



VISITA
NUESTRA
EDICIÓN
DIGITAL

El Alzheimer es el tipo de demencia más común, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), ya que constituye cerca del 60-70% de las demencias en el mundo. El Alzheimer afecta a 50 millones de personas y cada año se registran 10 millones de casos nuevos. Además, es la razón principal de dependencia y discapacidad de nuestros mayores. Se calcula que en 2030 habrá en torno a 82 millones de personas afectadas.

TEXTO **ÁREA CORPORATIVA DE RECURSOS HUMANOS** | IMÁGENES **THINKSTOCK**

ALZHEIMER, LA ENFERMEDAD QUE OBLIGA A OLVIDAR

¿QUÉ ES UNA DEMENCIA?

Es un proceso que refleja un deterioro crónico y progresivo de la capacidad de ejecutar y procesar el pensamiento, por el cual se ven afectados la memoria, la comprensión, el procesamiento de la información, el cálculo y la capacidad de aprender cosas nuevas, pero sin producirse alteración de la conciencia. Este deterioro cognitivo suele generalmente venir generalmente precedido de una alteración de las emociones y del comportamiento social.

La demencia afecta principalmente a personas mayores, pero no es una consecuencia del envejecimiento y puede ser causada por diversas enfermedades. En la enfermedad de Alzheimer se pierde la comunicación normal y funcionalidad de las células nerviosas, por acumulación, dentro y fuera de ellas, de una proteína anómala llamada amiloide, y se producen una



CUIDAR A UN ENFERMO DE ALZHEIMER ES UNA DURA TAREA PARA LA QUE HAY QUE PREPARARSE FÍSICA Y MENTALMENTE. ANTE

ALGUNO DE ESTOS SIGNOS DE ALARMA, E INCLUSO ANTES, PIDE AYUDA ESPECIALIZADA.

serie de lesiones características (placas seniles y ovillos neurofibrilares) conforme avanza la enfermedad.

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

En el caso de esta enfermedad, la edad es un factor tremendamente ligado a ella. También la genética. Con el Alzheimer se produce una disminución del tamaño del cerebro y una atrofia en la corteza cerebral, que afecta fundamentalmente a áreas como el aprendizaje y la memoria. En general, se pueden agrupar los síntomas en dos grupos:

Problemas de memoria:

se producen despistes frecuentes, se repite varias veces la misma pregunta, se dejan cosas en sitios que luego no se recuerdan. El propio paciente repara en esos despistes y les quita importancia, incluso los oculta, siendo los familiares, pareja o compañeros los que se dan cuenta.

ESTAR ATENTOS A CIERTOS AVISOS Y ALERTAS

Problemas psicológicos:

cambios en el carácter, irritabilidad, trastornos del sueño o síntomas depresivos sin causa justificada en personas mayores de 60-65 años que nunca los habían padecido antes. A veces estos cuadros aparecen años antes de que se llegue al diagnóstico correcto.

No existe tratamiento para curar la demencia, pero existen medicaciones que pueden retrasar el curso evolutivo de la enfermedad. Además, llevar una vida sana, alimentarse correctamente, hacer ejercicio físico y mental regularmente siempre son siempre medidas aconsejables.

EL CUIDADOR PRINCIPAL Y LOS FAMILIARES

Los cuidados de las personas mayores dependientes son realizados, en su mayor parte, por lo que se denomina “apoyo informal”, es decir, la familia o cuidadores que no han recibido estudios reglados que les capaciten profesionalmente.

Saber cuidar es muy importante, puesto que se puede evitar que aparezcan complicaciones, problemas de salud y, en definitiva, garantizar que la persona dependiente tenga la mejor calidad de vida.

SEÑALES QUE NOS PUEDEN HACER SOSPECHAR

¿QUÉ ES LO “NORMAL CON LA EDAD”?

Cambios en la memoria que alteran la vida diaria

Olvidarse de vez en cuando de fechas, o nombres, citas, pero acordándose de ellos posteriormente.

Dificultad para resolver problemas y planificar

Cometer errores de vez en cuando al sumar o restar

Dificultad para realizar las tareas habituales en la casa, trabajo o el tiempo libre

Necesitar a veces ayuda para programar la televisión o usar un microondas.

Desorientación temporo-espacial

Confundirse en el día de la semana, pero darse cuenta después.

Dificultad para comprender imágenes visuales y la relación entre objetos y otros ambientes

Los cambios en la vista relacionados con la pérdida de visión y cataratas.

Aparición de problemas con palabras habituales, tanto oralmente como por escrito

Tener dificultad para encontrar las palabras precisas pero ser capaz de sustituirlas por otras, con lo que la conversación no se ve alterada, y al final terminar recordándolas.

Colocación de objetos fuera de su lugar habitual e imposibilidad de recordarlos

De vez en cuando colocar algo en un lugar diferente, pero encontrarlo y ser consciente de haberlo dejado allí.

Falta o disminución de juicio a la hora de tomar decisiones habituales

Tomar una mala decisión de vez en cuando.

Pérdida de iniciativa tanto en el ámbito laboral como social

Estar a veces cansado de las obligaciones del trabajo, familia y/o amigos, y evitarlas, pero ser consciente de ello.

Cambios del humor y la personalidad

Desarrollar formas muy específicas de hacer sus cosas y, a veces, irritarse cuando les sacan de su rutina.

SER CUIDADOR

Es una decisión personal. El cuidador debe ser consciente de que ha decidido cuidar al mayor y esto va a tener una serie de consecuencias en su vida habitual.

¿QUÉ IMPLICA?

Responsabilizarse de todos los aspectos de la persona a la que cuida: higiene, alimentación, vestido, medicación, seguridad...

Tener que afrontar la sobrecarga física y emocional que supone la dedicación de gran parte de su tiempo vital al cuidado.

Enfrentarse a la pérdida paulatina de su propia autonomía, teniendo que compaginar los cuidados con el mantenimiento de sus relaciones con el entorno familiar, laboral, social y ocio.

La enfermedad produce una pérdida progresiva de todas las funciones del enfermo, pero es muy importante saber que se mantiene la percepción de señales emocionales como voces cariñosas, caricias o sonrisas. Si eres cuidador, no olvides que, debajo de esa persona que a veces ni reconoce ni reconocemos, está nuestro padre, madre, abuelo o familiar.

SEÑALES DE SOBRECARGA DEL CUIDADOR

SEÑALES FÍSICAS

CANSANCIO,
FALTA DE APETITO,
ALTERACIONES DEL SUEÑO
DOLORES MUSCULARES,
PALPITACIONES,
ABANDONO DEL
ASPECTO FÍSICO

SEÑALES PSÍQUICAS Y EMOCIONALES

TRISTEZA, SENTIMIENTOS
DE CULPA,
DISMINUCIÓN DE LA
AUTOESTIMA,
CAMBIOS DE HUMOR,
IRRITABILIDAD,
DIFICULTAD PARA
CONCENTRARSE,
PÉRDIDA DE MEMORIA

SEÑALES SOCIALES

RUPTURA DE LAS RELACIONES
CON FAMILIARES Y AMIGOS,
DESINTERÉS
POR ACTIVIDADES QUE
ANTERIORMENTE REALIZABA,
SOLEDAD Y SENTIMIENTO
DE AISLAMIENTO



SI ERES CUIDADOR, ¿QUÉ PUEDES HACER PARA CUIDARTE?

- 1—Atiende tu propia salud y bienestar.
- 2—Evita el aislamiento y la pérdida de contactos con tu entorno familiar y social.
- 3—Pide ayuda a las personas de tu entorno sin esperar a que te la ofrezcan. Comparte y delega tareas y responsabilidades.
- 4—Expresa tus sentimientos abiertamente.
- 5—Valora y reconoce el esfuerzo que estás realizando.
- 6—Establece límites ante la demanda de cuidados de la persona mayor.
- 7—Utiliza recursos profesionales y sociales disponibles.
- 8—Procura que no se produzca un desequilibrio entre la necesidad de sus cuidados y los recursos y ayudas que tengas.
- 9—Mantén una conducta reflexiva, aprende de la experiencia y ten seguridad en tus capacidades.
- 10—Conserva la firmeza y capacidad para tomar decisiones a pesar de las dudas y presiones del entorno.
- 11—Percibe las dificultades como oportunidades de cambio en lugar de amenazas.

12— Y LO MÁS IMPORTANTE: MANTENTE EN ALERTA ANTE LAS SEÑALES DE SOBRECARGA Y ¡PIDE AYUDA!