

Hoja informativa sobre la demencia

- Prevalencia de la demencia: de la población total de EE. UU.
- Más de 1 de cada 9 personas (11,3%) de 65 años o más tiene demencia de Alzheimer.
- El porcentaje de personas con demencia de Alzheimer aumenta con la edad: el 5,3% de las personas de 65 a 74 años, el 13,8% de las personas de 75 a 84 años y el 34,6% de las personas de 85 años o más tienen demencia de Alzheimer.
- Las personas menores de 65 años también pueden desarrollar demencia de Alzheimer, pero es mucho menos común y la prevalencia es incierta, aunque se sabe que tiene un componente hereditario.
- **Demencia: múltiples causas:**
 - **Enfermedad de Alzheimer** (la más común, que afecta entre el 60% y el 80% de las personas con demencia): resulta de la acumulación de proteínas amiloides y tau en el cerebro, que se forman en placas y ovillos. Se cree que la pérdida de memoria comienza en el hipocampo, la región del cerebro que controla la memoria. Otros síntomas incluyen dificultades para encontrar palabras, irritabilidad y confusión. Las medidas preventivas incluyen controlar la presión arterial alta, mantener un peso saludable mediante dieta y ejercicio. En promedio, las personas viven entre 3 y 20 años después del diagnóstico, dependiendo de otros problemas de salud.
 - **Demencia vascular:** resulta de un flujo sanguíneo deficiente a las células cerebrales debido a cambios en los vasos sanguíneos que alimentan el cerebro. Las células del cerebro necesitan oxígeno y cuando este es limitado, las células mueren en un corto período de tiempo. La insuficiencia cerebral con demencia se produce cuando suficientes células mueren o funcionan mal. Las causas que contribuyen incluyen accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas. Los síntomas varían según el área afectada del cerebro.
 - **Cuerpo de Lewy:** Un cuerpo de Lewy es un grupo de una proteína llamada alfa-sinucleína. Los cuerpos de Lewy se desarrollan por razones desconocidas y el efecto depende de dónde se formaron en el cerebro. A menudo comienza con dificultades de movimiento; Son comunes la rigidez muscular, los temblores y el caminar arrastrando los pies. Otros síntomas incluyen alucinaciones visuales,

trastornos del sueño y dificultad para realizar tareas mentales. La memoria puede verse mínimamente afectada. Afecta al sistema nervioso autónomo, controlando la presión arterial, el ritmo cardíaco, la sudoración y la digestión. La volatilidad de la presión arterial puede provocar desmayos y caídas temporales.

- **Demencia frontotemporal (DFT):** se desarrolla cuando los lóbulos frontal y temporal del cerebro se encogen debido al daño celular causado por la proteína tau o TDP-43. Los lóbulos frontal y temporal controlan las funciones ejecutivas y se utilizan para hacer planes, resolver problemas y tomar decisiones. Las funciones deterioradas incluyen la regulación del estado de ánimo, el control emocional y las inhibiciones. Son comunes los grandes cambios de humor y la falta de empatía. La desinhibición puede resultar en comportamientos extraños y lenguaje salado a diferencia de los comportamientos normales.
- **Enfermedad de Parkinson:** gemela de la demencia con cuerpos de Lewy. Ambas enfermedades afectan a las células cerebrales mediante la presencia de cuerpos de Lewy; Los expertos no están de acuerdo sobre si se trata de dos enfermedades distintas. Se producen síntomas físicos inusuales, como alucinaciones visuales, gritos o agitaciones durante el sueño y pérdida de las expresiones faciales.
- **Demencia mixta:** más frecuentemente combinación de enfermedad de Alzheimer y demencia vascular; generalmente evidente en personas mayores de 80 años.
- **Enfermedad de Creutzfeldt-Jakob:** rara enfermedad cerebral que causa demencia, y la gran mayoría de los casos se desarrollan sin origen conocido. La causa más rara es la contaminación por fuentes infecciosas (uno en un millón de casos).
- **Cambios sensoriales en personas con demencia**
 - **Visión**
 - Pérdida de la visión periférica, por lo que es necesario acercarse lentamente desde el frente.
 - Incapacidad para procesar lo que uno ve: una puerta negra puede parecer un agujero, lo que hace que el individuo tenga miedo de atravesarla.
 - Los colores que no contrastan pueden hacer que los objetos desaparezcan (por ejemplo, un inodoro blanco sobre un piso blanco)
 - Dificultad para interpretar la información de un espejo, lo que dificulta ver la propia imagen (u otra)
 - Aumentar la iluminación en las zonas de estar.
 - **Audiencia**
 - Incapacidad para filtrar los sonidos de fondo, por lo que es posible que deba reducir los ruidos apagando el televisor, la aspiradora u otros electrodomésticos.

- Cuando hable, siéntese cerca, asegúrese de mantener contacto visual y hable lentamente.
- Darle tiempo a la persona para procesar la información.
- **Sabor/Olfato**
 - Pérdida o cambio en el sentido del gusto, lo que hace que comer sea menos placentero.
 - Pérdida o cambio en el sentido del olfato, lo que dificulta distinguir los alimentos buenos de los estropeados o reduce el apetito de la persona.
- **Sentido del tacto**
 - Mayor sensibilidad al agua que cae, lo que hace que la ducha sea incómoda o dolorosa.
 - Pérdida de sensibilidad a los cambios de temperatura, lo que hace que sea más fácil congelarse (en frío extremo) o quemarse (en calor extremo)
- **Cuidado**
 - El ochenta y tres por ciento de la ayuda brindada a los adultos mayores en los Estados Unidos proviene de familiares, amigos u otros cuidadores no remunerados.
 - Casi la mitad de todos los cuidadores (48%) que brindan ayuda a adultos mayores lo hacen para alguien con Alzheimer u otra demencia.
 - Más de 11 millones de estadounidenses brindan atención no remunerada a personas con Alzheimer u otras demencias.
- **Etapas de la demencia:** existen varios sistemas de estadificación para la clasificación de la demencia
 - **Asociación de Alzheimer:** tres etapas (temprana, moderada, tardía; ver <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/stages>)
 - **Temprano (leve):** la persona puede funcionar de forma independiente. Él o ella aún puede conducir, trabajar y participar en actividades sociales. A pesar de esto, la persona puede sentir que tiene lapsos de memoria, como olvidar palabras familiares o la ubicación de objetos cotidianos.
 - Encontrar la palabra o el nombre correcto.
 - Recordar nombres cuando se le presenta a gente nueva.
 - Tener dificultades para realizar tareas en entornos sociales o laborales.
 - Olvidar material recién leído.
 - Perder o extraviar un objeto de valor.
 - Experimentar mayores problemas con la planificación u organización.
 - **Medio (moderado):** los síntomas son más pronunciados. La persona puede confundir palabras, frustrarse o enojarse y actuar de maneras inesperadas, como negarse a bañarse.
 - Olvidarse de acontecimientos o de la historia personal.

- Sentirse de mal humor o retraído, especialmente en situaciones social o mentalmente desafiantes.
- No poder recordar información sobre ellos mismos, como su dirección o número de teléfono, y la escuela secundaria o universidad a la que asistieron.
- Experimentar confusión sobre dónde están o qué día es.
- Requerir ayuda para elegir la ropa adecuada para la temporada o la ocasión.
- Tener problemas para controlar la vejiga y los intestinos.
- Experimentar cambios en los patrones de sueño, como dormir durante el día y volverse inquieto por la noche.
- Mostrando una mayor tendencia a deambular y perderse.
- Demostrar cambios de personalidad y de comportamiento, incluyendo desconfianza y delirios o comportamiento compulsivo y repetitivo como retorcerse las manos o triturar pañuelos de papel.
- **Tardía (grave):** los síntomas de la demencia son graves. Los individuos pierden la capacidad de responder a su entorno, de mantener una conversación y, eventualmente, de controlar el movimiento. Es posible que todavía digan palabras o frases, pero comunicar el dolor se vuelve difícil. A medida que la memoria y las habilidades cognitivas continúan empeorando, pueden ocurrir cambios significativos en la personalidad y las personas necesitan atención exhaustiva.
 - Requiere asistencia las 24 horas con el cuidado personal diario.
 - Pierde la conciencia de las experiencias recientes así como de su entorno.
 - Experimentar cambios en las capacidades físicas, como caminar, sentarse y, eventualmente, tragar.
 - Tener dificultad para comunicarse.
 - Volverse vulnerable a las infecciones, especialmente a la neumonía.
 - Se beneficia de interacciones como escuchar música o un contacto suave.
- **Preparándose para las etapas de la demencia**
 - **Establecer comunicaciones con los proveedores de atención médica.**
 - Físico actual
 - Lanzamiento HIPAA
 - Acompañar al ser querido a las visitas médicas.
 - **Directivas legales y sanitarias completas**
 - Última voluntad y testamento
 - Poder médico
 - Directiva para médicos (testamento vital)
 - **Identificar recursos**
 - Información – qué entienden los seres queridos; ¿Qué quieren de la vida y qué quieren de la atención sanitaria?

- Apoyo social – oportunidades de socialización
- Apoyo asistencial – familiar y exterior
- **Pensar en el futuro**
 - Planificación Financiera
 - Opciones de vida

Manejar comportamientos/conversaciones

<i>Problema/Comentario</i>	<i>Prueba esto</i>	<i>Para ayudarle a sobrellevar la situación</i>
Se pierde al conducir	<p>Si la persona ha estado ausente durante un tiempo inexplicable, comuníquese con la policía local de inmediato.</p> <p>Si sucede solo una vez y el resultado es seguro, considérela una llamada de atención de que la persona ya no puede conducir de forma segura.</p>	
Dice cosas hirientes o inapropiadas	<p>Al principio, traza una línea ("por favor, no me hables así")</p> <p>Evite hacer callar o avergonzar dramáticamente</p> <p>Busque un desencadenante subyacente</p> <p>Mencionar un caso difícil al médico.</p>	<p>Déjate llorar</p> <p>No asuma que las malas palabras son la "verdadera personalidad" de su ser querido</p> <p>Utilice el humor para reducir la incomodidad ("Suenas como alguien en una película con clasificación R)</p> <p>Recuerde, "no es la persona, es la enfermedad".</p>
Dice "Quiero ir a casa"	<p>Evite intentar orientar a la persona diciéndole: "Pero estás en casa".</p> <p>Escuchar el hogar como un sentimiento ("Estoy inquieto" o "Tengo miedo")</p> <p>Ofrecer tranquilidad en forma de abrazo.</p> <p>Utilice palabras tranquilizadoras ("Conmigo estás a salvo")</p> <p>Usa el hogar como trampolín para distraer la conversación (Realmente</p>	<p>Separa tus emociones de lo que se dice</p>

	extrañas tu hogar, cuéntamelo”)	
Actuando agresivamente	<p>No lo tome como algo personal y evite reaccionar de la misma manera.</p> <p>Apártate</p> <p>Deja de hacer lo que estaba pasando en ese momento y evita volver a la actividad.</p> <p>Cíñete a una respuesta tranquila y una expresión agradable (“Todo está bien ahora”)</p> <p>Sal de la habitación</p>	<p>No se sorprenda más tarde si la persona actúa como si nada hubiera pasado.</p> <p>Encuentre salidas para sus propios sentimientos</p> <p>Sepa que es común sentir que está viviendo con un extraño.</p> <p>Evalúe lo que estaba sucediendo antes y después del evento: habitación ruidosa; individuo cansado; etc.</p>
Te sigue a todas partes	<p>Reforzar los esfuerzos para mantener una rutina doméstica predecible</p> <p>A ver si puedes identificar un patrón</p> <p>Di algo tranquilizador (“Hola, querida”)</p> <p>Usa la música para calmar</p>	<p>Asegúrese de conseguir un respiro regular para usted</p>
Alucinas, ver u oír cosas que no existen.	<p>Evite corregir o intentar demostrar que la percepción es ilógica.</p> <p>Reconocer (“Me alegra que la policía se haya ocupado de ello y que todo esté a salvo”)</p> <p>Utilice frases empáticas (“Eso debe haber sido aterrador”)</p> <p>Asegúrele a su ser querido que se encargará de ello</p>	<p>Recuerda que muchas alucinaciones son inofensivas.</p>
	<p>Cuando la persona esté dormida, diluya la colección.</p>	

<p>Acaparamiento</p>	<p>Repita las limpiezas regularmente</p> <p>Si pregunta dónde se han ido los artículos, "se los dio a una familia necesitada"</p>	
<p>Iniciar y finalizar una conversación</p>	<p>Si la persona no te reconoce, preséntate.</p> <p>Diga: "Vine a visitarlo" y pregunte: "¿Es un buen momento?".</p> <p>Cuando llegue el momento de irse, recuérdale a la persona cuánto ha disfrutado la visita y pregúntele si puede volver.</p>	<p>Preguntas cerradas:</p> <p>¿Te gusta mirar televisión?</p> <p>¿Te gustaría salir a caminar conmigo?</p> <p>Preguntas de final abierto:</p> <p>¿Qué programas de televisión te gusta ver?</p> <p>¿Qué te gusta hacer?</p> <p>Cuéntame una historia de cuando eras pequeña.</p>
<p>No entender a la persona</p>	<p>Reconoce lo que está pasando: "Es frustrante, ¿no?"</p> <p>Haga preguntas cerradas: "¿Tiene que ver con... (comida, habitación, temperatura, ropa, sueño, otra persona, etc.)"</p>	
<p>Formas de decir "no"</p>	<p>"Ojalá pudiera."</p> <p>"No sé. Veré qué puedo descubrir".</p> <p>"Esa es una idea, pero no es un buen momento".</p>	
	<p>Identificar patrones distintos de la hora del día.</p> <p>Si identifica un desencadenante, intente eliminarlo.</p> <p>Exponga a la persona a mucha luz solar temprano</p>	<p>Tranquilízate si se convierte en un gran problema</p>

<p>Puesta de sol</p>	<p>en el día.</p> <p>Fomentar el movimiento</p> <p>Trate de desalentar los ciclos inusuales de sueño y noche.</p> <p>Si presenta comportamientos inusuales, informe al médico.</p>	
<p>Conmovedor</p>	<p>Pregunte si puede tocar (por ejemplo, “Me vendría muy bien un abrazo. ¿Hay alguna posibilidad de que me puedas dar uno?”).</p> <p>Si la persona expresa la necesidad de un animal y eso no es posible, proporcione un animal de peluche suave o una muñeca para que la persona lo sostenga.</p> <p>A algunas personas les gustan los masajes en las manos; use loción para masajear las manos y los brazos de la persona.</p>	