La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Edita y Coordina:

SaludMadrid

Dirección General de Calidad,
Acreditación, Evaluación e Inspección

Comunidad de Madrid

Observatorio Regional
de Riesgos Sanitarios

Con la colaboración de:

Consejo General de Enfermería

Instituto Superior de Investigación
para la Calidad Sanitaria

Sociedad Madrileña
de Geriatría y Gerontología

Sociedad de Enfermería Madrileña
de Atención Primaria

S. Madrileña de Neurología

S. Madrileña de Medicina
Familiar y Comunitaria

AMEG

Asociación Madrileña
de Enfermería Gerontológica

Diciembre 2006

Guía de Recomendaciones al Paciente

Calidad Sanitaria

Deterioro Cognoscitivo Leve y Demencia en Fase Inicial

Nuestra guía es tu Salud

SaludMadrid

¿Qué es la Demencia?

- La demencia se puede definir como la pérdida de funciones mentales que previamente eran normales.
- No existe una única causa de demencia.
- La causa más común de la demencia es la **enfermedad de Alzheimer,** pero también pueden sufrir demencia las personas con problemas vasculares cerebrales, así como déficit de vitamina B, etc.
- Los primeros síntomas que el paciente o la familia pueden notar son problemas en recordar episodios recientes y dificultad en realizar tareas conocidas y habituales. A veces, la persona puede sufrir confusión, alteraciones de carácter, de comportamiento, deterioro en el razonamiento, dificultad en el lenguaje, en completar el pensamiento o en realizar un encargo. Por ello, es de gran importancia la colaboración del entorno familiar en la detección de estos síntomas o problemas.

¿Qué es la Enfermedad de Alzheimer?

- La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad degenerativa, afecta a las zonas del cerebro que regulan la memoria, el lenguaje y otras funciones mentales superiores. El proceso de la enfermedad es gradual y generalmente la persona se deteriora lentamente.

- Hasta ahora, la causa de la enfermedad es desconocida. Esta enfermedad afecta a cualquier persona indistintamente del sexo, la raza o de otra condición. Aunque la enfermedad de Alzheimer es más común entre personas mayores, los jóvenes también pueden padecerla.
- El diagnóstico y tratamiento temprano pueden mejorar la evolución de la enfermedad en un primer momento, y esto va a tener una gran influencia sobre la autonomía del enfermo.

¿Cuáles son los Síntomas de la Enfermedad de Alzheimer?

- La enfermedad de Alzheimer afecta a cada persona de forma diferente. Depende, en gran parte, de cómo era la persona antes de la enfermedad, de su personalidad, su nivel cultural, de su condición física o de su estilo de vida. Se pueden entender mejor los síntomas de la enfermedad de Alzheimer si la clasificamos en tres etapas de desarrollo: etapa inicial, intermedia y tardía.
- Aunque los síntomas pueden ser más frecuentes en unas etapas que en otras, algunos de estos aspectos pueden aparecer en cualquiera de ellas. En todos los períodos pueden aparecer momentos de lucidez.
- La etapa inicial es muy gradual y puede ser difícil de detectar, incluso por los profesionales sanitarios. La persona puede:
  - Tener pérdida de memoria significativa, especialmente reciente.
  - Perderse en lugares conocidos.
  - Estar desorientada en el tiempo (no sabe que día es, la estación, etc).

- Tener dificultades con el lenguaje, no encontrar la palabra, sustituir una por otra, etc.
- Tener dificultad en tomar decisiones.
- Carecer de iniciativa y motivación.
- Perder el interés por ciertas actividades y entretenimientos.

No hay, por el momento, ningún tratamiento curativo

Conviviendo con una Persona con Demencia en Fases Iniciales

- He aquí algunos consejos que resultaron útiles a otros cuidadores. Puede resultarle difícil llevar a cabo alguna. Recuerde que nadie es perfecto. Usted, el cuidador, sólo puede hacer lo mejor que esté a su alcance.

Establezca hábitos y costumbres en las actividades cotidianas

- Una costumbre, hábito o rutina, puede disminuir la toma constante de decisiones y traer orden y tranquilidad a la vida diaria, que de otra forma resultaría un tanto confusa. Un hábito, representa una mayor seguridad para la persona enferma y su cuidador. En la medida que lo permita la situación, trate a la persona de la misma manera que lo hacía antes de la enfermedad.
- Establezca rutinas para todas las actividades diarias, y en la medida de lo posible, trate que la persona colabore en ellas.

Mantenga la autonomía de la persona

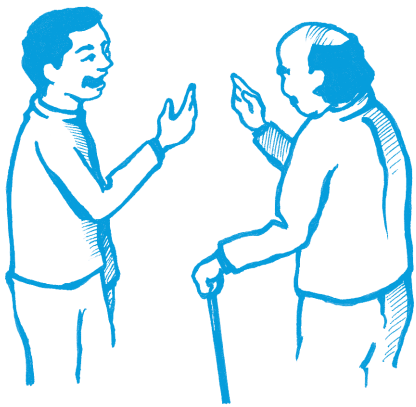
- Es necesario que la persona conserve su autonomía el mayor tiempo posible. Esto ayudará a mantener la autoestima del enfermo y disminuirá la carga que deberá soportar la persona cuidadora.

Ayude a mantener la dignidad de la persona

- Recuerde que la persona que usted cuida es un individuo con sentimientos. Lo que usted y otros digan y hagan puede incomodar al enfermo. Evite discutir la condición de la persona delante de ella.

Evite discusiones

- Cualquier tipo de conflicto causa agobio innecesario en usted y en la persona con demencia. Evite reñirle por algún fracaso menor y mantenga la calma. El enfado empeora la situación. Recuerde que la enfermedad es la causante de todo y el enfermo no tiene culpa alguna.

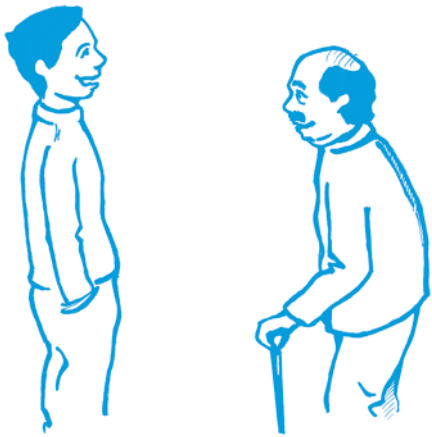


Simplifique las tareas

- Trate de simplificar las cosas para un enfermo con demencia. No le ofrezca demasiadas posibilidades para elegir. Facilite las tareas, pero recuerde que siempre debemos mantener la actividad del enfermo y su autonomía si es posible.

Conserve el buen humor

- Ríase con la persona con demencia y no de ella. El humor puede aliviar las situaciones tensas y relaja el ambiente, algo beneficioso tanto para usted como para el enfermo.



Estimule la salud física

- Esto ayudará a mantener en aceptable estado físico y mental a la persona por un tiempo. El ejercicio apropiado dependerá de las condiciones de la persona. Consulte con su médico y enfermera.

Aprovechar las capacidades de la persona

- Algunas actividades pueden elevar el sentido de la dignidad y confianza de la persona dándole un propósito y un significado a su vida. Una persona que ha sido ama de casa, mecánico, comerciante o ejecutivo puede sentirse mejor si practica actividades relacionadas con su profesión. Recuerde, sin embargo, que como la demencia es progresiva, puede cambiar los conocimientos y lo que le gustaba y no a la persona. El cuidador deberá observar y ser flexible en la planificación de sus actividades.

Mantenga la comunicación

- A medida que la enfermedad progresa, la comunicación entre usted y la persona puede resultar más difícil. Puede ser útil que usted:
  - Se asegure de que la persona vea y oiga bien.
  - Hable claro, despacio, cara a cara y mirando a los ojos.
  - Utilice los gestos (con los brazos, manos, cuerpo) a la vez que habla.
  - Demuestre cariño a través de abrazos si esto le es cómodo a la persona enferma.
  - Asegúrese de mantener la atención de la persona antes de hablarle.

Use ayudas para recordar

- En las fases moderadas de la demencia, estas ayudas pueden servir a la persona para recordar y ayudarlo a prevenir la confusión. Por ejemplo:
  - Muéstrele fotos grandes, claras y con los nombres de familiares para que la persona los reconozca.
  - Ponga etiquetas en las puertas de las habitaciones con palabras y colores brillantes que indique el acceso a la cocina, wc…
  - Estas ayudas resultarán menos útiles en las etapas posteriores.

El baño y la higiene personal

- En algunos casos de demencia es posible que la persona no considere necesario el baño y la higiene personal.

- Sugerencias:
  - Mantenga la rutina de higiene diaria en la persona enferma.
  - Trate de que el baño sea un momento de placer y relajamiento.
  - Una ducha puede ser más sencilla y aconsejable que un baño de inmersión, pero si no estaba acostumbrada a la ducha puede resultarle molesto. Háblele con cariño e infórmele de cada paso a seguir en ese momento de higiene. Haga que participe el enfermo en su propio aseo, y usted vaya supervisando y realizando aquello que el enfermo no sea capaz.
  - Simplifique la tarea, hágala fácil.
  - Si se resiste al aseo personal, pruebe más tarde cuando esté de buen humor.
  - Permita que la persona se maneje sola lo más posible.
  - Es importante respetar la dignidad de la persona al ofrecerle ayuda. Puede ser una persona tímida y pudorosa, que haga más difícil esta actividad que requiere cierta intimidad.

El vestirse

- La persona con demencia inicial puede no reconocer la necesidad de cambiarse de ropa.
- Sugerencias:
  - Sea usted quien indique el cambio de ropa.
  - Preséntele la ropa en el orden en el que debe ponérsela.
  - Evite ropa con cierres complicados, mejor velcros, cremalleras.
  - Procure que el enfermo se vista solo. Usted solo supervise y ayude, si fuera necesario.

La cocina

- Una persona con demencia puede perder la destreza para cocinar. Si la persona vive sola esto acarrea grandes problemas y es un

riesgo. La falta de coordinación física y mental puede ocasionar accidentes como cortes y quemaduras. Sugerencias:

- Controle si utiliza gas, si es así instale una alarma o elimínelo.
  - Tenga en cuenta si la persona puede o no preparar su propia comida.
  - Tenga instalaciones de seguridad.
  - Retire utensilios afilados o peligrosos del alcance del enfermo.
  - Controle los productos de limpieza o tóxicos. Retírelos de su alcance.

El conducir

- No es conveniente que una persona con demencia conduzca pues los reflejos son lentos.
- Sugerencias:
  - Converse con la persona amablemente sobre el problema que esto supone.
  - Sugiera tomar el transporte público si esto es apropiado.
  - Si usted no la puede convencer de que no conduzca, será necesario consultar con el médico y enfermera, o con las autoridades pertinentes y de momento retirarle las llaves del coche.

El alcohol y el tabaco

- El alcohol y el tabaco perjudican la salud. Los cigarrillos son más peligrosos porque existe la posibilidad de incendio.
- Sugerencias:
  - Controle a la persona cuando fuma o trate de que deje de fumar con una orden del médico y de la enfermera.
  - Consulte con el médico y enfermera sobre la ingesta de alcohol y los medicamentos.

Dificultades al dormir

- La persona con demencia puede estar inquieta durante la noche y molestar a la familia; este puede ser uno de los problemas más agotadores que tenga un cuidador.
- Sugerencias:
  - Trate de que el enfermo no duerma durante el día.
  - Haga largas caminatas y aumente la actividad física durante el día.
  - Evite cenas copiosas, consumo de alcohol o excitantes por la noche.

La pérdida de objetos y acusación de robo

- La persona con demencia puede olvidar dónde ha puesto los objetos. En algunos casos puede acusarle a usted y a otras personas de sustraer los objetos perdidos. Estos comportamientos son causados por inseguridad combinada con la pérdida de control y de la memoria.
- Sugerencias:
  - Averigüe si la persona tiene un escondite favorito.
  - Tenga repuestos de las cosas importantes (por ejemplo de las llaves).
  - Revise los recipientes de residuos antes de tirarlos.
  - Intente que no tenga en casa cantidades importantes de dinero.

Las Asociaciones de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias

- Ofrecen información y ayuda a las familiares sobre la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, y sobre los últimos adelantos en la investigación. Trabajan para establecer grupos de apoyo y programas educativos para familias afectadas y público en general. Cada una tiene un Comité Médico Asesor. Algunas asociaciones también ofrecen consejos, centros de día, cuidados domiciliarios y otros tipos de instalaciones que pueden aliviar la carga de el cuidador.

PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS DISPONE DEL SIGUIENTE TELÉFONO: