

900 365 100

Lunes a viernes de 9:00 a 21:00 horas

[www.sercuidadora.org](http://www.sercuidadora.org)

Síguenos en Facebook, Twitter, Tumblr y Pinterest

 [facebook.com/sercuidador](https://facebook.com/sercuidador)

 [twitter.com/Sercuidador](https://twitter.com/Sercuidador)

 [sercuidadora.tumblr.com](https://sercuidadora.tumblr.com)

 [pinterest.com/sercuidador](https://pinterest.com/sercuidador)

Descarga nuestra App para **ANDROID** e **iOS**  
o contacta con nosotros en [sercuidador@cruzroja.es](mailto:sercuidador@cruzroja.es)

Financiado por:



 **Cruz Roja Española**

[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es) 902 22 22 92

**Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad**

# Ser Cuidador/a

Fichas de apoyo para los cuidadores no profesionales

## DEMENCIAS

Las demencias son un grupo de enfermedades neurodegenerativas caracterizadas por el deterioro progresivo de funciones mentales como la memoria, la orientación o el lenguaje.



*Colección fichas Sercuidador:*  
Salud física de la persona dependiente  
Salud emocional de la persona dependiente  
Autocuidado

Cada vez más cerca de las personas

 **Cruz Roja**

## ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

- Problemas en la memoria, el aprendizaje, los pensamientos y el comportamiento.
- Trastornos del lenguaje.
- Alteraciones del sueño.
- Dificultad para realizar actividades de la vida diaria.

## DEMENCIA FRONTOTEMPORAL

- Cambios emocionales y de personalidad (apatía, estado anímico).
- Alteraciones de comportamiento (repetitivo y compulsivo, aislamiento, problemas con higiene personal).
- Dificultades en el lenguaje.

## DEMENCIA CON CUERPOS DE LEWY

- Deterioro cognitivo y mental, alucinaciones.
- Temblores, rigidez muscular, debilidad, marcha inestable.
- Alteración del sueño.
- Alteración del estado de ánimo y el comportamiento.

## DEMENCIA VASCULAR

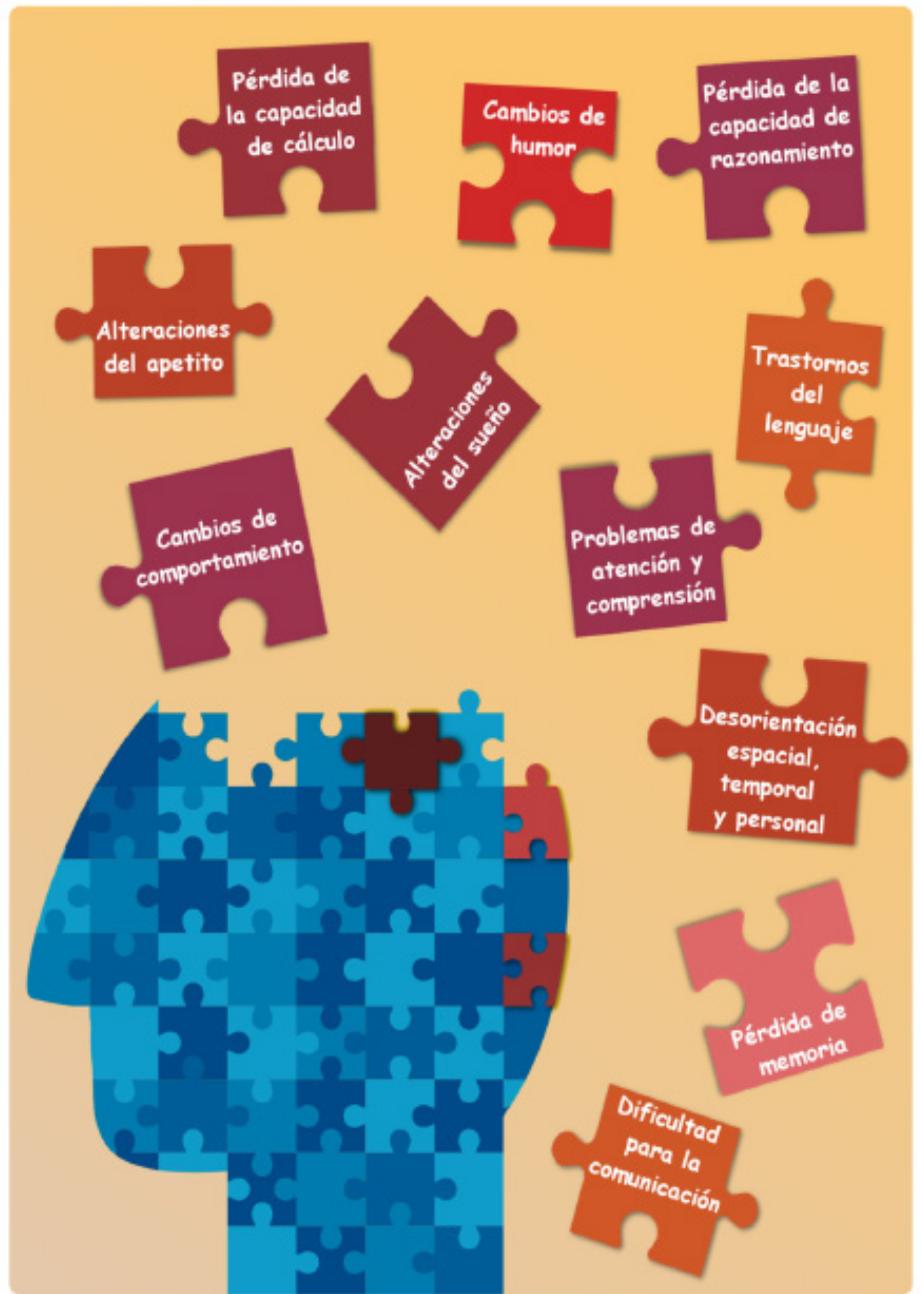
- Deterioro cognitivo, intelectual y emocional (depresión, agitación, confusión).
- Problemas de concentración.

## OTRAS DEMENCIAS

- De la enfermedad de Parkinson.
- Enfermedad de Huntington.
- Demencia en VIH/SIDA.



## TIPOS DE DEMENCIAS



## SÍNTOMAS DEL ALZHEIMER

- Tratarle con respeto y como adulto.
- No hablar con otras personas como si no estuviera.

- Al darle a elegir, ofrecerle sólo 2 opciones para no confundirle.
- Hacerle preguntas con respuesta cerrada (sí/no).

Utilizar un lenguaje sencillo:

- Frases cortas.
- Hablar lento y claro.
- Los gestos/imágenes ayudarán a transmitir el mensaje.

Ante preguntas repetitivas:

- Tener paciencia.
- Contestar de forma breve y evitar el mal humor.

- Indicarle lo que debe hacer, no lo que no debe hacer.

Captar su atención al hablarle:

- Eliminar las distracciones.
- Llamarle por su nombre.
- Mirarle a los ojos.

**¡ Recordar !**  
La memoria emocional se mantiene hasta el final de la enfermedad. Es capaz de percibir las caricias, la sonrisa, los abrazos...

- Intentar hablar de temas que recuerde.
- Darle tiempo a responder, su velocidad de comprensión está enlentecida.



## COMUNICARSE CON PERSONAS CON DEMENCIA

Es importante mantener la mente activa. Realizar **actividades variadas**, con frecuencia y de manera periódica, relacionadas con sus aficiones e intereses; incrementará su motivación.



Realizar **ejercicio físico** suave a diario tiene beneficios claros; disminuye el estrés, aporta energía durante el día y previene la agitación y las alteraciones de sueño.



Participar en las **actividades de la vida diaria**, ajustar las tareas a las capacidades que aún preserva, hará que se sienta útil e integrado/a en la vida familiar.



Evitar saturar a la persona con demasiados cambios. Tener una **rutina establecida** facilitará incluir actividades diversas en el día a día sin provocar desorientación.



Mantener una **red social amplia**. Relacionarse con personas de diferentes grupos y edades distintas, mantiene la mente en buen estado y mejora la autoestima.

## POTENCIAR LA ACTIVIDAD



### LECTURA

Leer un poco cada día, con detenimiento; las noticias de la prensa del día, una revista, una novela, etc.



### ACTIVIDADES DE CÁLCULO:

Sudoku, operaciones matemáticas, realizar compras y calcular los cambios, jugar al Bingo...



### REMINISCENCIAS

Mostrarle fotografías antiguas u objetos que tengan significado para él/ella, ponerle música de su juventud y recordar las letras de las canciones.



### ORIENTACIÓN TEMPORAL

Escuchar las noticias del día en la radio o televisión, hacer preguntas respecto a la época del año en que estamos, festividades, ...



### CONVERSACIÓN

Asegurarse de variar los temas y que hable con diferentes personas.



### EJERCICIOS LINGÜÍSTICOS

Sopas de letras, crucigramas, ...



### JUEGOS DE MESA

Dominó, cartas, rompecabezas, parchís, juego de la oca, juegos de cartas, etc.

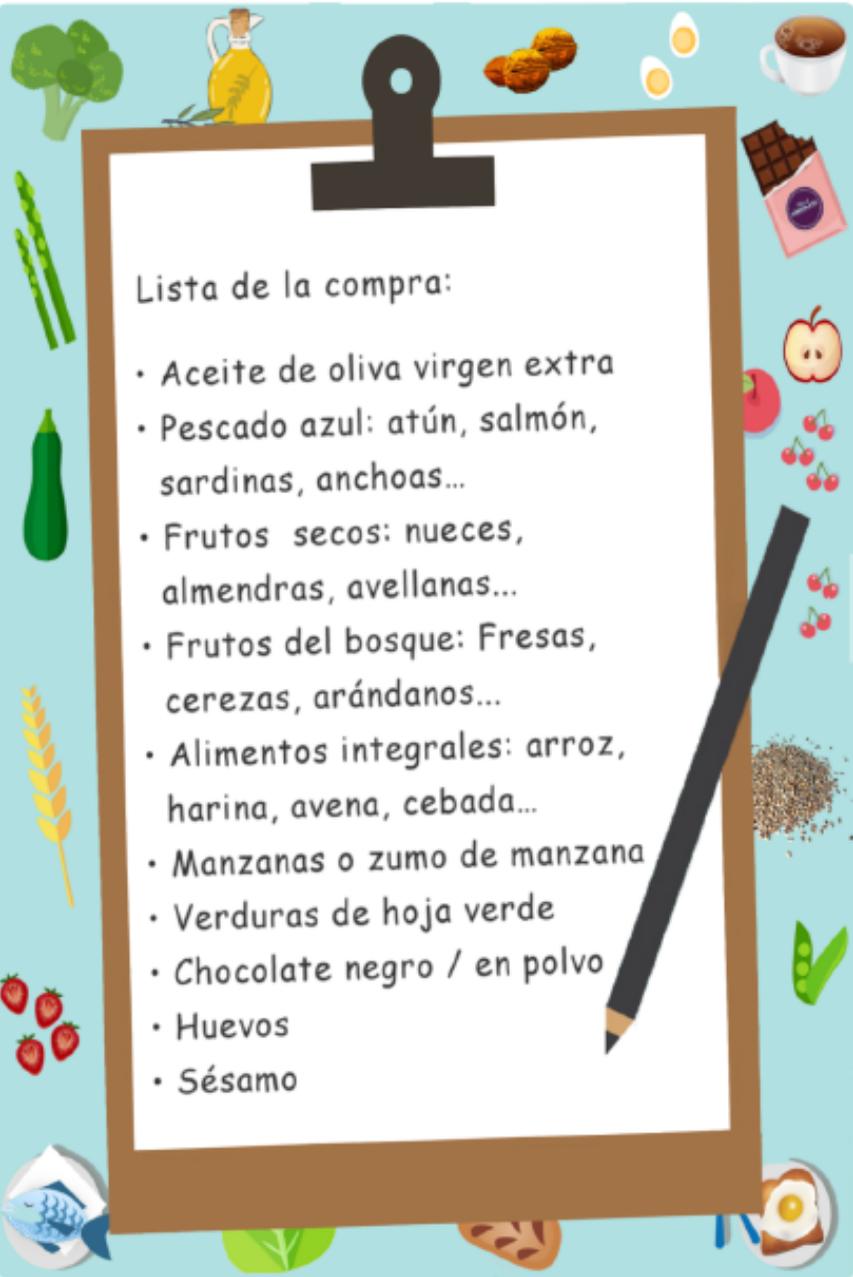


### MANUALIDADES

Hacer dibujos, pintura, cerámica, punto, cocina...



ESTIMULACIÓN COGNITIVA



### Lista de la compra:

- Aceite de oliva virgen extra
- Pescado azul: atún, salmón, sardinas, anchoas...
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas...
- Frutos del bosque: Fresas, cerezas, arándanos...
- Alimentos integrales: arroz, harina, avena, cebada...
- Manzanas o zumo de manzana
- Verduras de hoja verde
- Chocolate negro / en polvo
- Huevos
- Sésamo

ALIMENTOS QUE CUIDAN EL CEREBRO