

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Nov 16, 2023

Cuidar a una persona con demencia

Las personas con enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia pierden gradualmente la capacidad de cuidarse a sí mismas. Su personalidad también cambia.

Puede ser desgarrador ver a una persona cercana a ti cambiar de esta manera. También es probable que haya momentos en los que parezca que están siendo deliberadamente difíciles. Pero es importante recordar que su familiar o ser querido no puede evitar su comportamiento.

Es posible que te resulte útil tratar de relacionarte con lo que la persona está sintiendo, en lugar de lo que está diciendo. Por ejemplo, si alguien piensa que le están robando sus cosas, puede ser porque está ansioso por olvidar dónde las ha puesto.

Puedes intentar poner etiquetas a las cosas o asegurarte de que las cosas siempre estén guardadas en el mismo lugar.

Si su ser querido o pariente tiene **delirios**(cree cosas que no son ciertas)**o alucinaciones** (escucha o ve cosas que en realidad no existen), no tiene sentido tratar de persuadirlos de que las cosas que creen que están sucediendo no son reales. Tampoco debes estar de acuerdo activamente en que estas cosas están sucediendo.

Es mejor distraerlos o tranquilizarlos suavemente que discutir. Cosas simples, como salir a conducir o escuchar música, pueden ayudar.

También debes asegurarte de tener algo de tiempo para ti. Puede ser útil tener unos días fuera de vez en cuando. Podría considerar el cuidado de relevo, en el que su ser querido pasa unos días en un centro de atención adecuado.

Es posible que te sientas culpable por hacer esto. Pero cuidar de tus propias necesidades te ayudará a cuidar mejor de tu ser querido. Tomarse un tiempo libre también puede ayudar a evitar que se estrese o se deprima.

Probablemente habrá un momento en el que necesite pensar en obtener ayuda regular. Esto podría ser ayuda adicional en el hogar, en un hogar de atención residencial o en un hogar de ancianos.

Cuidar a una persona con demencia

- La ayuda en el hogar puede incluir ayuda para lavarse, vestirse, hacer las compras y cocinar. También puede incluir cambios prácticos en su hogar o equipo para facilitar que alguien con demencia viva de manera segura en su hogar. Por ejemplo, se pueden instalar temporizadores en calderas y hornos para recordar a las personas que tienen agua hirviendo o comida en el horno, y las tazas y cubiertos especiales pueden ayudar a las personas a alimentarse durante más tiempo. Los andadores y las barandas pueden ayudar a las personas a desplazarse por la casa y realizar tareas como lavarse.
- Los hogares de atención residencial ofrecen ayuda con el cuidado personal, como lavarse, vestirse e ir al baño.
- Los hogares de ancianos tienen una enfermera capacitada de guardia en todo momento y ofrecen cuidados de enfermería más intensivos. Esto puede ser necesario si una persona está muy confundida o no puede controlar cuándo va al baño.

Estas pueden ser decisiones difíciles de tomar y es posible que necesite mucha ayuda para decidir qué es lo mejor. Es posible que desee pensar en estas cosas más temprano que tarde, para que tenga suficiente tiempo para mirar a su alrededor y tomar la decisión correcta.

Hay organizaciones y organizaciones benéficas que ofrecen asesoramiento y apoyo a las personas con demencia y a sus cuidadores. En el Reino Unido, por ejemplo, puedes ponerte en contacto con la Alzheimer's Society (alzheimers.org.uk) y Alzheimer Scotland (alzscot.org).

Es posible que tu médico pueda ayudarte a encontrar apoyo en tu área, o puedes buscar en línea.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

