

**ENFERMEDAD DE ALZHEIMER:**  
CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

## Información sanitaria para el cuidador

**Recomendaciones:**

- Ante cualquier duda sobre el tratamiento consulte siempre con su farmacéutico. Él puede ayudarle, de una manera rápida y sencilla, a superar dificultades en la administración del tratamiento o posibles efectos adversos que deben ser consultados con el médico especialista.
- Solicite en su farmacia de confianza el Servicio Profesional de Seguimiento Farmacoterapéutico, que puede ser de gran ayuda para el cuidador a la hora de preservar la adherencia y el correcto cumplimiento del tratamiento en el paciente con Alzheimer.
- El apoyo integral sociosanitario tanto a pacientes como a su entorno es esencial para el correcto manejo del paciente con Alzheimer. Ante la necesidad de ayuda, consulte siempre con su médico y/o farmacéutico quien le ayudará a identificar los servicios que pueden ser de utilidad para el trabajo diario de un cuidador de una persona con Alzheimer.

**Aquí tiene algunos manuales y páginas web que pueden ser de utilidad:**

[http://www.crealzheimer.es/crealzheimer\\_01/index.htm](http://www.crealzheimer.es/crealzheimer_01/index.htm)

<http://www.demenciayalzheimer.com/ejercicios-cognitivos-para-descargar/>

<https://rhbneuromad.wordpress.com/2014/08/18/alzheimer-cuadernos-y-ejercicios-practicos-de-estimulacion-cognitiva/>

<http://www.fundacioace.com/wp-content/uploads/2015/11/Cuadernos-de-repaso-Fase-leve-Fundaci%C3%B3n-ACE.pdf>

[http://www.infogerontologia.com/documents/estimulacion/alzheimer/guias\\_fundacion\\_ace/ejerc\\_estim\\_cognit\\_alz.pdf](http://www.infogerontologia.com/documents/estimulacion/alzheimer/guias_fundacion_ace/ejerc_estim_cognit_alz.pdf)

[http://www.fundacionreinasofia.es/Lists/Documentacion/Attachments/13/Guia%20practica%20familiares%20de%20enfermos%20de%20Alzheimer\\_final.pdf](http://www.fundacionreinasofia.es/Lists/Documentacion/Attachments/13/Guia%20practica%20familiares%20de%20enfermos%20de%20Alzheimer_final.pdf)

[http://www.crealzheimer.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/guia\\_estimulacion.pdf](http://www.crealzheimer.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/guia_estimulacion.pdf)

<http://www.lagunacuida.org/Programa-Integral-de-Estimulacion-Cognitiva/index.html>

**Educación sanitaria:**

- Es importante adecuar la actividad cotidiana del paciente a su situación real, teniendo en cuenta su discapacidad y procurando su mejor evolución. Ante cualquier duda o dificultad, el cuidador (o familiar) siempre puede consultar con los profesionales sanitarios implicados en su asistencia sanitaria, quienes le recomendarán qué implementar o a quién/dónde acudir para procurarles el mejor tratamiento posible.



# Recomendaciones en Alzheimer

## Consejos ante situaciones cotidianas conflictivas en los pacientes de EA:

Situación	Problema	Consejo
Higiene personal	El paciente descuida la higiene por no considerarlo necesario o por no recordar cómo hacerlo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantener la rutina anterior de la persona en lo posible (baño o ducha, horario, jabón, etc.)</li><li>• Tratar de que el baño sea un momento de relajación</li><li>• La ducha puede ser más sencilla que un baño, pero si la persona no tenía costumbre de hacerlo puede resultarle molesto</li><li>• Si se resiste al baño, probar más tarde cuando esté más tranquilo</li><li>• Permitir que la persona se arregle sola todo lo que pueda</li><li>• Si la persona se siente incómoda, puede ser útil no desnudarla totalmente. Puede bañarla por partes</li></ul>
El vestido	El paciente se olvida de cómo vestirse y puede no reconocer la necesidad de cambiarse de ropa. Puede aparecer en público con ropas no adecuadas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Entregar la ropa al paciente en el orden en que debe ponérsela</li><li>• Evitar ropas con cierres difíciles</li><li>• Intentar que se vista sola</li><li>• Darle las indicaciones que sean necesarias</li><li>• Utilizar zapatos con suela de goma antideslizante para evitar caídas</li></ul>
Uso del inodoro e incontinencia	La persona pierde la noción de cuándo ir al baño, dónde está el inodoro o cómo usarlo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tener una rutina de ir al baño, siempre a la misma hora</li><li>• Identificar el baño con un cartel en la puerta</li><li>• Evitar que se cierre con pestillo en el baño, puede necesitar ayuda</li><li>• Utilizar prendas interiores de fácil manejo</li><li>• Disminuir la ingesta de líquido por las noches</li><li>• Disponer de cuña u orinal cerca de la cama</li><li>• En caso de necesitar pañales para la incontinencia, recordar que puede escocerse o ulcerarse</li></ul>
Comidas	La persona olvida si ha comido o cómo usar los cubiertos. En fases avanzadas necesitan que les alimenten y aparece dificultad para masticar y disfagia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recordarle cómo comer</li><li>• Si es necesario, servir la comida de modo que pueda comer con la mano</li><li>• Facilitar el masticado triturando el alimento o con papillas</li><li>• Que coma despacio</li><li>• No servir alimentos demasiado calientes, puede no poder distinguir entre frío y calor, y quemarse</li></ul>
Actividades domésticas	Pérdida de la habilidad para cocinar, conducir y realizar tareas domésticas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adaptar su entorno con medidas de seguridad en las instalaciones, utensilios, etc.</li><li>• No es conveniente que conduzca</li></ul>
Dormir	Dificultades para dormir, agitación nocturna	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evitar que duerma durante el día</li><li>• Intentar que haga actividad física durante el día</li><li>• Procurar que se encuentre cómodo en la cama</li></ul>
Desorientación	Puede no orientarse en casa incluso salir y perderse	<ul style="list-style-type: none"><li>• Asegurarse de que lleva alguna identificación (brazalete, por ejemplo) con la dirección</li><li>• Procurar que lleve tarjetas con los nombres de las calles más próximas</li><li>• Asegurarse de que la casa es segura y no puede salir sin el conocimiento del cuidador</li><li>• Si se pierde, no mostrar enfado</li></ul>
Comportamiento sexual	Comportamiento sexual inadecuado	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quitarle importancia al hecho</li><li>• Tratar de distraer a la persona con otra actividad</li></ul>



## Recursos sociosanitarios disponibles

- Ante la necesidad de recursos sociales y sanitarios, el primer paso es acudir al centro de Servicios Sociales del municipio o consultar al médico, quien derivará al lugar adecuado. El centro de Servicios Sociales es el primer lugar donde pueden ofrecer ayuda o canalizar las dudas y necesidades que existan, y a la vez orientar sobre el camino a seguir. Otra vía es acudir a asociaciones de pacientes o a la farmacia más cercana.
- En <http://www.ceafa.es/es/dependencia/resoluciones-por-comunidades> encontrará información sobre los servicios que se ofrecen y diferentes convenios existentes en las diferentes comunidades autónomas.

### Red de servicios sociales de atención a las demencias:

<b>Prestaciones y otras ayudas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ley de Dependencia, sistema de autonomía a atención a la dependencia (SAAD)</li><li>• Prestación económica para cuidados dentro del entorno familiar</li><li>• Pensiones no contributivas por invalidez</li><li>• Certificado de reconocimiento de disminución</li></ul>
<b>Servicios y recursos domiciliarios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Servicio de teleasistencia</li><li>• GPS</li><li>• Voluntariado</li><li>• Cuidadores profesionales a tiempo parcial, completo o interinos</li><li>• Adaptaciones y accesibilidad en el hogar</li></ul>
<b>Recursos externos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vacaciones terapéuticas para personas con demencia y sus familiares</li><li>• Centros residenciales geriátricos/especializados en demencias</li><li>• Programas de respiro</li><li>• Centros de día/especializados en demencias</li></ul>
<b>Recursos de información y apoyo a la familia y cuidador</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Asociaciones de afectados y familiares, AFAS (información, formación y apoyo al cuidador)</li><li>• Grupos ayuda mutua –GAM–</li><li>• Grupos de ayuda terapéutica</li><li>• Formación de cuidadores. Cursos y talleres</li><li>• Programas y servicios de respiro familiar</li><li>• Asistencia telefónica a cuidadores</li></ul> <p><b>Cruz Roja u otros programas</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Recursos dirigidos a los cuidadores a través de internet (webs de consulta, <i>links</i> con información de interés, material de psicoestimulación, lecturas...)</li><li>• Material para familiares</li></ul>

# Consejos para cuidadores y familiares

- **Tome un descanso.** Regularmente en su rutina diaria de cuidado tome un descanso. Esto le permitirá descansar física y psíquicamente. Es tan importante como la alimentación o el ejercicio y no supone egoísmo.
- **Tómese unas vacaciones.** Recurra a miembros de su familia, amigos para que le ayuden a tomarse unas vacaciones. No se crea imprescindible.
- **Mantenga sus relaciones importantes.** La tarea de cuidador implica gran responsabilidad y puede fácilmente alejarle de sus relaciones importantes. Refuerce sus relaciones con otros miembros de la familia y amigos, pueden ser un soporte importante para usted.
- **Acuda a grupos de autoayuda o terapia de grupo.** En ellos puede compartir sus experiencias y aprender de las vivencias ajenas.
- **Obtenga información sobre la enfermedad.** Acuda a asociaciones de enfermos y obtenga información de profesionales y fuentes fiables.
- **Establezca tareas prioritarias.** Priorice, separe lo importante y lo urgente, aceptando que no todo va a poder realizarlo.
- **Mantenga su dedicación de manera realista.** No descarte que pueda llegar un momento en que el paciente necesite ser institucionalizado.
- **Realice actividades gratificantes para usted mismo.** Planifique actividades para usted mismo, en las que no se incluya al paciente, puede ayudarle a relajar tensiones.
- **Incentive la independencia de los pacientes.** Motive que el paciente realice las tareas por sí solo en la medida de lo posible, aunque lo haga despacio y a su manera.
- **Reconozca las señales de alerta de tensión y déjese aconsejar.** Cada persona tiene su forma de responder a la tensión y a los problemas.



Con la colaboración de:

