

# CONSTRUYENDO EUSKADI AMIGABLE CON LA DEMENCIA



Para más información sobre Euskadi Lagunkoia:

[www.euskadilagunkoia.net](http://www.euskadilagunkoia.net)

E-mail: [info@euskadilagunkoia.net](mailto:info@euskadilagunkoia.net)

T: 943224643

Guía para un trato  
amigable hacia las  
personas con demencia



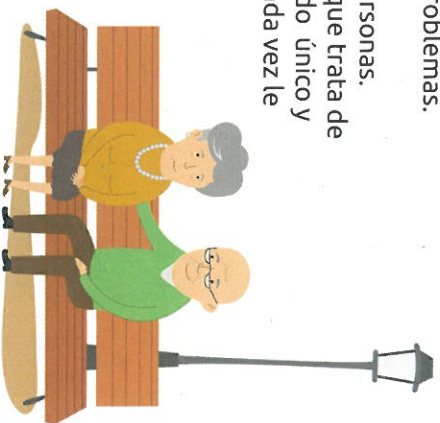
## ¿Qué es la demencia?

La demencia es un síndrome relacionado con diferentes enfermedades neurodegenerativas que afectan al cerebro y que se caracteriza por: cambios de humor, disminución de la memoria, de la orientación, la organización, el lenguaje, la comprensión o la capacidad de solución de problemas.

La demencia no se manifiesta igual en dos personas.

Cada una experimenta pérdidas específicas que trata de superar a su manera, comportándose de modo único y personal para adaptarse a un entorno que cada vez le resulta más difícil de controlar.

## ¿Por qué necesitamos conocer la demencia?



Porque afecta a un número importante de personas. La mayoría superan los 65 años, pero en algunas ocasiones pueden ser más jóvenes. Actualmente se estima que afecta a 1 de cada 10 personas con más de 65 años. Entre las mayores de 85 años afecta a 1 de cada 3. Lo que significa que **unas 45.000 personas en Euskadi pueden encontrarse en esta situación**. A esta cifra hay que sumarle las 135.000 personas que aproximadamente se dedican a su cuidado en la familia.

La mayoría de las personas con demencia viven en su casa y en su barrio de siempre. **Con apoyo y acompañamiento, muchas se mantienen activas y continúan participando en las actividades que realizaban con anterioridad.**

En tu entorno puedes encontrarte alguna persona en esta situación (familiar, vecino o vecina, alguna persona por la calle).

**Este folleto ofrece consejos sencillos que te ayudarán a actuar si te encuentras a una persona con problemas de este tipo en momentos puntuales.** De esta forma estarás contribuyendo a que una persona con demencia siga haciendo su vida normal (hacer la compra, ir de paseo, coger el autobús, etc.)

## ¿Cómo sabemos que alguien tiene demencia? No es fácil saberlo



A las personas con demencia les ocurren cosas que nos pueden pasar a cualquiera alguna vez, pero a ellas les ocurren más a menudo y de manera más intensa. De forma gradual van necesitando ayuda hasta llegar a una situación de gran dependencia.

En algunas personas no se muestran signos externos. Lo más común, en las primeras fases, es que han de vivir el día a día con ciertas dificultades como:

- 1 Olvidos frecuentes:** La persona puede no acordarse de qué había ido a hacer ahí, lo que iba a hacer a continuación, olvidar pagar lo que se lleva en un supermercado o el nº secreto de la tarjeta de crédito.
- 2 Desorientación:** ¿Dónde estoy? ¿Cómo he llegado aquí? o ¿quién es usted? Pueden ser preguntas de una persona desorientada. También puede parecer estar buscando algo que no encuentra.
- 3 Dificultades para resolver problemas:** por ejemplo, una persona que está contando el dinero una y otra vez, sin saber cuánto necesita para pagar el pan.
- 4 Comprensión:** No entender bien lo que se le dice, no saber cómo responder ante varias opciones o tener dificultades para entender carteles, señales o direcciones.
- 5 Expresión:** Cierta confusión y el deterioro en el lenguaje pueden provocar que se exprese de manera extraña, aunque sus frases pueden seguir cierta lógica: “¿Cómo estar fuera?” podría ser una manera de decir “¿dónde está la salida?” cuando las palabras se tienen en la punta de la lengua pero no llegan a salir.
- 6 Cambios de comportamiento:** Estos cambios pueden sufrirse de forma rápida: pasar de la alegría a la tristeza, enfadarse sin razón aparente, parecer asustado sin que algo lo produzca...

## ¿Cómo ayudar a las personas con demencia?



Algunas personas con demencia te dirán si tienen problemas y cómo puedes ayudarles, mientras que otras personas prefieren mantener en privado su diagnóstico. En cualquier caso, las pautas que se indican a continuación te pueden ayudar a relacionarte con ellas.

Lo primero es **tener paciencia y no asustarse**, con un poco de calma y comprensión podemos ayudar mucho a una persona desorientada o con problemas de memoria. Algunas de las claves para la buena comunicación son:

- **Sonreír y establecer contacto visual.**
- **Mostrar calma y amabilidad:** "¿puedo ayudarte?"
- **Utilizar un tono de voz suave.**
- **Manifestar sentido del humor.** No reírse de la persona, pero quitar hierro al despiste: "eso nos puede pasar a todos"
- **Simplificar lo que se dice,** pero nunca infantilizar.
- **Realizar las preguntas de una en una** o hacer preguntas sencillas: ¿quieres esto? en lugar de ¿quieres esto o esto otro?
- **Dar instrucciones paso a paso.** Por ejemplo, al dar alguna dirección concreta a la que la persona quiera ir.
- **Ser paciente.** Lo que puede parecer automático a una persona con demencia le puede llevar unos segundos: "Tómese su tiempo, no hay prisa"
- **Repetir** la frase o pregunta y si tras unos segundos no se entiende, o reformularla.
- **Tratar siempre a la persona con dignidad y respeto.**

No olvide que incluso en grados avanzados de demencia, cuando la comprensión de las palabras falla, el aspecto emocional se mantiene. La mejor forma de comunicación es a través de estas emociones. Si estamos nerviosos transmitimos intranquilidad, si estamos tranquilos transmitimos sosiego.

Cita de una persona con demencia:

**"Nos volvemos más emocionales (...) lo que recordamos es la manera en que nos hablan, no lo que nos dicen. (...) Reconocemos el sentimiento, no el contenido. Sus sonrisas, risas y caricias son los elementos con los que conectaremos".**

Christine Bryden, 2005

En el caso de que la persona siga pareciendo confusa, preguntale si tiene alguna persona de contacto a quien se le pueda llamar. Si no se le puede ayudar de esta forma, solicítale algún tipo de identificación, teléfono, etc. que pueda utilizarse para localizar a alguna persona de contacto.

Como ves, no es difícil. Son cosas sencillas, que si se hacen con naturalidad pueden ayudar a que una persona con demencia continúe viviendo donde siempre y haciendo las cosas que le gustan.

¡Tu papel es muy importante para su bienestar!

**“El bienestar de las personas con demencia es resultado directo de la calidad de las relaciones que mantienen con quienes les rodean”**

Tom Kitwood, 1997



## ¿Dónde conseguir más información?

Esta iniciativa para una *Comunidad Amigable con la Demencia* está enmarcada en el proyecto **Euskadi Lagunkoia** del Departamento de Empleo y Políticas Sociales Gobierno Vasco. Desarrollada por Matia Instituto en colaboración con la Federación Euskadi de Alzheimer (AFA Araba, AFA Bizkaia, AFAGI).

Para más información sobre la demencia y los recursos existentes en tu municipio ponte en contacto con:



### Federación Euskadi de Alzheimer

Resurrección M<sup>a</sup> de Azkue, 32 Bajo  
20018 Donostia (GIPUZKOA)  
T: 943297118 Fax: 943321977  
E-mail: alzheimer.euskadi@yahoo.es

### AFA ARABA

Avenida de Budapest, N<sup>o</sup> 29 BAJO  
01003 Vitoria (Alava)  
T: 945246004 / 675705314  
Fax: 945213671  
E-mail: contacto@afa-araba.org  
Página Web: www.afa-araba.org

### AFAGI

Resurrección María de Azcue 32, bajo  
20018 San Sebastián (Gipuzkoa)  
T: 943297118 Fax: 943321977  
E-mail: afagi@afagi.org  
Página Web: www.afagi.org

### AFA BIZKAIA

Jose M<sup>a</sup> Olaberri n<sup>o</sup> 6 bajo Lonja  
48001 Bilbao (Vizcaya)  
T: 944167617 Fax: 944169596  
E-mail: info@afa-bizkaia.com  
Página Web: www.afa-bizkaia.com

**AFA ARABA**  
ASOCIACIÓN ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS

**AFAGI**  
ALZHEIMERGIPUZKOA

**A.F.A. Bizkaia**  
ASOCIACIÓN DE FAMILIARES  
DE ENFERMOS DE ALZHEIMER