

3.2. Cuidar a un paciente con demencia

La **demencia** es el resultado de la destrucción de las células cerebrales. Produce pérdida de memoria, dificultad para hacer las tareas diarias, problemas en el habla, desorientación, cambios en el estado de ánimo y de personalidad. Es una enfermedad que avanza de forma lenta alterando la vida de quien la padece y de quienes lo rodean.

La enfermedad de Alzheimer es la causa más frecuente de demencia. Se diagnostica por los síntomas, junto con la ayuda de test y otras pruebas.

¿Qué puede hacer?

- **Infórmese.** Conocer la enfermedad le ayudará a enfrentarse mejor al presente y planear el futuro. A medida que la enfermedad avanza por sus diferentes fases, necesitará más conocimientos para **entender y atender** al enfermo.
- **No pretenda cuidar solo a su familiar enfermo.** Necesitará ayuda de su familia, amigos, profesionales sanitarios, trabajadores sociales y voluntariado, entre otros.
- Póngase en contacto con su **centro de salud** y con la **asociación de familiares** más próxima.
 - En la fase inicial, hay una pérdida gradual de la memoria. El paciente se vale por sí mismo, pero tiene olvidos frecuentes, cierta desorientación, problemas en el lenguaje y hay cosas que ya no es capaz de hacer. Tiene cambios de carácter, miedos y desconfianza. En esta fase tenga en cuenta lo siguiente:
 - Compréndalo y anímele a hacer ejercicios de memoria.
 - Procure que sea autónomo.
 - Establezca normas de seguridad en casa.
 - No discuta con él, no le lleve la contraria. Él no hace las cosas con intención de fastidiar.
 - Planifique las responsabilidades relacionadas con el dinero, la herencia, etc.
- En la fase intermedia, el paciente pierde su autonomía y necesita ayuda. Habla mal, no sabe cuidarse, no reconoce a familiares y a veces se comporta de modo extraño o incorrecto:
 - Mantenga la rutina diaria y evite los cambios de cualquier tipo.
 - Conserve los paseos diarios y manténgale integrado en lo posible en su círculo familiar y social.
 - Aumente la seguridad, vigile la salud y cuide la alimentación.
 - Aprenda a manejar los problemas de su comportamiento. Recuerde que estos son debidos a la enfermedad y que él no actúa así porque quiera.
- En la fase avanzada, la dependencia es total. El paciente no reconoce a sus conocidos, no habla y apenas se mueve.



- Debe conocer la forma de darle de comer, de asearlo, de moverlo en la cama, etc.
- **Reconoce el afecto.** Acarícielo, sonríale y muéstrelle su cariño.
- Sepa que **para cuidarle debe cuidarse usted:**
 - Busque ayuda. Descanse. Disponga de tiempo libre. Mantenga su círculo de amistades.
 - Acepte los cambios que ocurran.
 - **Lo que está haciendo es muy valioso para el enfermo,** no se sienta culpable cuando falle en algo.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Consulte las dudas, los miedos y los problemas que vayan surgiendo, con su médico de familia, enfermera o trabajador social de su centro de salud.
- Si usted, como cuidador del paciente, presenta nerviosismo, irritabilidad, insomnio, fatiga o problemas físicos.

¿Dónde conseguir más información?

- http://w110.bcn.cat/QualitatDeVida/Continguts/Menu%20Lateral/Documents/Nova%20Documentacio/gent%20gran/Guia%20Alzheimer_Madrid.pdf