



Mas allá del daño

Consejos para cuidadores

de pacientes con Deterioro Cognitivo

El riesgo del cuidador en el Deterioro Cognitivo

Dra. M^a Ascensión Zea Sevilla

Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía. Fundación Centro de Investigación de Enfermedades Neurológicas. Instituto de Salud Carlos III. Coordinadora del grupo de Neurología de la cognición y la conducta de la AMN.

Introducción para el facultativo

En torno al **80%** de los pacientes con deterioro cognitivo (DC) viven con sus familias, pero generalmente un solo **cuidador principal** asume la responsabilidad de acompañar, atender, supervisar y cuidar a diario al paciente.



Cuidar a un paciente con DC implica ser el responsable de la vida de la persona a la que se cuida, responsabilidad que aumenta con la progresión de la enfermedad y la pérdida de independencia. Y en ese "cuidar" se **asume una gran carga física, psíquica, social y económica.**



Cuando la persona dedica gran parte de su tiempo al **cuidado de la persona dependiente con deterioro cognitivo** puede aparecer el llamado "**síndrome de la persona cuidadora quemada**", un estado de **agotamiento físico y emocional.**

Cuidar a estos pacientes es complejo y exigente, es "una carrera de fondo", por lo que la información y la formación de los cuidadores es esencial y debería ser proporcionada por los facultativos implicados en la atención de esta patología (médicos de familia, neurólogos, geriatras y psiquiatras).



Cuidar a una persona con deterioro cognitivo (DC) requiere que el cuidador también se cuide a sí mismo, **atendiendo a sus necesidades físicas, emocionales y sociales**, a fin de evitar el deterioro de su salud y bienestar.

Síntomas de sobrecarga en un cuidador



Cansancio persistente



Dolores o molestias sin aparente problema de salud



Niveles de ansiedad o estrés elevados



Mayor irritabilidad



Alteración del sueño



Desinterés por vivir nuevas experiencias



Disminución o abandono de las aficiones, hobbies e intereses



Aislamiento social



Consumo de ansiolíticos o antidepresivos

“Cuidarse es buscar ayuda en la necesidad. Cuidarse es dejarse ayudar”

Entender la enfermedad del paciente ayuda a comprender sus reacciones, adoptar la actitud y toma de decisiones, y conocer los riesgos del cuidado, que incluyen:

problemas físicos, problemas psíquicos, problemas sociales y dificultades económicas.

FRENTE A LOS PROBLEMAS FÍSICOS

Qué hacer

- Cuidar su salud mediante revisiones médicas.
- Mantener horarios regulares.
- Seguir una alimentación sana (dieta mediterránea como referente).
- Descanso reparador. Dormir lo suficiente para evitar déficit de atención e irritabilidad.
- Hacer ejercicio físico regularmente para mejorar la salud cardiovascular, cognitiva y mental.

Ante la persistencia de cualquier síntoma **consultar con un profesional** de la salud y seguir sus recomendaciones.

Consejos útiles

- Visite su centro de atención primaria para consultas médicas y Servicios Sociales.
- Busque información sobre programas de bienestar, salud y ejercicio ofrecidos por los Ayuntamientos y las Diputaciones.
- Explore las actividades disponibles en centros cívicos y culturales.
- Obtenga información en las AFA locales.
- Consulte recursos en línea como CEAFA, KnowAlzheimer, Alzheimer Universal, la Fundación Pasqual Maragall, Alzheimer Association, Konexión Alzheimer y web de las AFA.

FRENTE A LOS PROBLEMAS PSÍQUICOS

Qué hacer

- Reconocer y expresar los sentimientos.
- Cuidar y aprender a gestionar las emociones.
- Relajarse y controlar la ansiedad mediante técnicas de relajación y respiración para aumentar la sensación de bienestar.
- Pedir ayuda. Usar recursos comunitarios y apoyo de conocidos.
- Compartir experiencias con personas en situaciones similares.
- Unirse a grupos de apoyo para cuidadores, ya que le ayudará a comprender la enfermedad y a convivir con ella.



Consejos útiles

- Participe en talleres de relajación y terapia emocional ofrecidos por Ayuntamientos, Diputaciones, AFA y otras entidades locales.
 - Infórmese sobre “Programas de Respiro” través de los Servicios Sociales y las AFA de su localidad.
- Asista a talleres y reuniones para familiares organizados por las AFA locales.
- Acceda a recursos en línea como KnowAlzheimer, Alzheimer Universal, la Fundación Pasqual Maragall, Alzheimer Association, Konexión Alzheimer y web de las AFA.

FRENTE A LOS PROBLEMAS SOCIALES Y ECONÓMICOS

Qué hacer

- Evitar el aislamiento.
- Conversar diariamente con amigos y familiares
- Unirse a grupos sociales terapéuticos o de acompañamiento.
- Compartir sentimientos con personas de confianza.
- Dedicar tiempo al ocio y aficiones. Asistir a eventos sociales.
- Valoración por Servicios Sociales y solicitar ayudas.
- Reconocimiento de la invalidez y la dependencia.
- Ajustes laborales tras exponer su caso al departamento de recursos humanos de la empresa o entidad en la que trabaja.



Consejos útiles

- Consulte los programas culturales de Ayuntamientos y Diputaciones. Participe en actividades en centros cívicos, culturales y deportivos.
- Asista a las charlas y eventos organizados por las AFA locales.
- Contacte con los Servicios Sociales para informarse sobre las ayudas disponibles en el marco del SAAD de su Comunidad Autónoma o territorio (promoción de la autonomía personal, teleasistencia, ayuda a domicilio, centros de día y noche y centros de atención residencial). Solicite información en las oficinas de la Seguridad Social y en el IMSERSO.
- Infórmese sobre sus derechos laborales relacionados con el cuidado de un paciente con deterioro cognitivo en el área de recursos humanos de su empresa u organización.

DC: Deterioro cognitivo; **AFA:** Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer; **CEAFA:** Confederación Española de Alzheimer y otras demencias; **SAAD:** Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia; **IMSERSO:** Instituto de Mayores y Servicios Sociales.



¿Ictus? ¿Secuelas? Descubre...

Brain Talks, el canal de podcasts sobre salud cerebral.

¡ESCÚCHALO AHORA!

Expertos | Testimonios | Consejos de salud | Rehabilitación | Prevención



El tratamiento a largo plazo con Somazina®:

Mejora el deterioro cognitivo global
y predice una **mejor calidad de vida** de los
pacientes tras un primer ictus isquémico¹

Demuestra ser **bien tolerado**
y **no tener efectos secundarios graves**^{2,3}



**FINANCIADO
POR EL SNS**

brain talks



¿Ictus? ¿Secuelas? Descubre...

**Brain Talks, el canal de
podcasts sobre salud cerebral.**

¡ESCÚCHALO AHORA!



Expertos | Testimonios | Consejos de salud | Rehabilitación | Prevención



Ficha técnica disponible en este código QR.

Con receta médica. Financiado por el SNS. Aportación normal.

Somazina 1000 mg solución oral 10 sobres: 16,19 € PVP NA.

Somazina 1000 mg solución oral 30 sobres: 48,55 € PVP NA.

1. Alvarez-Sabin J, Santamarina E, Maisterra O, Jacas C, Molina C, Quintana M. Long-Term Treatment with Citicoline Prevents Cognitive Decline and Predicts a Better Quality of Life after a First Ischemic Stroke. *Int J Mol Sci.* 2016;17(3):390. **2.** Ficha técnica de Somazina®. Mayo 2021. Fecha de último acceso: junio 2023. **3.** Secades JJ, Gareri P. Citicoline: pharmacological and clinical review, 2022 update. *Rev Neurol.* 2022;75(s05):S1-S89.

somazina
citicolina



ferrer
for good