Demencia, guía para la familia

Léela por partes y vuelve a cada apartado cuando toque. Acompañar bien no exige saberlo todo desde hoy.

1. Señales frecuentes

Ninguna persona las muestra todas. Solo una evaluación médica confirma el diagnóstico.

1. Olvida cosas o acontecimientos recientes.
2. Se pierde o se desorienta, incluso en lugares conocidos, o pierde la noción del tiempo.
3. Le cuesta seguir una conversación, encontrar palabras o entender lo que se le dice.
4. Tareas que antes salían solas, como cuentas o trámites, ahora se le complican.
5. Ansiedad, retraimiento o cambios de personalidad. Pueden aparecer antes que los olvidos.
6. La demencia no es una consecuencia inevitable de envejecer: ante varias señales sostenidas, consulta al médico.

2. Cómo suele avanzar

Saber qué esperar ayuda a la familia a anticiparse en lugar de reaccionar.

1. Al inicio los cambios suelen ser leves: olvidos de lo reciente, desorientación, dudas en tareas conocidas.
2. Con el tiempo aumenta la necesidad de ayuda para el cuidado personal. Puede dejar de reconocer a familiares, moverse con dificultad o perder el control de esfínteres.
3. El ritmo es distinto en cada persona. Acompañar la autonomía primero, cuidar con seguridad y dignidad después.
4. Los grupos de apoyo y los servicios comunitarios, del cuidado de día a la ayuda a domicilio, existen para las etapas de más carga. Ubicarlos temprano ayuda.

3. Cómo comunicarte mejor

Hablar claro y sin apuro puede bajar la frustración de los dos lados.

1. Antes de hablar, baja el volumen o apaga la radio y la televisión.
2. Usa palabras y frases simples, y habla despacio, en voz baja.
3. Evita los pronombres como "él" o "ella" y di los nombres. Haz preguntas que se contesten con sí o no.
4. Trátala como a la persona adulta que es, sin infantilizar. La dignidad no depende de la memoria.
5. Caminar juntos con regularidad también comunica, incluso cuando las palabras fallan.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo

4. Ordena el día a día

Las rutinas y los recordatorios ayudan a bajar la confusión de toda la casa.

1. Horarios estables para dormir, comer y un programa de actividades simple.
2. Calendarios y relojes a la vista, notas recordatorias y etiquetas en los objetos importantes.
3. Simplifica elecciones: dos opciones de ropa mejor que el armario entero, y cierres fáciles como el velcro.
4. En las comidas, menos distracciones. Si los cubiertos cuestan, ofrece comida que se coma con la mano.
5. Conserva lo que aún disfruta: jardinería, rompecabezas o caminatas, con supervisión.

5. Conductas difíciles y noches

La agitación y el mal dormir pueden mejorar con cambios en el entorno.

1. En un arranque de ira, mantén la calma y cambia el foco hacia otra cosa.
2. De noche, luz baja pero sin sombras. Si los espejos la confunden, cúbrelos o retíralos.
3. Cierra el día con actividades tranquilas, sin ruidos fuertes ni pantallas agitadas.
4. Evita películas o programas violentos: pueden alimentar las alucinaciones.
5. Si deambula, procura que se mueva bastante de día y asegura el entorno de noche. Una pulsera de identificación ayuda si sale sola.

6. Cuida también de ti

La sobrecarga de quien cuida es real, tiene señales propias y tiene salidas.

1. El riesgo sube con muchas horas de cuidado, la convivencia, el aislamiento y no haber elegido el rol. Si te reconoces, no esperes a estar al límite.
2. Reparte tareas concretas entre la familia y acepta la ayuda que te ofrezcan.
3. Descansa por periodos y conserva una actividad propia cada semana.
4. Busca un grupo de apoyo para familias: escuchar a otros cuidadores orienta y acompaña.
5. Mide tu desgaste cada semana con el termómetro de psyred.org/termometro-sobrecarga-del-cuidador-pdf. Si el agobio persiste, hablar con un profesional también es cuidar.

La demencia no es una consecuencia inevitable del envejecimiento. Si reconoces varias de estas señales, el primer paso es una evaluación médica.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo