

AFARABA Y EL COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE ÁLAVA

# “Cercanos para ayudarte”

## ¿Qué es una demencia?

Es un síndrome o conjunto de síntomas relacionados con distintas enfermedades que afectan al cerebro y reducen, entre otras, las capacidades para pensar, memorizar, orientarse, razonar, aprender y comunicarse. Además, las personas que padecen algún tipo de demencia tienen cambios de humor, en la personalidad, apatía y falta de atención produciendo, a veces, descontrol emocional y trastornos en el comportamiento social.

Debido a las alteraciones que va sufriendo el cerebro a nivel fisiológico y por su carácter degenerativo, los diferentes tipos de demencia producen discapacidad y dependencia.

Cuando desde el Centro de Atención Primaria se establece que una persona presenta deterioro cognitivo, se deriva el caso al especialista.

**Los profesionales de neurología son quienes realizan el diagnóstico, tanto interpretando pruebas como empleando diferentes escalas de medida que determinan el perfil del deterioro del paciente.**

Los tipos de demencia más conocidos son:

- Enfermedad de Alzheimer
- Encefalopatía TDP-43 límbico-predominante relacionada con la edad (LATE).
- Demencia vascular
- Demencia fronto-temporal
- Relacionada con cuerpos de Lewy difusos
- Asociada a la enfermedad de Parkinson
- Ligada a Corea Huntington
- Debida a Enfermedad de Creutzfeldt-Jacob



Estas enfermedades son más frecuentes en personas de edad avanzada pero, en ocasiones, aproximadamente en un 2% de los casos, también pueden afectar a personas en la edad adulta.

## ¿Por qué es clave realizar una detección precoz?

Porque aunque una persona presente deterioro cognitivo de perfil progresivo o esté diagnosticada de padecer algún tipo de demencia, mientras aún mantenga nivel de conciencia, podrá tomar decisiones anticipadas y adoptar medidas preventivas relevantes de cara al futuro. Asimismo, las personas que están en las situaciones descritas se pueden beneficiar de terapias de psicoestimulación y sus familiares tienen la oportunidad de informarse y formarse.

## ALGUNAS PAUTAS QUE NOS PUEDEN AYUDAR A COMUNICARNOS mejor con una persona con deterioro cognitivo leve o demencia

- Manténgase dentro de su campo visual, a ser posible de frente, con los brazos a lo largo del cuerpo y con las manos abiertas
- Utilice un tono de voz calmado y amistoso
- Hágalele claro, haga preguntas únicas y no exprese varios mensajes a la vez, sino de uno en uno
- Trate de resumir lo que nos ha dicho
- Asienta cuando le hable
- Pregúntele su nombre y capte su atención repitiéndolo
- Preséntese diciéndole el suyo
- Hágale preguntas con opción
- Explíquele en todo momento lo que vamos a hacer a continuación
- Utilice expresiones de seguimiento como "¿y después?", "ya", "desde luego"
- Sonríale y ensalce algo suyo
- Dele tiempo y preste importancia a la comunicación no verbal
- No le contradiga si se equivoca y no intente razonar ni aplicar la lógica
- Sea paciente para intentar comprender sus emociones y sensaciones, y no trate de obligarle a hablar si él o ella no lo desea

### SI en su entorno o lugar de trabajo CONOCE A PERSONAS CON ALGUNO DE ESTOS DÉFICITS:

- Olvido de citas y fechas importantes
- Desorientación en el espacio y/o en el tiempo
- No localización de objetos
- Deterioro en la comprensión del lenguaje y cierta confusión para expresarse
- Pérdida de capacidad para recordar hechos recientes o de aquello que le acabamos de decir
- No reconocimiento del valor del dinero o dificultad para administrar adecuadamente sus finanzas
- No seguir las reglas de un juego que practicaba habitualmente
- No identificación de personas cercanas: familiares, amigos, vecinos o profesionales
- No ser capaz de controlar adecuadamente su medicación
- No poder preparar correctamente una comida
- Dificultad para manejar el teléfono o los electrodomésticos
- Dejadez para la higiene personal o vestirse con ropa no acorde con la climatología

Oriéntelas, bien a ellos o a sus familias, para que soliciten una cita en su centro de salud.

Por la complejidad de las necesidades que aparecen en estos casos, desde AFARABA nos ocupamos de proporcionar atención y apoyo, tanto a las personas con deterioro cognitivo leve de perfil degenerativo o con algún tipo de demencia, como a sus familiares a lo largo de todo el proceso, e incluso después de éste.

Tras solicitar una cita en la Asociación, un equipo de profesionales con formación en gerontología y demencias, psicología clínica y educativa, trabajo social, mediación familiar, neuropsicología y psicoestimulación, les atenderá.

### ¡Acércate a AFARABA! Te informamos y ayudamos

AFARABA, Asociación alavesa de familiares y amigos de personas con Alzheimer y otras demencias.

Avda. de Budapest 29 bajo bis · 01003 Vitoria-Gasteiz.

Tel: 945-246004 · [www.afaraba.org](http://www.afaraba.org) · [contacto@afaraba.org](mailto:contacto@afaraba.org)