

Autores: Juan Ramón Doménech, coordinador de geriatría y crónicos del Departamento de Salud de La Ribera, Carol Gutiérrez, psicóloga y directora de AGUAFA, y Ana Jiménez, médico especialista en medicina familiar y comunitaria del centro de salud de Algemésí



¿QUÉ ES LA DEMENCIA?

Es un síndrome que se caracteriza por la presencia de deterioro cognitivo persistente que interfiere en la capacidad del individuo para llevar a cabo sus actividades cotidianas. La gravedad de esta interferencia dependerá de la intensidad de los síntomas y de cómo estos vayan evolucionando.

¿QUÉ LA CAUSA?

La demencia es causada por una enfermedad que afecta al sistema nervioso central, por lo tanto puede ser causada por muchas enfermedades.

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

De muchas maneras diferentes, con alteración de dos o más funciones neuropsicológicas (memoria, lenguaje, conducta, etc.). Estas afectaciones han de tener una intensidad suficiente para interferir en la vida diaria de la persona que la padece y de quienes lo rodean. Si detectas estos problemas en tu familiar, consulta con tu médico o enfermero. No todos los problemas de memoria se deben al hecho de ser anciano.

¿CÓMO SE TRATA?

1. Tratamiento farmacológico

Los medicamentos a utilizar serán determinados por el médico especialista que lo hará en función de la enfermedad causante. Las dosis irán en aumento a la tolerancia y reacción del enfermo.

Hay que realizar controles rutinarios de azúcar, tensión y estado físico en general para evitar empeoramientos. Estos controles serán realizados con una periodicidad semestral o anual según determine el médico especialista.

2. Tratamiento no farmacológico

Desde la aparición de los primeros síntomas de la demencia es conveniente hacer cambios en el día a día para favorecer que la enfermedad evolucione lo más lentamente posible:

ACTIVIDAD FÍSICA. La persona que padece demencia debe realizar ejercicio físico adaptado para evitar otros factores que aumenten su fragilidad. Caminar al menos 15 minutos diarios o cualquier otra actividad que le proporcione una buena oxigenación y le mantenga activo y ocupado. Evitar la inmovilidad.

ALIMENTACIÓN. La buena alimentación es imprescindible. Una dieta sana y completa con nutrientes adecuados puede favorecer el estado físico y mental del enfermo.

ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA. Tienen que ser lo más rutinarias posibles para mantener la autonomía de la persona afectada y que por ella misma pueda controlar sus propias acciones, siempre bajo supervisión, como por ejemplo la administración de medicación.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA. El enfermo debe hacer ejercicios mentales dirigidos y/o supervisados por profesionales, que activen sus circuitos neuronales y mantengan su cerebro activo.

EL AUTOCUIDADO DEL CUIDADOR PRINCIPAL. El familiar que adopte este papel debe comprender la enfermedad y como adaptarse a la evolución de ésta. Se trata de una enfermedad de dos ya que la persona afectada se convierte en dependiente para muchas de las gestiones diarias. Como cuidador principal debes adaptarte a las circunstancias, poco a poco, dejándote asesorar por profesionales. Será importante que adquieras unas prácticas de **autocuidado** básicas, dirigidas a ti mismo, para que la tarea de cuidar no afecte negativamente en tu propia salud física y mental. Estas pautas de autocuidado pueden ser:

Practicar ejercicios de relajación y mantener una actividad física activa.
Realizar actividades lúdicas, de ocio y sociales que te proporcionen bienestar.
Aceptar el rol de cuidador.
Seguir pautas de comunicación adaptadas al enfermo.
Disponer de períodos de descanso al compartir las tareas de cuidado con otros familiares.
Disfrutar de actividades conjuntas con el enfermo.
Eliminar pensamientos negativos y fortalecer los sentimientos positivos.

Desde el diagnóstico, es imprescindible actuar en todos estos niveles, ya que solo de esta manera se podrá mejorar la calidad de vida de la familia afectada.

¿DÓNDE CONSEGUIR MÁS INFORMACIÓN?

www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/guia-quienes-cuidan-personas-alzheimer