

9 consejos para el cuidado diario de pacientes con Alzheimer:

- 1** Establecer una rutina regular para actividades como bañarse, vestirse y comer.
- 2** Ayudar a crear listas de tareas y eventos en un calendario para mantener la organización.
- 3** Planificar actividades placenteras a horarios consistentes.
- 4** Implementar recordatorios para la toma de medicamentos si es necesario.
- 5** Permitir que la persona realice tanto como pueda por sí misma al vestirse o bañarse.
- 6** Elegir ropa cómoda y de fácil manejo, como prendas elásticas o con cierres sencillos.
- 7** Utilizar una silla resistente en la ducha para evitar caídas.
- 8** Ser amable y comunicativo al asistir en las actividades diarias.
- 9** Ofrecer alimentos en un entorno familiar y dar suficiente tiempo para comer.



10 mitos sobre el Alzheimer

1

La enfermedad de Alzheimer es un problema de memoria

El Alzheimer no solo afecta la memoria, sino también la capacidad verbal y el reconocimiento de objetos, lo que reduce la independencia y la calidad de vida.

2

No puede tener Alzheimer: recuerda con gran detalle cosas que sucedieron hace tiempo

El Alzheimer afecta la formación de nuevos recuerdos pero deja intactas áreas del cerebro que almacenan recuerdos antiguos, lo que puede confundir en el diagnóstico.

3

Al abuelo se le ha ido la cabeza, tiene demencia senil

La "demencia senil" es un término incorrecto que sugiere que la demencia es normal con la edad, lo cual es falso; siempre está asociada a algún trastorno específico

4

Las "placas seniles" son las responsables del Alzheimer

El Alzheimer implica la pérdida de neuronas debido a la acumulación de proteínas en el cerebro, lo que causa su disfunción y muerte.

5

El Alzheimer es una lotería y no podemos hacer nada para evitar sufrirla

El Alzheimer tiene múltiples factores de riesgo, pero podemos reducirlo con hábitos saludables como una dieta balanceada, ejercicio regular, vida social activa y estimulación mental.

6

Es normal perder la memoria con la edad

Aunque es común experimentar cambios en la memoria con la edad, es importante reconocer las señales de alerta del Alzheimer y buscar atención médica si hay cambios significativos.

7

Demencia y Alzheimer es lo mismo

La demencia y el Alzheimer no son lo mismo; la demencia es una pérdida de capacidades cognitivas que puede tener diferentes causas, siendo el Alzheimer la más común.

8

Existe una prueba que diagnostica el Alzheimer

Aunque se investigan biomarcadores, el diagnóstico del Alzheimer se realiza principalmente mediante la evaluación de síntomas y la exclusión de otras causas.

9

Si uno de mis padres ha tenido Alzheimer, yo también lo sufriré

Aunque la genética puede aumentar el riesgo, otros factores como el estilo de vida y la edad también influyen. Menos del 1% de los casos están relacionados con variantes genéticas específicas

10

Los medicamentos existentes frenan el avance de la enfermedad de Alzheimer

Los tratamientos actuales alivian temporalmente los síntomas, pero no hay cura. Aunque hay avances prometedores, aún no están ampliamente disponibles.



Consejos para potenciar la comunicación con personas con Alzheimer

1

Mostrar interés genuino: Escuchar activamente y mostrar empatía ayuda a entender las necesidades y emociones de la persona con Alzheimer.

2

Evitar entornos ruidosos: Ambientes tranquilos facilitan la comunicación y reducen la confusión.

3

Dar tiempo y no interrumpir: Permitir que la persona termine sus pensamientos sin interrupciones aumenta la confianza y reduce la frustración.

4

Proporcionar opciones concretas: Ofrecer opciones simples para responder ayuda a la persona a comunicarse más fácilmente

5

Repetir mensajes y mantener la calma: Repetir los mensajes con paciencia y mantener la calma ayuda a la comprensión y reduce la ansiedad.

6

Potenciar la comunicación no verbal: Expresar con gestos y tono de voz ayuda a transmitir mensajes de manera clara.

7

Evitar confrontaciones: No confrontar con la evidencia ayuda a evitar la frustración y la irritabilidad.

8

Empatizar y mantener la calma: Ponerse en su lugar y mantener la calma ayuda a manejar situaciones conflictivas.

9

Observar y entender las acciones: La conducta puede ser una forma de comunicación cuando la verbalización es difícil.



Señales de alerta del Alzheimer:

Errores en la percepción del tiempo.

Olvido de información reciente.

Dificultad para seguir instrucciones o planificar

Dependencia excesiva de herramientas externas para recordar.

Desorientación en lugares familiares.

Disminución del juicio y la toma de decisiones

Problemas en la conversación y el lenguaje.

Pérdida frecuente de objetos personales.

Repetición persistente de preguntas o temas.

Cambios en el estado de ánimo y la interacción social.



Cambios en el estilo de vida para disminuir el riesgo de padecer **Alzheimer**



Controlar factores de riesgo vascular como la hipertensión, el colesterol, la obesidad y la diabetes en consulta con el médico de cabecera.

Adoptar una dieta mediterránea rica en aceite de oliva, frutos secos, legumbres, verduras, frutas y pescado, evitando alimentos procesados y grasas saturadas.



Realizar ejercicio físico moderado regularmente, como caminar diariamente, adaptado a las capacidades individuales.

Estimular la mente con actividades como talleres, cursos, lectura y juegos que planteen pequeños retos cognitivos.



Mantener una vida social activa, interactuando con el entorno familiar, amigos y conociendo nuevas personas para promover la salud cerebral

Juegos para ejercitar el cerebro



Rompecabezas:
Estimulan la memoria de trabajo y la visual, además de promover la concentración y la planificación



Pasatiempos: Sudokus, sopas de letras, crucigramas, laberintos son opciones que estimulan diversas funciones mentales, como la lógica, la memoria y la percepción



Ejercicios de observación y atención: Actividades que requieren observar y buscar diferencias, como encontrar objetos ocultos o buscar patrones, pueden ser divertidas y desafiantes para mejorar la concentración y la memoria.



Juegos de mesa:
Clásicos como el ajedrez, damas, parchís, dominó y juegos de cartas son excelentes para ejercitar la mente y las habilidades cognitivas.



Actividades electrónicas:
Aplicaciones para tablets y smartphones ofrecen una variedad de juegos y pasatiempos adaptados para ejercitar la mente.



21 de Septiembre

Día Mundial del Alzheimer



Recordar es vivir: hoy, en el Día Mundial del Alzheimer,
abracemos a quienes luchan contra el olvido