

Sesión de Información

Las personas con demencia necesitan comprensión y apoyo en sus comunidades.

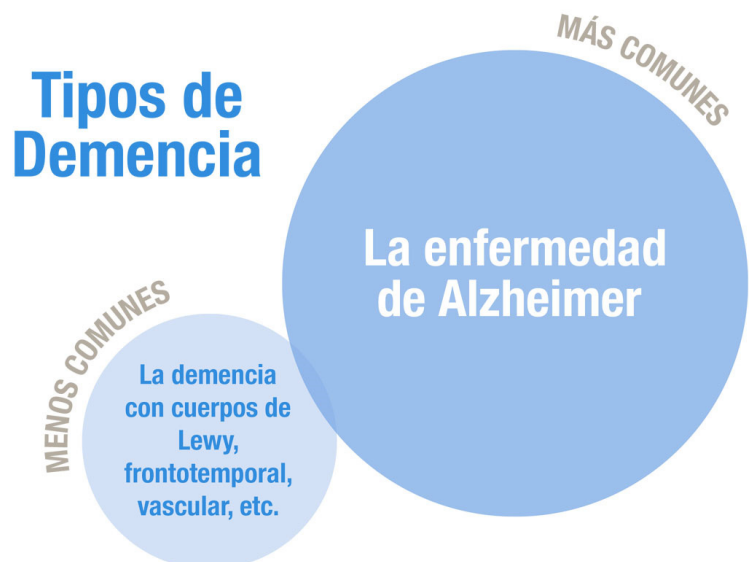
Usted puede ayudar al convertirse en un Amigo de la Demencia.

¡Visite www.actonalz.org/dementia-friends para conocer más!

¿Qué es la demencia?

La demencia no es una enfermedad específica. Es un término general que describe una amplia gama de síntomas asociados con una disminución de la memoria o de otras habilidades del pensamiento lo suficientemente graves para reducir la capacidad de una persona para realizar las actividades diarias.

La enfermedad de Alzheimer es el tipo más común de demencia y representa el 60 a 80% de los casos. Otros tipos de demencia incluyen demencia con cuerpos de Lewy, frontotemporal y vascular.



Con el permiso de Amigos de la Demencia, Sociedad de Alzheimer, Londres, Reino Unido

El envejecimiento normal vs. la enfermedad de Alzheimer

| Las 10 primeras señales y síntomas | El envejecimiento normal |
|--|---|
| 1. Pérdida de la memoria que altera la vida cotidiana | A veces olvidar unas citas o nombres, pero recordarlos más tarde |
| 2. Retos en la planificación o la resolución de problemas | Ocasionalmente cometer errores al balancear la chequera |
| 3. Dificultad para completar tareas familiares en el hogar, en el trabajo o en el tiempo libre | Ocasionalmente necesitar ayuda para hacer ajustes al microondas o para grabar un programa de televisión |
| 4. Confusión con el tiempo o el lugar | Confusión sobre el día de la semana, pero recordarlo más tarde |
| 5. Dificultad para comprender imágenes visuales y relaciones espaciales | Cambios en la visión relacionados con cataratas |
| 6. Nuevos problemas con el uso de palabras al hablar o escribir | De vez en cuando tener problemas para encontrar la palabra adecuada. |
| 7. Perder las cosas y la capacidad de volver sobre los propios pasos | De vez en cuando perder las cosas y volver sobre los propios pasos para encontrarlas |
| 8. Disminución o falta de juicio | De vez en cuando tomar una mala decisión |
| 9. Alejamiento del trabajo o de las actividades sociales | A veces, sentirse cansado del trabajo, la familia y las obligaciones sociales |
| 10. Cambios en el estado de ánimo y en la personalidad | Desarrollar formas muy específicas para realizar las cosas e irritarse cuando se interrumpe una rutina |

Fuente:

www.alz.org/10-signs-symptoms-alzheimers-dementia.asp

Hoja de Ejercicios: Completa la Oración

Dibuje una línea uniendo las frases de la columna 1 con las frases de la columna 2 correspondientes. Estos son los cinco mensajes clave sobre la demencia.

| Columna 1 |
|---------------------------------------|
| 1. La demencia no es... |
| 2. La demencia está causada por... |
| 3. La demencia no solo se trata... |
| 4. Es posible tener... |
| 5. Una persona es más que... |

| Columna 2 |
|---|
| A. ...enfermedades del cerebro. La más común es el Alzheimer. |
| B. ...una parte normal al envejecer. No todas las personas que envejecen van a desarrollar demencia. |
| C. ...una buena calidad de vida aun con un diagnóstico de demencia. |
| D. ...la demencia. Las personas con demencia son una parte integral de la comunidad. |
| E. ...de tener problemas de memoria. También puede afectar el pensamiento, la comunicación, y la habilidad de hacer tareas cotidianas. |

La historia del librero

Imagine a una mujer de 70 años de edad con demencia. Ahora imagine que hay un librero lleno a su lado. Cada libro en el librero representa una de sus habilidades o recuerdos.

En los estantes más altos están sus recuerdos de hechos y su habilidad para pensar de manera compleja o complicada. Para las personas con demencia, la parte superior o exterior del cerebro se daña primero. Las habilidades como las matemáticas, usar el lenguaje y mantener el comportamiento apropiado bajo control se encuentran en esta parte del cerebro. En nuestra historia del libro, estas habilidades también están en los libros en los estantes superiores.



Cuando la demencia sacude al librero de la mujer, los libros en el estante superior comienzan a caerse. La mujer no puede recordar lo que comió en el desayuno, que debe pagar artículos en la farmacia, o que alguien vino a visitarla por la mañana.

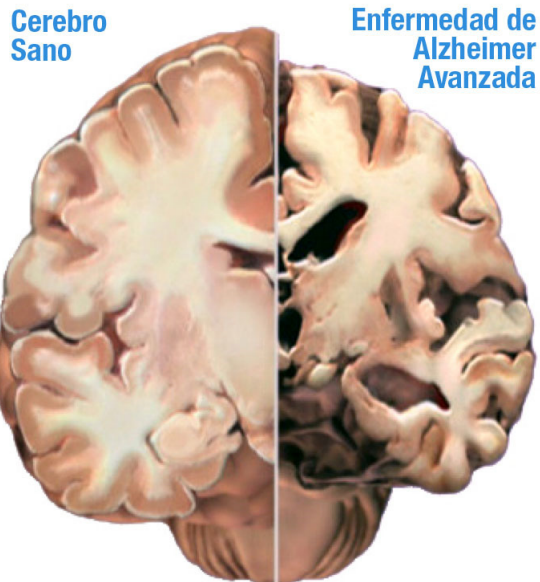
Las emociones y los sentimientos están en estantes más bajos del librero, al igual que lo están en la parte inferior o interna del cerebro. Esta es el área de instintos del cerebro.

Los sentimientos como el amor, la felicidad, la frustración y el sentido de respeto viven allí. A medida que la demencia sigue sacudiendo la librería, los libros sobre estos estantes inferiores permanecen ahí por un tiempo mucho más largo.

La historia del librero ayuda a explicar las diferentes habilidades del pensamiento y recuerdos y los efectos de la demencia. Los hechos y el pensamiento complejo desaparecerán rápidamente. Las emociones y los sentimientos permanecerán más tiempo.

Las tareas cotidianas

Escriba una lista de instrucciones paso a paso para completar una tarea que realiza todos los días o con frecuencia. Asegúrese de que la persona que lea su lista pueda seguir las instrucciones correctamente para completar la tarea.



Consejos para comunicarse

Tenga en cuenta estos consejos cuando se comunique con una persona con demencia.

Trate a la persona con dignidad y respeto. Evite mantener un diálogo de sordos como si la persona no estuviera allí.

Sea consciente de sus sentimientos. Su tono de voz puede comunicar su actitud. Utilice expresiones faciales positivas y amables.

Sea paciente y comprensivo. Exprésele a la persona que usted está escuchando y tratando de entender. Demuéstrele que para usted es importante lo que él o ella dice y tenga cuidado de no interrumpirlo o interrumpirla.

Ofrezca consuelo y seguridad. Si la persona está teniendo problemas para comunicarse, asegúrele que no hay problema y anímela a continuar.

Evite criticar o corregir. No le diga a la persona que lo que dijo es incorrecto. En su lugar, escuche e intente encontrar el significado de lo que dice.

Evite discutir. Si la persona dice algo con lo que usted no está de acuerdo, déjelo pasar. Por lo general, discutir solo empeora las cosas y a menudo aumenta la agitación de la persona con demencia.

Ofrezca una suposición. Si la persona usa la palabra equivocada o no puede encontrar una palabra, trate de suponer la palabra correcta. Si usted entiende lo que la persona trata de decir, puede no ser necesario encontrar la palabra correcta.

Fomente la comunicación no verbal. Si usted no entiende lo que dice, pida a la persona que señale o realice gestos.

Consejos para conversar

Al acercarse a la persona con demencia y empezar una conversación:

- Acérquese, identifíquese y mantenga un buen contacto visual. Si la persona no está de pie, baje al nivel de los ojos.
- Llame a la persona por su nombre preferido para obtener su atención.
- Utilice frases cortas y sencillas y repita la información según sea necesario. Haga una pregunta a la vez.
- Hable despacio y con claridad. Use un tono suave y relajado.
- Espere pacientemente una respuesta mientras la persona se toma su tiempo para procesar lo que ha dicho.

Durante la conversación:

- Proporcione una declaración en lugar de hacer una pregunta. Por ejemplo, diga "Aquí está el baño" en lugar de preguntar "¿Debes ir al baño?"
- Evite las declaraciones vagas sobre algo que desea que la persona haga. Hable de forma directa: "Ven aquí. Tu almuerzo está listo". Nombre un objeto o lugar. En lugar de "Aquí está", diga: "Aquí está tu sombrero".
- Convierta frases negativas en positivas. En lugar de decir: "No vayas allí", diga: "Vayamos allí".
- Dé señales visuales. Señale o toque el elemento que desea que la persona utilice o comience la tarea usted mismo.
- Evite declaraciones interrogativas como "¿Recuerdas cuándo?".
- Trate de usar notas escritas o imágenes como recordatorios si la persona es capaz de entenderlas.

Cinco mensajes clave

- La demencia no es una parte normal de envejecer.
- Varias enfermedades del cerebro causan la demencia. La más común es el Alzheimer.
- La demencia no solo se trata de tener problemas de la memoria. También afecta el pensamiento, la comunicación, y la habilidad de hacer tareas cotidianas.
- Es posible tener una buena calidad de vida aun con un diagnóstico de demencia.
- Una persona es más que la enfermedad de la demencia. Las personas con esta enfermedad son una parte integral de la comunidad.

Convierta Su Comprensión en Acción

Como Amigo de la Demencia, yo...

- _____ me pondré en contacto y mantendré el contacto con alguien que conozco que vive con demencia.
- _____ seré paciente.
- _____ seré más comprensivo.
- _____ llevaré a cabo esta acción personal:

Recursos en Su Comunidad

Insert state specific resource information.