



SEMANA DEL AUTOCUIDADO

Tú puedes hacer mucho por tu salud

www.semfy.com/autocuidado


semFYC
Sociedad Española de Medicina
de Familia y Comunitaria



Cuidar 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?

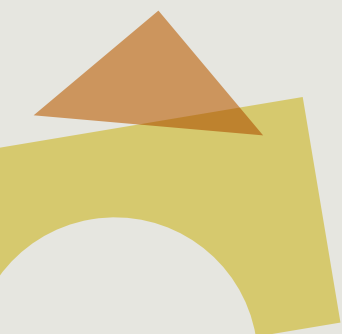


▶ **Infórmese.** Conocer la enfermedad le ayudará a enfrentarse mejor al presente y planear el futuro. A medida que la enfermedad avanza por sus diferentes fases, necesitará más conocimientos para **entender** y **atender** al enfermo.

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



¿Dónde conseguir más información?:

- ▶ **Fisterra:** www.fisterra.com/salud/1infoConse/alzheimer.asp
- ▶ **Asociación Nacional de Alzheimer:** www.afal.es
- ▶ **semFYC:** www.semfy.com/pacientes/soy-cuidador/guias-y-manuales