales activas y resulta clave para nuestro bienestar.



Blog "Hablemos del Alzheimer" - blog.fpmaragall.org

IMPACTO EN EL CUIDADOR/A

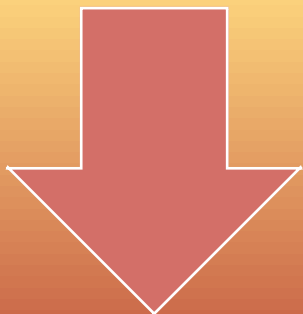
DUELO

“No es solo una reacción tras la muerte de una persona, sino también ante otras pérdidas significativas que sufrimos a lo largo de la vida.”

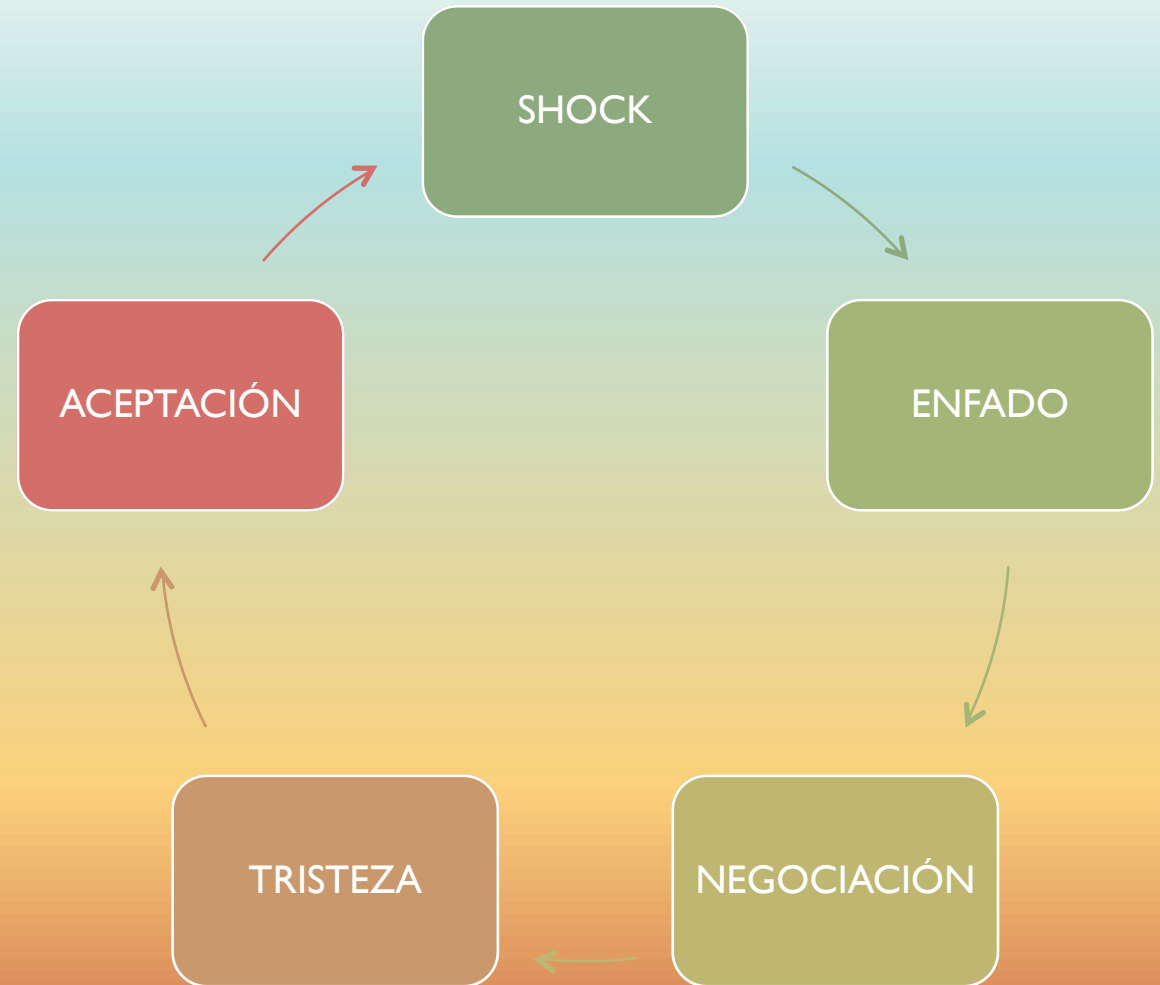
2 PROCESOS DE PERDIDA



ANTICIPATORIA



AMBIGUA



Dra. Elisabeth Kübler-Ross

DUELO

Shock/Negación

- *“Esto no puede estar sucediendo”*
- *“No puede ser o”*
- *“No... imposible...”*

Enfado/rabia

- *“¿Por qué a nosotros?”*
- *“¡No es justo!”*

Negociación

- *“¡Haría cualquier cosa por cambiar esto!”*
- *“No teníamos que haber esperado tanto en consultar...”*
- *“Debería estar más pendiente...” ...*

Depresión/tristeza

- *“Ya no me importa nada”*
- *“La pena es insoportable”*
- *“Solo quiero llorar...”*

Aceptación

- *“Ojalá no nos hubiera tocado esto, pero me ha ayudado a ser más fuerte”*
- *“Ahora veo las cosas de otra manera, y también las valoro diferente”*

Dra. Elisabeth Kübler-Ross

SOBRECARGA

Desgaste físico y emocional: soledad, asilamiento, ansiedad, depresión

En general, se deja a un lado la salud

Señales de alarma: dolor, tristeza, insomnio, inquietud, cansancio

Se pone el foco en la satisfacción del familiar antes que uno mismo/a

“Reacciones catastróficas” donde será necesario pedir ayuda.



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdMAdV9CzNESoVpgrIFXTyJyPIZiIEp0D3tvonYrbkOtbq53g/viewform>

INDICE DEL ESFUERZO DEL CUIDADOR

1. Tiene trastornos del sueño (por ejemplo, porque el enfermo se levanta o se acuesta por la noche).
2. El cuidado de su paciente es poco práctico (porque la ayuda le consume mucho tiempo y tarda en proporcionarse).
3. Esta situación le representa un esfuerzo físico (por ejemplo, porque hay que sentarlo y levantarlo de la silla).
4. Le supone una restricción a su vida anterior (por ejemplo, porque ayudar le limita el tiempo libre y no puede hacer visitas) .
5. Ha habido modificaciones en su familia (por ejemplo, la ayuda ha roto la rutina o no hay intimidad).
6. Ha habido cambios en los planes personales (por ejemplo, tuvo que rechazar un trabajo o no pudo ir de vacaciones).
7. Ha habido otras exigencias de tiempo (por parte de otros miembros de la familia).
8. Ha habido cambios emocionales (por ejemplo, por discusiones).
9. Algunos comportamientos del paciente le resultan molestos (por ejemplo, incontinencia, acusa de que le quitan cosas).
10. Le duele darse cuenta de lo mucho que ha cambiado el enfermo comparado a cómo era antes.
11. Ha habido modificaciones en su trabajo.
12. El enfermo es una carga económica.
13. La situación se ha desbordado totalmente.

PUNTOS TOTALES

PEDIR AYUDA



FORMACIÓN



ENTORNO



REDES

CENTROS DE SERVICIOS SOCIALES MUNICIPALES

SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO

SERVICIO DE TELEASISTENCIA

SERVICIO DE DÍA ESPECIALIZADOS

PROGRAMA DE RESPIRO FAMILIAR

RESIDENCIAS

8 REGLAS DEL AUTOCAUIDADO

1-CUIDAR DE MI MISMO/A ES CUIDAR MEJOR AL FAMILIAR

8- DISFRUTAR DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE

2-NADIE SABE MEJOR QUE YO COMO ME SIENTO

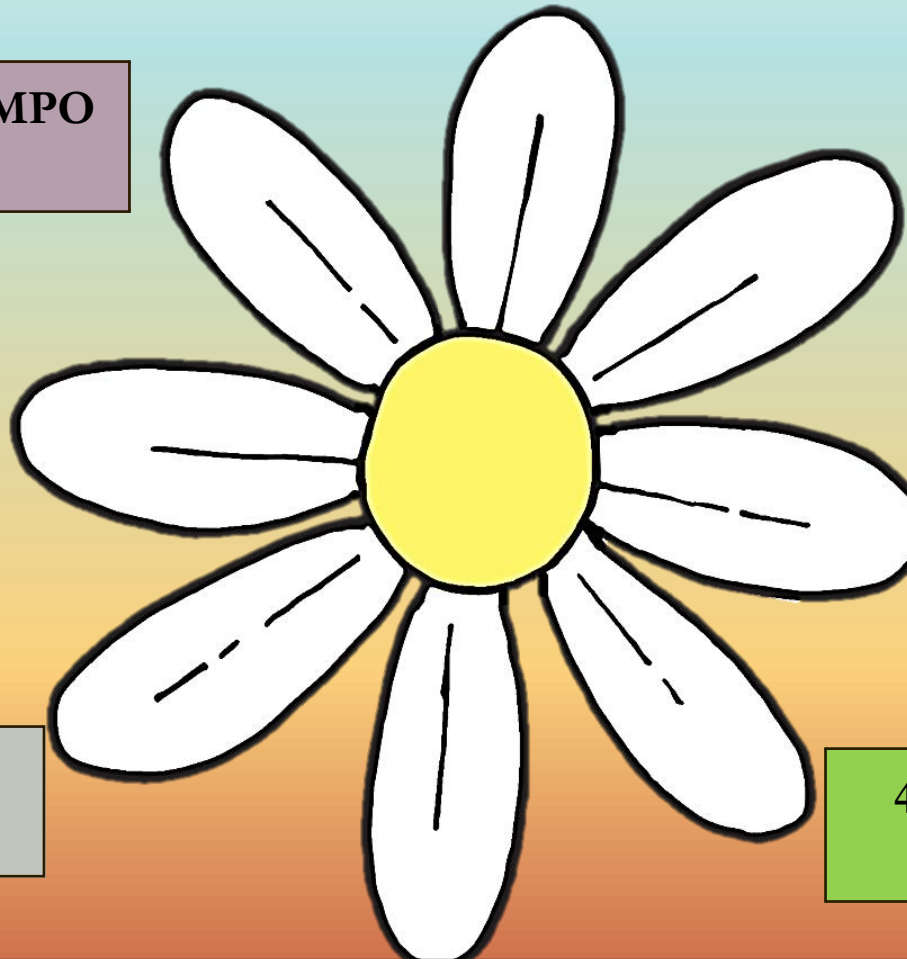
7- ORGANIZAR MI TIEMPO

3- NO PUEDO HACERLO SOLO/A

6- MANTENER UNA RUTINA Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

4- PUEDO PEDIR Y ACEPTAR AYUDA

5- A VECES HAY QUE PONER LÍMITES A LOS CUIDADOS QUE PRESTAMOS



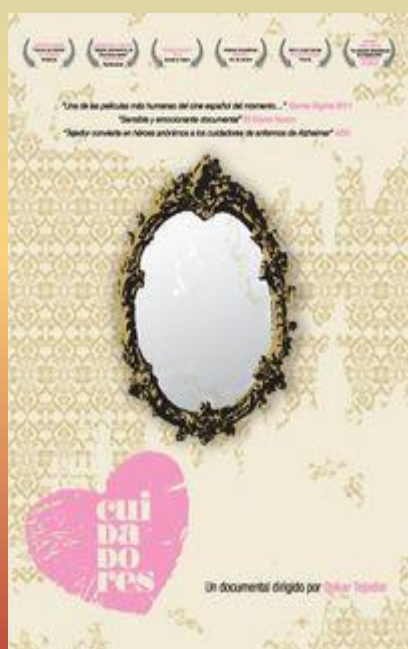
SENSIBILIZACIÓN

RECOMENDACIONES AUDIOVISUALES SOBRE ALZHEIMER

El Hijo de la Novia, de Juan José Campanella (2001)



Cuidadores, de Oskar Tejedor (2010)



Las buenas hierbas(2010) de María Novaro



Still Alice, de Walsh West y Richard Glatzer (2014)



Arrugas, de Ignacio Ferreras (2011)



BIBLIOGRAFÍA

Baquero,M., Molina,E.,Mata, M.C., Rodríguez, A. (s.f). Guía para familiares enfermos de Alzheimer. Dirección General de Mayores, area de Gobierno de Empleo y Servicios a la Ciudadanía. Madrid

Odriozola,M.,Vita,A.,Maiz,B.,Zialtzeta,L.,Bengoetxea,L. .(2008).Índice de esfuerzo del cuidador: test diagnostico de sobrecarga en cuidadores de enfermos con demencia. 34(9).

Crespo,M.yLópez,J.(2006).Elapoyoaloscuidadoresdefamiliaresmayoresdependientesenelhogar:desarrollodelprograma:comomantenersubienestar.IMSERSO.Madrid:España.

Fundación Pasqual Maragall.(2020).Las fases del duelo. Recuperado de: <https://blog.fpmaragall.org/fases-duelo-alzheimer>

Fundación Pasqual Maragall.(2020).Las fases del duelo. Recuperado de: <https://blog.fpmaragall.org/fases-duelo-alzheimer>

Fundación Pasqual Maragall(2020). Consejos para mantener el cerebro sano. Recuperado de <https://blog.fpmaragall.org/prevenir-alzheimer>

BIBLIOGRAFÍA

Fundación Pasqual Maragall(2020). La apraxia en el Alzheimer y su impacto en el desarrollo de las actividades de la vida diaria. Recuperado de <https://blog.fpmaragall.org/apraxia>

Fundación Pasqual Maragall(2020). La comunicación con una persona con Alzheimer. Recuperado de <https://blog.fpmaragall.org/como-tratar-a-un-enfermo-de-alzheimer-la-comunicacion>

Fundación Pasqual Maragall(2020). Claves sobre la enfermedad de Alzheimer. Recuperado de <https://blog.fpmaragall.org/diferencia-alzheimer-demencia>

Isidro, V., Pérez, C., Sánchez, V., Balbás, V. (2016). Guía práctica para familiares de enfermos con Alzheimer. Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía-Clece Servicios sociales.

Guías diagnósticas y terapéuticas de la Sociedad Española de Neurología 2018. 5. Guía oficial de práctica clínica en demencias(2018). Sociedad Española de Neurología. Recuperado de https://www.sen.es/pdf/guias/Guia_Demencias_2018.pdf