

3.8. 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** a la persona enferma.
- **No pretenda cuidar solo a su familiar.** Necesitará ayuda de su familia, amigos, profesionales sanitarios, trabajadores sociales y voluntariado, y hay asociaciones de familiares de pacientes con alzhéimer que le pueden ser de gran ayuda.
- Póngase en contacto con el equipo de Atención Primaria de 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 animele a hacer ejercicios de memoria.
 - Procure que sea autónomo.
 - Establezca normas de seguridad en casa.
 - No discuta con él, no le lleve la contraria. No hace las cosas con intención de fastidiar.
 - Planifique las responsabilidades relacionadas con el dinero, la herencia, etc.
- En la fase intermedia, la persona 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 integrada 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 se deben a la enfermedad, que no actúa así porque quiera.
- En la fase avanzada, la dependencia es total. La persona enferma no reconoce a sus conocidos, no habla y apenas se mueve.
 - Debe conocer la forma de darle de comer, de asearla, de moverla en la cama, etc.



- **Reconoce el afecto.** Acaríciela, sonríale y muéstrela 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 la persona enferma,** no se sienta culpable cuando falle en algo.

¿Cuándo consultar a su médico/a 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 cuidadora o cuidador del paciente, presenta nerviosismo, irritabilidad, insomnio, fatiga o problemas físicos.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.elalzheimer.com/como-cuidar-al-paciente-con-demencia-avanzada/>
- <https://www.alzheimeruniversal.eu/2013/04/30/que-actitud-debe-tener-el-cuidador-de-una-persona-con-demencia-ante-situaciones-conflictivas/>
- <https://www.nia.nih.gov/health/cuidar-persona-alzheimer-entender-mejor-enfermedad>
- <https://www.nia.nih.gov/health/proporcionar-cuidado-diario-persona-alzheimer>
- <https://www.ceafa.es/es/el-alzheimer/consejos-y-cuidados>