

Autors: Juan Ramón Doménech, coordinador de geriatría i crònics del Departament de Salut de la Ribera, Carol Gutiérrez, psicòloga i directora d'AGUAFA, i Ana Jiménez, metge especialista en medicina familiar i comunitària del centre de salut d'Algemesí



## QUÈ ÉS LA DEMÈNCIA?

És una síndrome que es caracteritza per la presència de deterioració cognitiva persistent que interfereix en la capacitat de l'individu per a dur a terme les activitats quotidianes. La gravetat de la interferència depèn de la intensitat dels símptomes i de com evolucionen.

## QUINA ÉS LA CAUSA?

La demència la causa una malaltia que afecta el sistema nerviós central, per tant la poden causar moltes malalties.

## COM ES MANIFESTA?

De moltes maneres diferents, amb alteració de dos o més funcions neuropsicològiques (memòria, llenguatge, conducta, etc.). Afectacions que han de tindre una intensitat suficient per a interferir en la vida diària de la persona que la pateix i dels qui l'envolten.

Si detectes eixos problemes en el teu familiar, consulta amb el metge o infermer. No tots els problemes de memòria són deguts al fet de ser ancià.

## COM ES TRACTA?

### 1. Tractament farmacològic

Els medicaments que s'hi han d'utilitzar els determina el metge especialista, que ho farà en funció de la malaltia causant. Les dosis aniran en augment segons la tolerància i reacció del malalt.

Cal fer controls rutinaris de sucre, tensió i estat físic en general per evitar empitjoraments. Controls que s'han de fer amb una periodicitat semestral o anual segons que determine el metge especialista.

### 2. Tractament no farmacològic

Des de l'aparició dels primers símptomes de la demència és convenient fer canvis en el dia a dia per a afavorir que la malaltia evolucione tan lentament com siga possible:

**ACTIVITAT FÍSICA.** La persona que pateix demència ha de fer exercici físic adaptat per evitar altres factors que augmenten la seua fragilitat. Caminar almenys un quart al dia o qualsevol altra activitat que proporcione una bona oxigenació i el mantinga actiu i ocupat. Cal evitar la immobilitat.

**ALIMENTACIÓ.** La bona alimentació és imprescindible. Una dieta sana i completa amb nutrients adequats pot afavorir l'estat físic i mental del malalt.

**ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA.** Han de ser tan rutinàries com siga possible per a mantindre l'autonomia de la persona afectada i que pugua controlar les seues accions, sempre sota supervisió, com ara en l'administració de medicació.

**ESTIMULACIÓ COGNITIVA.** El malalt ha de fer exercicis mentals dirigits i/o supervisats per professionals, que n'activen els circuits neuronals i li mantinguen el cervell actiu.

**L'AUTOCURA DEL CUIDADOR PRINCIPAL.** El familiar que adopte eixe paper ha de comprendre la malaltia i com adaptar-se'n a l'evolució. Es tracta d'una malaltia de dos ja que la persona afectada es converteix en dependent per a moltes de les gestions diàries. Com a cuidador principal has d'adaptar-te a les circumstàncies, a poc a poc i deixar-te assessorar per professionals. És important que adquirisques unes pràctiques d'autocura bàsiques, dirigides a tu mateix, perquè la tasca de cuidar no afecte negativament la teua pròpia salut física i mental. Les pautes d'autocura poden ser:

- Fer exercicis de relaxació.
- Mantindre una activitat física activa.
- Fer activitats lúdiques, d'oci i socials que et proporcionen benestar.
- Acceptar el rol de cuidador.
- Seguir pautes de comunicació adaptades al malalt.
- Disposar de períodes de descans en compartir les tasques de cura amb altres familiars.
- Fruir d'activitats conjuntes amb el malalt.
- Eliminar pensaments negatius i enfortir els positius.

Des del diagnòstic, és imprescindible actuar en tots els nivells, ja que només així es podrà millorar la qualitat de vida de la família afectada.

## ON ACONSEGUIR MÉS INFORMACIÓ?

[www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/guia-quienes-cuidan-personas-alzheimer](http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/guia-quienes-cuidan-personas-alzheimer)

