

CUIDANDO LA MENTE GUÍA EDUCATIVA AL PACIENTE Y SU FAMILIA SOBRE TRASTORNOS NEUROCOGNITIVOS PE-FR-163



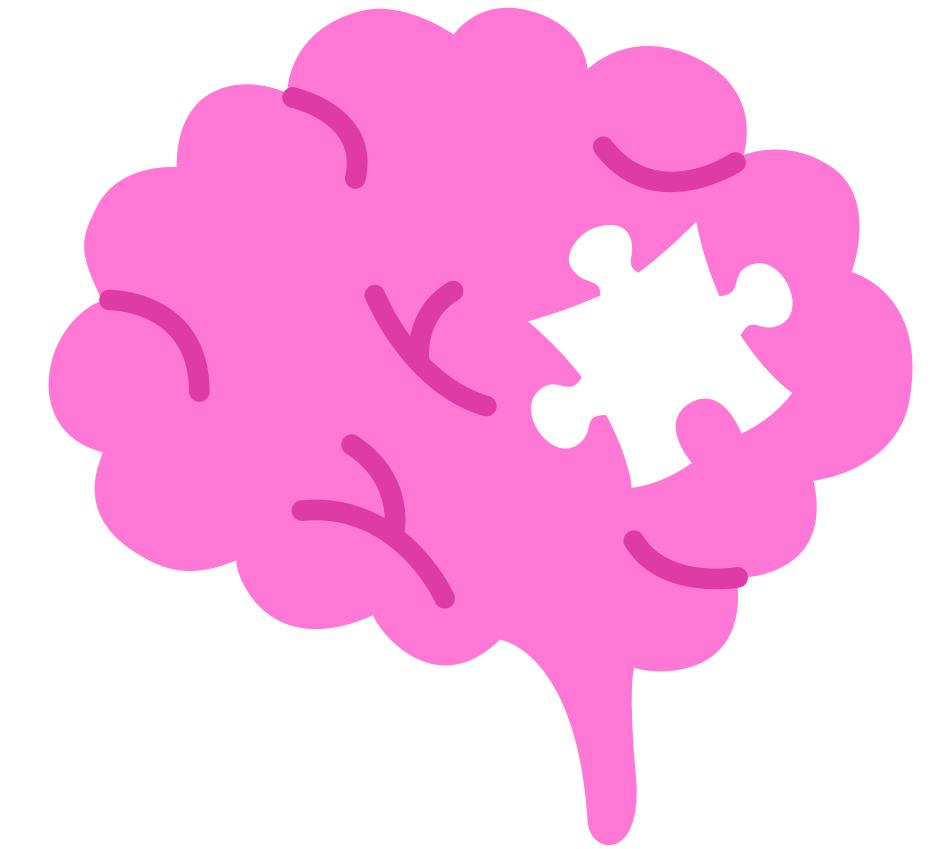
¡Bienvenido!

Esta cartilla busca orientar a las personas con Trastornos Neurocognitivos, sus familias y cuidadores, y fue elaborada con base en las necesidades identificadas por los usuarios de la Clínica de Cognición del Hospital Universitario Nacional, a quienes agradecemos su apoyo.



Índice

- **¿Qué son los Trastornos Neurocognitivos?**
- **Tipos de Trastornos Neurocognitivos.**
- **Signos y síntomas mas comunes.**
- **Diagnóstico.**
- **Cuidados básicos de la persona con Trastorno Neurocognitivo.**
- **Estimulación cognitiva.**
- **Mitos y realidad sobre los Trastornos Neurocognitivos.**
- **Cuidadores.**



¿Que son los Trastornos Neurocognitivos (TNC)?



Son enfermedades que afectan al cerebro. Estas condiciones producen cambios en la memoria, el lenguaje, la atención y la forma de pensar.

Cuando aparecen, la persona comienza a olvidar cosas, no se puede concentrar y se desorienta en lugares conocidos.

TIPOS DE TRASTORNOS NEUROCOGNITIVOS

Según grado de deterioro

Deterioro Cognitivo Leve

La persona sigue siendo independiente, aunque requiere más tiempo o estrategias para recordar.



Deterioro Cognitivo Mayor

Afecta de manera importante la independencia y requiere apoyo constante para las actividades diarias.

¿Cuales existen?



Enfermedad de Alzheimer

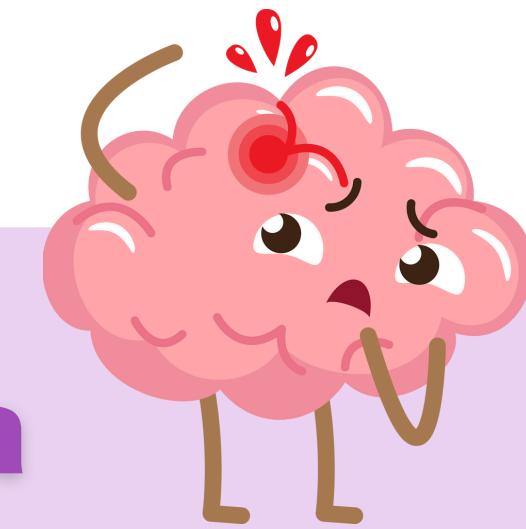
Aparece poco a poco y causa perdida de la memoria, desorientación y cambios en el comportamiento.

Al principio, olvidan recuerdos recientes, como conversaciones o en donde dejaron los objetos. A medida que pasa el tiempo, se comienzan a olvidar de las personas y tareas simples.

Demencia Vascular

Se produce cuando hay problemas en la circulación del cerebro, por ejemplo, después de un accidente cerebrovascular (ACV) o “derrame”.

Estas lesiones pueden dañar las neuronas y afectar la memoria, el habla o el movimiento.



¿Cuales existen?

Demencia con Cuerpos de Lewy

En este tipo de demencia se forman pequeños depósitos de proteínas en el cerebro.

Se caracteriza por cambios bruscos en el humor, un día la persona está bien y al siguiente confundida, también comienza a ver cosas que no existen, y puede comenzar a tener lentitud en sus movimientos.



Demencia Frontotemporal

Afecta principalmente las zonas del cerebro relacionadas con la personalidad, las emociones y el lenguaje.

Entre los síntomas más frecuentes están: cambios en la forma de ser, y dificultad para hablar o encontrar palabras.

¿Cuales existen?

Demencia en la enfermedad de Parkinson

Las personas con Parkinson suelen tener temblores y rigidez. Con el tiempo también pueden presentar problemas de memoria o atención, pensar o reaccionar más despacio, dificultad para concentrarse o recordar cosas, ansiedad o ver cosas que no están ahí.



Deterioro cognitivo leve

Como tal no es una demencia, pero es un aviso temprano.

La persona comienza a olvidar pequeñas cosas o a no poder concentrarse, pero no es tan grave como para afectar su vida diaria.



SIGNOS Y SINTOMAS MAS COMUNES

En el cerebro se presentan cambios importantes

Estos cambios pueden dificultar algunas actividades del día a día y se manifiestan de la siguiente manera:

La perdida de la memoria



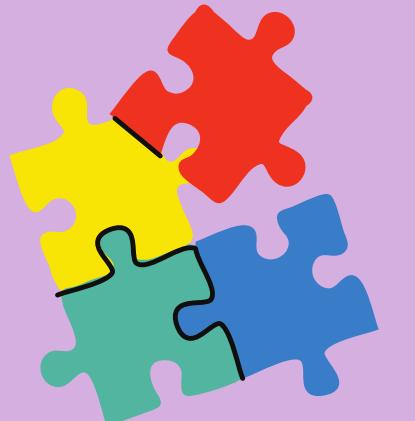
Olvidos recientes, dificultad para recordar nombres y repetir preguntas.

Lenguaje y comunicación



Dificultad para encontrar palabras o mantener una conversación.

Organización



Dificultad para planear, decidir, resolver problemas o realizar tareas complejas.

Orientación



Confundir donde esta, que días es, que hora, quienes son las personas conocidas.

Atención



Dificultad para mantener la concentración durante mucho tiempo

¿Qué impacto tiene en la persona?

Pueden causar cambios importantes en la manera de sentir, pensar y actuar.

Además de los problemas de memoria o atención, se pueden presentar cambios en el estado de ánimo y en la conducta:

Cambios en la personalidad

Puede volverse más irritable, enojarse con dificultad o hacer cosas de forma impulsiva.



Apatía o desinterés

Se pierde el interés, motivación o la iniciativa por hacer las cosas que antes hacia.



Ansiedad

Puede sentirse inquieta, nerviosa o confundida, ante situaciones comunes.



Cambios en la percepción

La persona puede llegar a imaginar cosas o desconfiar de los demás, creyendo que le quieren hacer daño o le quitan algo.

¿Que hacer si se presentan algunos de los síntomas?



Muchas personas tienen la idea de que la perdida de memoria, los olvidos o los cambios de animo son “normales por la edad”, pero no es así. En cuanto se comiencen a identificar estos síntomas, es necesario consultar al medico, para identificar las causas y poder actuar a tiempo.



DIAGNOSTICO

¿Cómo se hace?

Primero se realiza una evaluación inicial:

Se realiza una entrevista a la persona y a sus familiares, y pruebas para evaluar la memoria, la atención y el lenguaje.



Realizar pruebas adicionales:

Como análisis de sangre y exámenes para mirar el cerebro



Una vez se tiene el diagnóstico

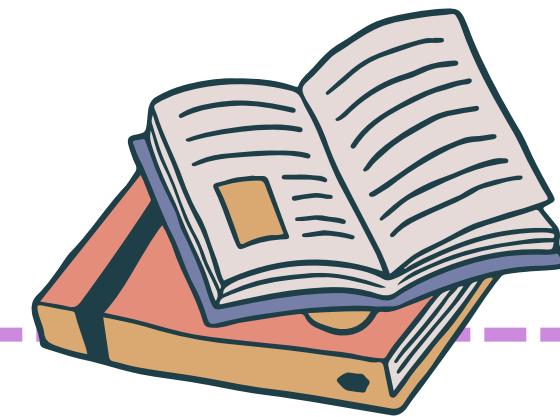
Se comienza el tratamiento

¿Por que es importante consultar al medico a tiempo?

1 Iniciar el tratamiento adecuado para disminuir el avance de la enfermedad.



2 Dar educación a la familia y mejorar su comprensión



3 Fortalecer las capacidades que se conservan (memoria, atención, autonomía)



4 Planear con tiempo, adaptar la casa y preparar al cuidador.



5 Mejorar su calidad de vida haciéndola sentir acompañada y comprendida.

CUIDADOS QUE SE DEBEN TENER

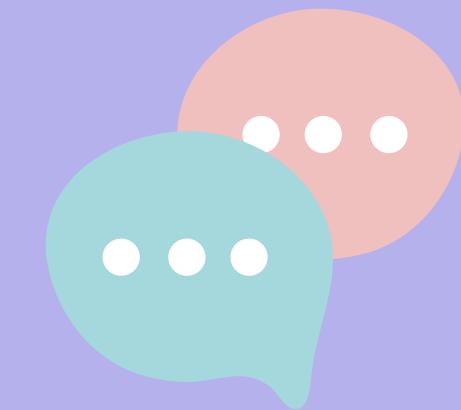
Aquí te daremos una guía y recomendaciones sobre el cuidado que debe tener una persona con algún Trastorno Neurocognitivo, con el fin de mejorar la calidad de vida de la persona y de su familia.

Revisaremos los siguientes aspectos:

Mantener la funcionalidad



Estrategias de comunicación



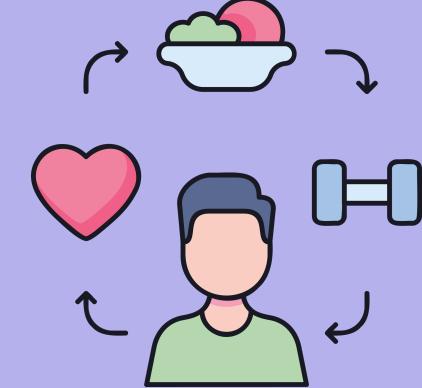
Alimentación



Seguridad en el hogar



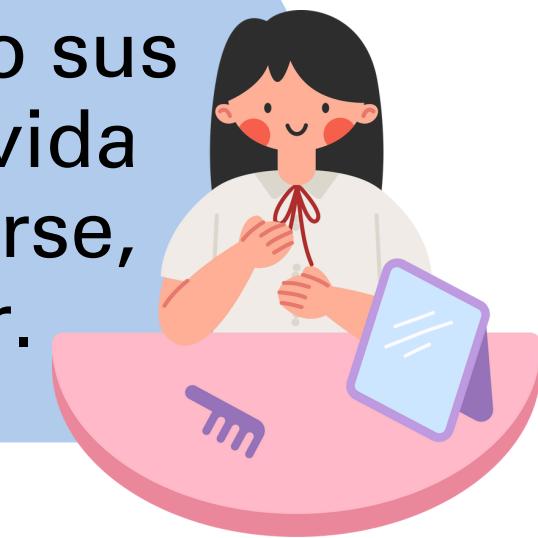
Actividades terapéuticas



Mantener actividades de la vida diaria

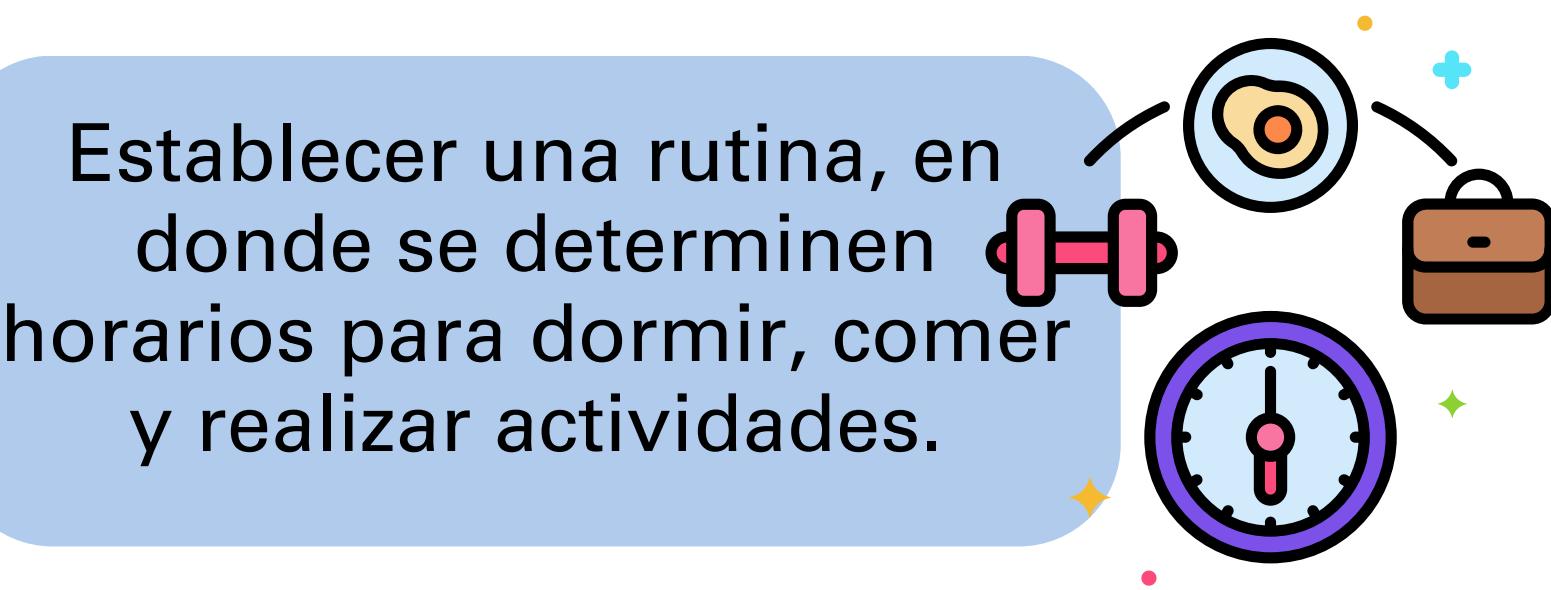
Conservar la capacidad de realizar las actividades diarias ayuda a mantener la independencia y a frenar el avance del deterioro.

Continuar haciendo sus actividades de la vida diaria, como vestirse, comer, ordenar.



Respetar el ritmo de cada persona, permitiendo que actúe con calma para sentirse segura y en confianza.

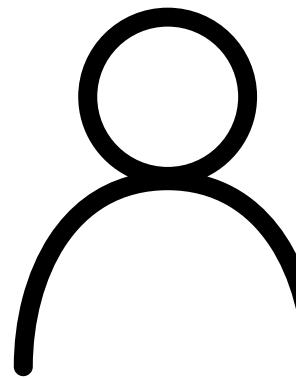
Establecer una rutina, en donde se determinen horarios para dormir, comer y realizar actividades.



Adaptar las actividades dividiendo las tareas en pasos simples y ofreciendo pocas opciones para evitar confusiones.

Estrategias de comunicación efectiva

A medida que avanza la perdida de memoria o la confusión, comunicarse puede volverse más difícil. Para hacerlo de la manera correcta, se recomiendan los siguientes tips:



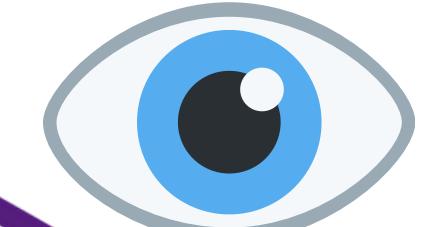
Llame a la persona por su nombre

Estar en un ambiente tranquilo, con buena luz y sin distracciones.



Acompáñe las palabras con expresiones

Mirarlo directamente a los ojos, a su misma altura



Sea amable, no le hable como si fuera un niño



Háblele despacio, con frases cortas, de órdenes específicas



Alimentación y problemas de deglución

En las personas con demencia, especialmente en etapas moderadas y avanzadas, es frecuente que se presente dificultad para comer. Esto aumenta el riesgo de desnutrición. Es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

Cuidado de la boca:



Cepillar los dientes después de cada comida.

Espacio tranquilo para comer:



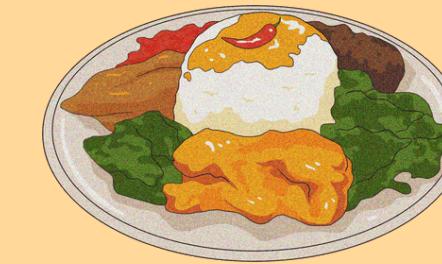
Un lugar con buena luz, poco ruido y mesa ordenada.

Buena postura:



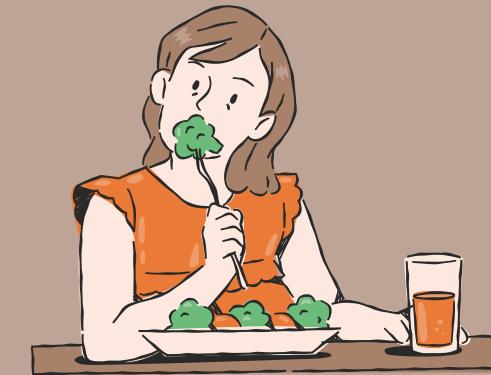
Comer sentado, con la espalda recta y mantenerse así después para evitar reflujo.

Textura de los alimentos:



Adaptar la comida: espesar los líquidos y los que los alimentos sean blandos.

Comer con calma:



Mantener los horarios e ir al ritmo de la persona.

Seguridad en el hogar y prevención de caídas

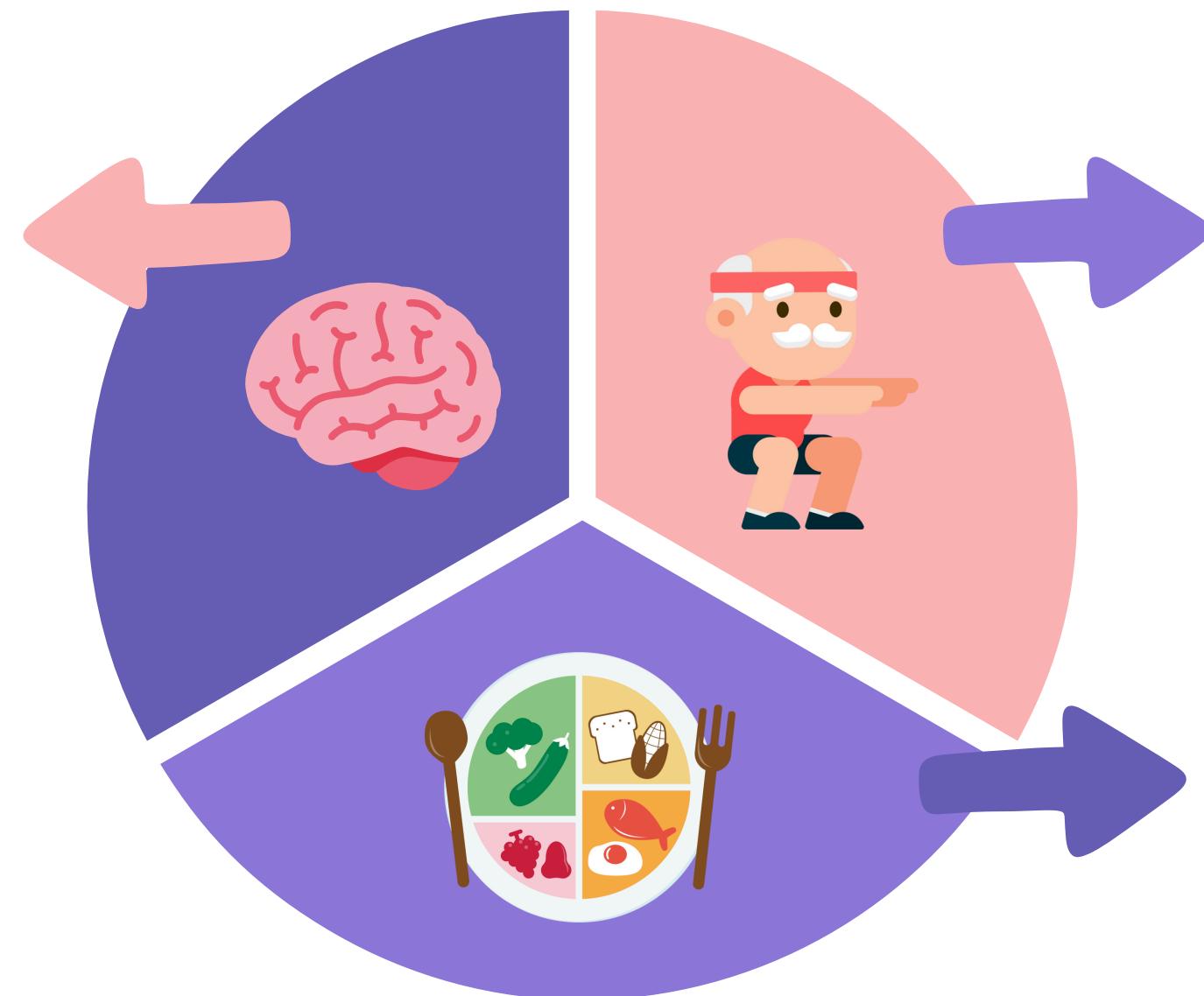
Las personas con Trastornos neurocognitivos tienen mas riesgo de caídas. Adaptar el hogar ayuda a prevenir accidentes y mantener la autonomía de la persona.



Actividades terapéuticas

Existen cuidados y actividades que ayudan a mantener la mente activa, mejorar el bienestar y conservar la independencia. Estas actividades deben adaptarse a las capacidades y gustos de cada persona.

La estimulación cognitiva con juegos, lectura o conversación ayuda a mantener la memoria, la atención y el lenguaje.



La actividad física diaria mejora el ánimo, la circulación y el equilibrio; caminar o estirarse ayuda a reducir la ansiedad y prevenir caídas.

Una alimentación saludable incluye frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado y aceite de oliva.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA



**¡VAMOS A EJERCITAR LA
MENTE!**

¿Que son?

Las actividades de estimulación cognitiva ayudan a mantener la mente activa y a fortalecer el bienestar afectivo. Con ellas se busca conservar la memoria, la atención, el lenguaje y la orientación.

Existen varios tipos de ejercicios dependiendo del nivel cognitivo de la persona

NIVEL ALTO



El siguiente ejercicio está dedicados a aquellas personas con buena capacidad cognitiva o con deterioro cognitivo leve.



Ejercicio de atención

Coge un libro, revista o periódico. Busca en él 20 palabras que acaben en "o" y anótalas a continuación:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____



Toma una hoja y un lápiz y soluciona esta actividad. Al entrenar tu mente te estás cuidando a ti mismo.

Puedes encontrar estos ejercicios completos en:
<https://www.neuropsicologiadgb.com/cuadernos>

NIVEL MEDIO



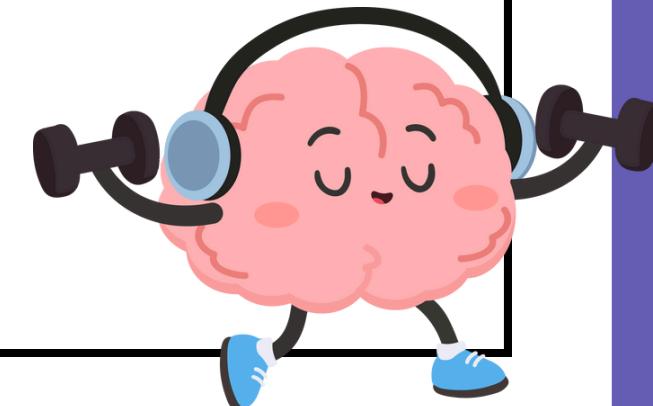
Los ejercicios de este nivel están dirigidos a personas con Trastornos Neurocognitivos leves a moderados.

Ejercicio de memoria:

Toma una hoja y un lápiz y soluciona esta actividad. Al entrenar tu mente te estás cuidando a ti mismo.

Rellena el título de estas películas de Disney:

- El Rey _____
- La dama y el _____
- 101 _____
- Alicia en el país de las _____
- El libro de la _____
- Blancanieves y los siete _____
- La bella y la _____
- Peter _____



NIVEL BAJO



En este ultimo nivel, los ejercicios están dirigidos a personas con Trastornos neurocognitivos moderados a mayores.

Ejercicio de lenguaje:

Toma una hoja y un lápiz y soluciona esta actividad. Al entrenar tu mente te estas cuidando a ti mismo.

Escribe 5 palabras que empiecen por:

a-	e-	i-
1		
2		
3		
4		
5		

Puedes encontrar estos ejercicios y mas en:

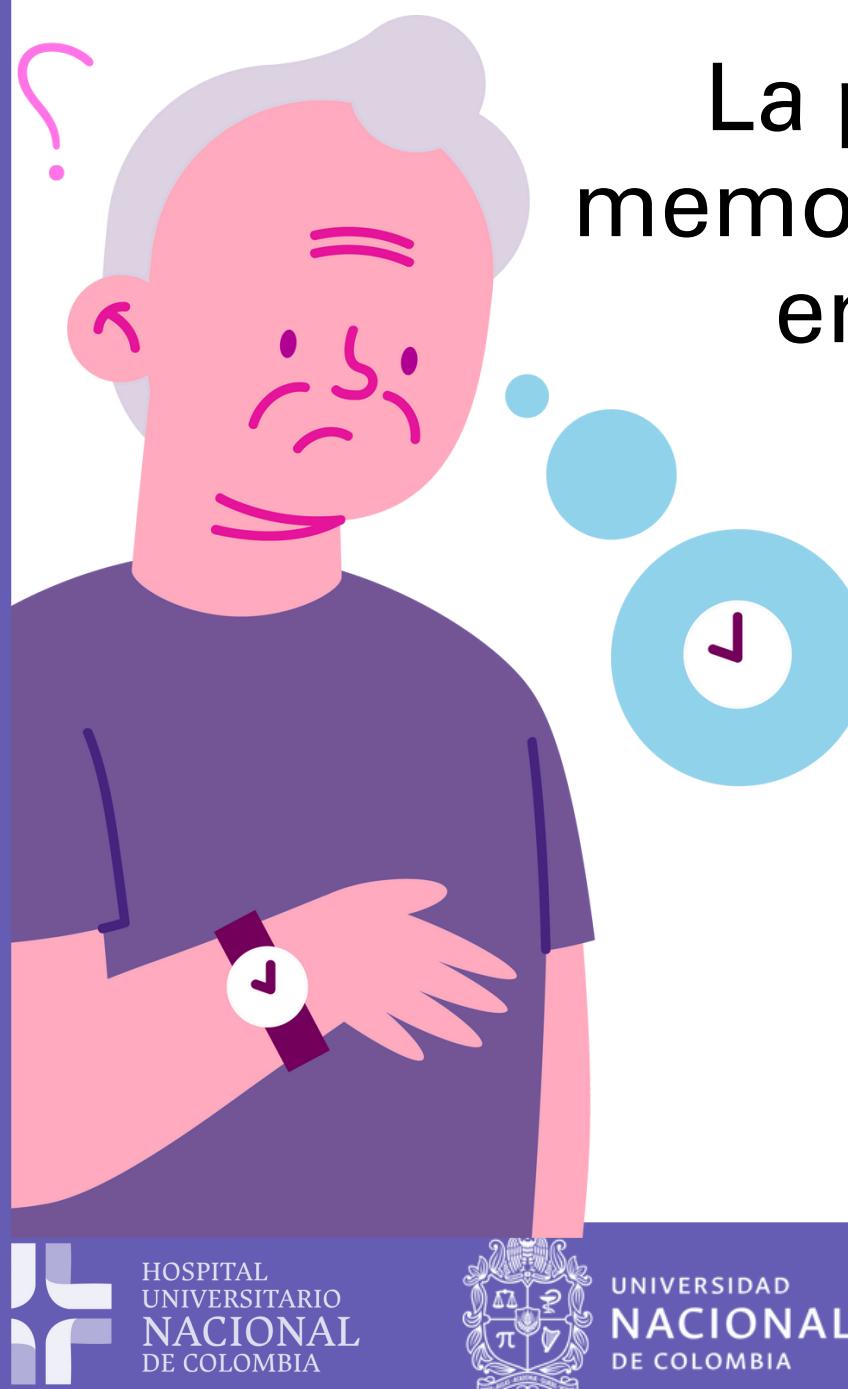


**Recuerda: ejercitarse tu mente
también es cuidar tu salud**



MITOS Y REALIDADES

Hablemos sobre algunos mitos o creencias que se tienen sobre los Trastornos Neurocognitivos, por ejemplo....

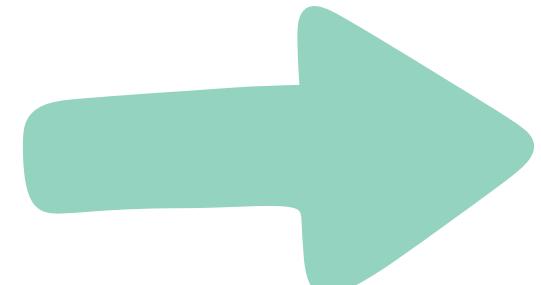


La pérdida de memoria es normal en la vejez



Falso, olvidar ocasionalmente es normal, pero cuando afecta la vida diaria, puede ser un signo de un trastorno neurocognitivo.

¿Que otros existen? Veámoslo





No se puede hacer nada al tener demencia, es una sentencia



Falso. Aunque no tiene cura, hay terapias, estimulación cognitiva y acompañamiento que mejoran la calidad de vida de la persona.

Cuidar a alguien con un Trastorno Neurocognitivo es solo sacrificio



Aunque cuidar es un reto, si el cuidador recibe apoyo, educación y cuida de si mismo, no tiene porque ser difícil.



 Los Trastornos
Neurocognitivos no
son prevenibles 

Falso, si bien no es posible prevenir del todo un TNC, si existen muchas acciones que pueden reducir el riesgo y cuidan tu cerebro

¿QUE ACCIONES?



Mantener el cerebro
activo



Alimentarse bien



Hacer actividad física



Dormir bien

HABLEMOS SOBRE LOS CUIDADORES

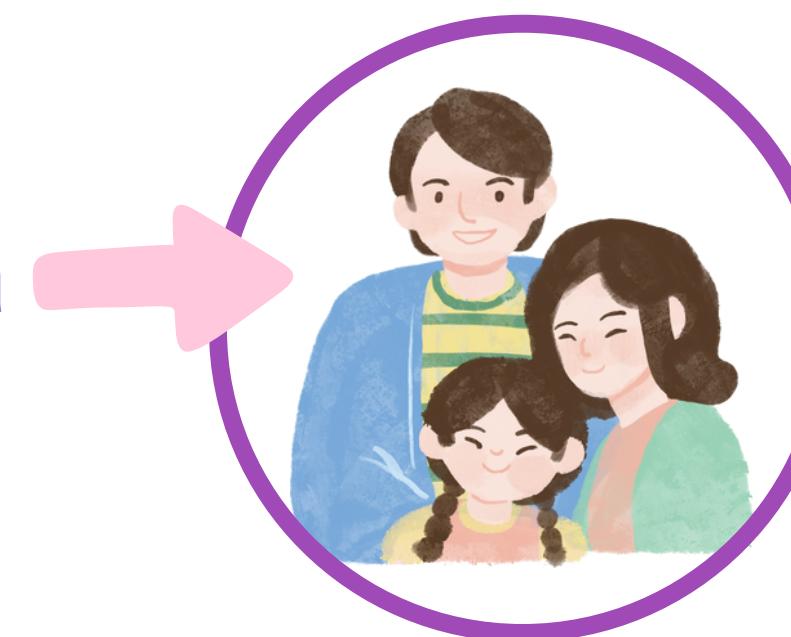


¿Que significa ser cuidador?

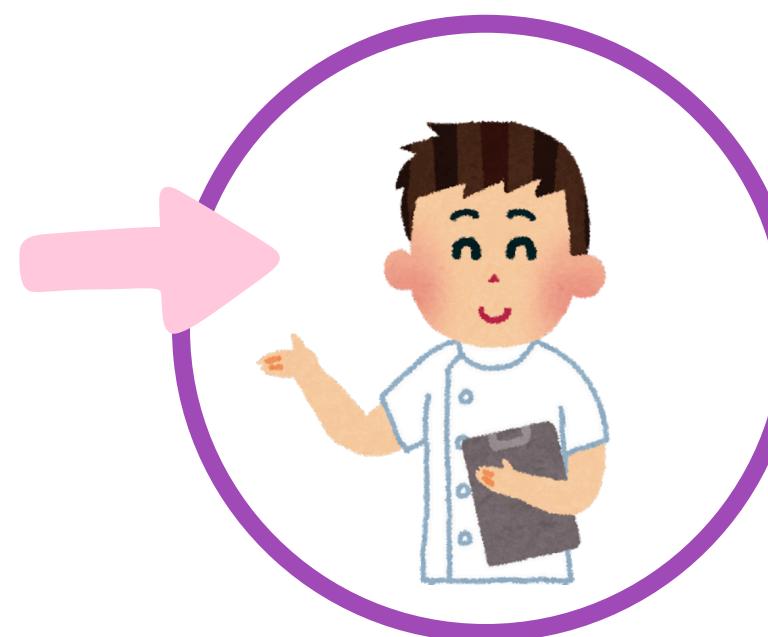
El cuidador es la persona que se encarga de ayudar y acompañar a la persona con un Trastorno Neurocognitivo. Esta persona es quien está pendiente de alimentarlo, ayudarlo a vestirse, acompañarlo, y darle cariño y compañía.

Este papel suele ser asumido por un familiar, como el esposo, la esposa, un hijo, o alguien externo a la familia.

Familia



**Cuidador
profesional**



¿Qué actividades realiza un cuidador de una persona que tiene un Trastorno Neurocognitivo?

Realizar rutinas y recordar a la persona cosas que olvido



Prevenir caídas y si es necesario, cambiar de posición a la persona



Ayudar a la persona en sus actividades de la vida diaria



Realizar ejercicios para mantener la atención y el lenguaje



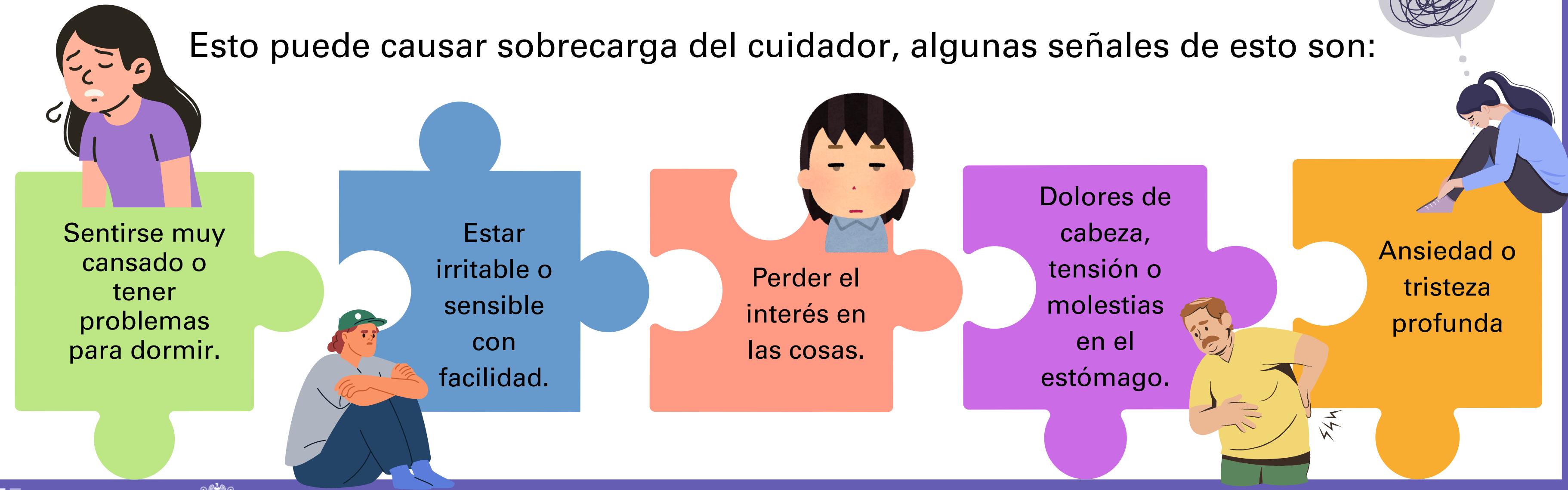
Brindar compañía y escuchar a la persona



¿Que impacto tiene el cuidado en los cuidadores?

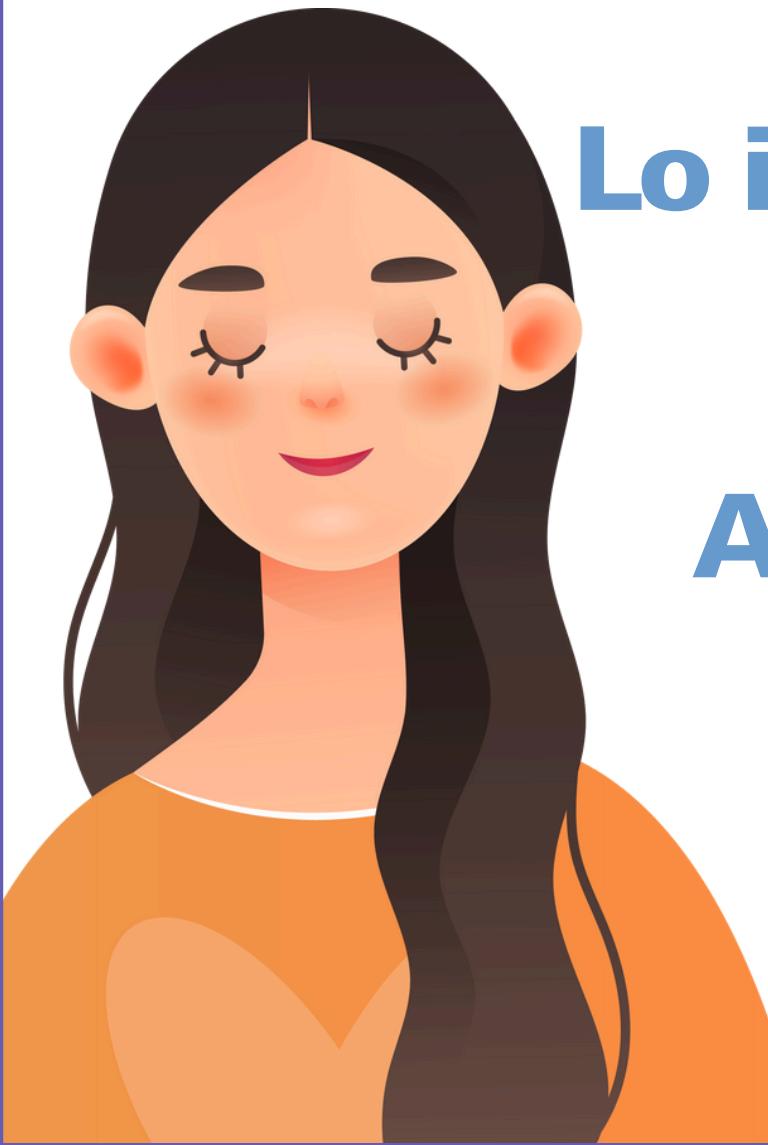
Cuidar a una persona durante mucho tiempo puede ser muy agotador, sobre todo si el cuidador no tiene momentos para descansar o cuidar de sí mismo.

Esto puede causar sobrecarga del cuidador, algunas señales de esto son:





**Si estás viviendo alguna de estas situaciones,
no te preocupes. Muchos cuidadores también
pasan por lo mismo.**



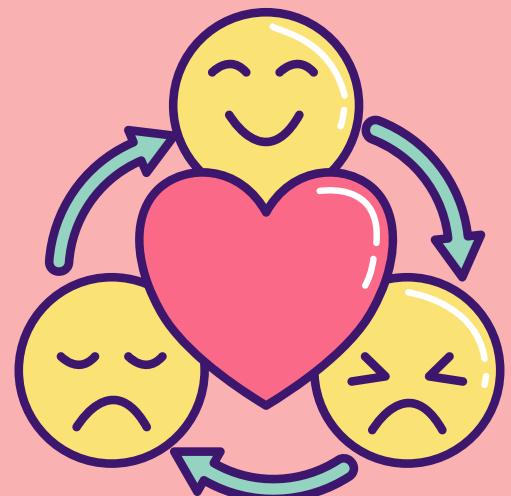
**Lo importante es que aprendas a cuidarte y a
darte un respiro.**

**A continuación, te compartimos algunas
recomendaciones para tu bienestar.**

El autocuidado del Cuidador

El autocuidado tiene varios aspectos que puedes fortalecer día a día:

Emocional



Reconoce lo que sientes, ya sea tristeza, enojo o cansancio.

Fisico



Come bien, duerme lo suficiente y realiza actividad física como caminar o estirarte.

Intelectual



Mantén tu mente activa leyendo, resolviendo juegos o aprendiendo algo nuevo.

Espiritual



Dedica tiempo a lo que te da paz, como la naturaleza, la oración o la gratitud.

Social



Comparte con familiares o amigos, no te aísles

Esperamos que esta cartilla haya sido de gran ayuda.

Para nosotros es muy importante conocer su opinión.

A continuación, encontrará una breve encuesta con el propósito de evaluar su experiencia y conocer sus sugerencias para seguir mejorando nuestro material.

