

## Alzheimer Andalucía

Alzheimer Andalucía es una web de la Consejería de Salud de Andalucía y de la Confederación de Asociaciones de Familiares de Alzheimer.

[www.alzheimerandalucia.es](http://www.alzheimerandalucia.es)

En la pestaña **CONÓCENOS** se propocionan los contactos de todas las AFAs de nuestra provincia.

En la pestaña **INFÓRMATE** se ofrece información sobre la enfermedad de Alzheimer.

También es posible establecer las **PREFERENCIAS DE VIDA** para que el entorno del paciente conozca todo aquello que le gusta y lo que no, y cuáles habrían sido sus deseos.

## Ejercicios de Estimulación Cognitiva

[www.kernpharma.com/es/pacientes/alzheimer](http://www.kernpharma.com/es/pacientes/alzheimer)

[www.esteve.com/es/pacientes/materiales-para-pacientes-cuidadores](http://www.esteve.com/es/pacientes/materiales-para-pacientes-cuidadores)

[knowalzheimer.com/cuidadores/estimulacion-cognitiva](http://knowalzheimer.com/cuidadores/estimulacion-cognitiva)

<http://www.neuralex.es/>

En la pestaña **JUEGOS DE MEMORIA** puede encontrar **CUADERNOS DE ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA**.

## Ejercicio Físico

[aliadosenalzheimer.es/ejercicios-fisicos](http://aliadosenalzheimer.es/ejercicios-fisicos)

## La Enfermedad y la Importancia del Cuidador

[www.promeplan.com](http://www.promeplan.com)

[knowalzheimer.com](http://knowalzheimer.com)

## Teléfonos de interés

La **persona de referencia** en relación con la demencia es la **enfermera gestora de casos de su Centro de Salud**, cuyo teléfono es:

Otros teléfonos secundarios a los que le puede remitir la enfermera gestora de casos de su Centro de Salud se muestran a continuación.

## Enfermera gestora de casos del Hospital

 **670 94 50 57**

 **677 90 41 79**

 **697 95 74 52**

## Entidades Colaboradoras



[alzheimermalaga.org](http://alzheimermalaga.org)



[@neurodemfa](https://twitter.com/neurodemfa)



[verticesalud.org](http://verticesalud.org)

 Tríptico actualizado en enlace de la portada.

 Hospital Universitario Virgen de la Victoria  
Campus Universitario de Teatinos, s/n  
29010 - Málaga - España

 951 032 000 |  Fax 951 032 022

 <http://www.huvv.es> |  [huvv.es](http://huvv.es) |  [@HUVV\\_SAS](https://twitter.com/HUVV_SAS)



Junta de Andalucía  
Consejería de Salud y Consumo

# Deterioro Cognitivo Enfermedad de Alzheimer



## Guía para Pacientes y Familiares

Unidad de Deterioro Cognitivo

Servicio de  
Neurología



 <http://lajunta.es/1x1x>  
 Actualizado a 22/12/2020

## El Deterioro Cognitivo

El **deterioro cognitivo** supone una pérdida de la memoria, del lenguaje, de la capacidad para ejecutar tareas y/o cambio de conducta respecto a la situación de la persona en años anteriores. Si este deterioro cognitivo y/o de conducta es lo suficientemente importante como para afectar a la vida habitual se denomina **DEMENCIA**.

La demencia tiene 3 fases:

- 1) **leve**, con alteraciones en el manejo del dinero o de la medicación o la capacidad para hacer recados;
- 2) **moderada**, con problemas para hacer lo que se hacía habitualmente, para el ocio o para las labores domésticas;
- 3) **severa**, con dificultad para elegir la ropa, vestirse, lavarse o ir al baño.

## Causas

Las causas de deterioro cognitivo o demencia pueden ser múltiples, pero la más frecuente es la **ENFERMEDAD DE ALZHEIMER**. Esta es una enfermedad degenerativa asociada a la edad.

También existen otras causas de deterioro cognitivo y demencia, tales como:

- la **Demencia vascular**, por problemas de circulación sanguínea.
- la **Demencia con Parkinson** o demencia por cuerpos de Lewy.
- la Demencia con problemas ejecutivos y de conducta o **Demencia Frontotemporal**.

## Prevención del Empeoramiento

Los factores de riesgo modificables para prevenir la aparición del deterioro cognitivo son los siguientes:

- ✓ Realizar una **dieta mediterránea** y equilibrada.
- ✓ Practicar **ejercicio físico diario** según las posibilidades.
- ✓ Tener una **vida social activa** con familiares y amigos.
- ✓ **Dormir adecuadamente** y evitar el estrés.
- ✓ **Ejercitar la mente**: leer, escribir, memorizar, realizar crucigramas o jugar al ajedrez.
- ✓ **Controlar los factores de riesgo vascular**, como la hipertensión arterial, la diabetes, el colesterol o el sobrepeso.

## Tratamiento

En todos los casos, tras el diagnóstico se inicia el tratamiento con un fármaco anti-Alzheimer (donepezilo, rivastigmina, galantamina, memantina) que enlentece el empeoramiento progresivo de la demencia.

Es muy importante la **ESTIMULACIÓN COGNITIVA** del paciente, que es conveniente que realice de forma reglada con apoyo de un profesional.

También es fundamental realizar **EJERCICIO FÍSICO** y **MANTENER LAS ACTIVIDADES** que habitualmente estaba haciendo el paciente, contribuyendo a preservar su autonomía.

Para prevenir y tratar las alteraciones de conducta y problemas psicológicos es fundamental ponerse en el lugar del paciente, **EMPATIZAR** con él, con frases cortas, gestos amables y caricias.

Si persistieran los problemas conductuales y psicológicos se pueden usar fármacos tranquilizantes durante un periodo de pocas semanas o meses que le prescribirá su médico.

## Entorno Familiar

Conforme avanza la demencia, la dependencia del entorno familiar es cada vez mayor.

Es muy importante que **el entorno familiar se organice anticipadamente**, primero para las necesidades de supervisión del paciente y luego en la ayuda en las actividades básicas de la vida diaria.

Aunque haya un cuidador principal, conviene que se repartan las tareas **entre todos los miembros del entorno familiar**.

Es fundamental que se preste especial atención al **cuidador principal**, ya que soporta la mayor carga física y psicológica de la dependencia. El bienestar del cuidador repercute directamente en mejorar la calidad de vida del paciente.

## Información adicional

### Tarjeta +cuidado

La tarjeta +cuidado permite el acceso preferente para la atención sociosanitaria de los cuidadores de pacientes con demencia. No dude en mostrarla siempre en todas las unidades donde sea atendido tanto el paciente como el propio cuidador. Dispone de más información en [lajunta.es/1utf1](http://lajunta.es/1utf1)

### Chapa Identificativa

La Chapa identificativa es un recurso que puede obtener en su farmacia y facilita la identificación del paciente mediante un código QR incorporado a dicha chapa. Más información en [www.kernpharma.com](http://www.kernpharma.com).

### Charlas

Para informarse sobre la enfermedad y conocer qué recursos están disponibles para pacientes y familiares, puede acudir a las charlas periódicas que realizamos en nuestro centro para cuidadores y/o familiares. Estas charlas tienen lugar el último miércoles de cada mes en el Salón de Actos del Hospital Universitario Virgen de la Victoria.