

MANEJO DEL DETERIORO COGNITIVO LEVE, LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS

INFORMACIÓN PARA ADULTOS MAYORES, FAMILIAS
Y CUIDADORES



LEA ESTE FOLLETO PARA:

- Saber qué es el deterioro cognitivo leve y cómo manejarlo
- Saber qué es la demencia, incluida la enfermedad de Alzheimer, y cómo manejarla
- Conocer consejos sobre cómo brindar atención a alguien que vive con demencia



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

¿QUÉ ES LA PÉRDIDA DE MEMORIA NORMAL RELACIONADA CON LA EDAD?

Casi el 40 % de los canadienses mayores experimentan algún tipo de pérdida de memoria normal relacionada con la edad, que es diferente a experimentar un deterioro cognitivo o demencia. Cuando no hay una afección médica subyacente que cause la pérdida de memoria y no hay hallazgos objetivos que sugieran que existe un deterioro cognitivo subyacente, se dice que una persona tiene un deterioro de la memoria normal relacionado con la edad. Algunos síntomas incluyen:

40%

- Olvidar cosas y eventos de vez en cuando
- Ocasionalmente tener dificultad para encontrar palabras en una conversación
- No poder recordar el nombre de un conocido
- No poder recordar detalles de una conversación o evento que tuvo lugar hace un año

No se recomiendan tratamientos para la pérdida de memoria normal relacionada con la edad, aunque existen estrategias para ayudar a alguien a manejar mejor sus síntomas.

¿QUÉ ES EL DETERIORO COGNITIVO LEVE?

El deterioro cognitivo leve (DCL) es una afección en la que una persona experimenta problemas con la memoria u otras funciones cognitivas de nivel superior, por encima del promedio para su edad, aunque no es tan grave como la demencia. Las personas con DCL aún pueden realizar todas sus actividades diarias, pero tal vez con alguna dificultad.

El DCL puede presentarse de varias maneras. Las personas diagnosticadas con DCL pueden:

- Olvidar las cosas con más frecuencia de lo habitual.
- Repetir lo que dijeron con más frecuencia.
- Hacer las mismas preguntas una y otra vez.

¿EXISTEN TRATAMIENTOS O ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL DETERIORO COGNITIVO LEVE?

No existe una cura comprobada para el deterioro cognitivo leve; sin embargo, existen algunas estrategias clave que pueden ayudar a manejar sus síntomas. Algunos de estos incluyen:



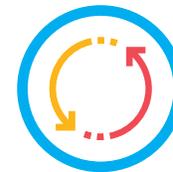
Unirse a una nueva clase, como una clase de idiomas o de ejercicios.



Unirse a una clase que ayude a entrenar la memoria.



Usar ayudas para la memoria como listas, calendarios y teléfonos inteligentes.



Hacer las mismas cosas a la misma hora todos los días.

Para obtener más consejos sobre cómo mejorar su memoria, consulte a su proveedor de atención médica y lea nuestro folleto **Consejos generales para problemas de memoria**.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL DIAGNÓSTICO DEL DETERIORO COGNITIVO LEVE?

Las personas con DCL tienen un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Cuando los síntomas primarios del deterioro cognitivo leve involucran la memoria, esto se denomina DCL amnésico. Cada año, entre el 10 y el 15 % de las personas con deterioro cognitivo leve amnésico avanzan a una vida con demencia, lo que significa que, en general, tienen entre 3 y 4 veces más probabilidades de desarrollar una demencia que las personas sin deterioro cognitivo leve.



Personas con DCL

10-15 % de avance a la demencia

3-4

veces más probabilidades de desarrollar una demencia

No todas las personas con DCL desarrollarán demencia, y hay cosas que las personas que viven con DCL pueden hacer para disminuir el riesgo de desarrollar algún tipo de demencia. Realizar ejercicio regularmente y asegurarse de que la presión arterial esté controlada de manera óptima son actualmente las acciones personales que se ha demostrado que previenen o retrasan el desarrollo posterior de demencia.

¿QUÉ ES LA DEMENCIA?

La demencia es un término general para enfermedades cuyos síntomas afectan el cerebro. Las personas diagnosticadas con demencia a menudo requieren un mayor apoyo con su atención. Alrededor del 20 % de los adultos mayores que reciben atención domiciliaria y el 57 % de los que reciben atención a largo plazo tienen un diagnóstico de demencia.



Hay varios tipos diferentes de demencia, incluida la enfermedad de Alzheimer, la demencia vascular (causada por accidentes cerebrovasculares), la enfermedad con cuerpos de Lewy, la enfermedad de Parkinson y la enfermedad de Huntington. La enfermedad de Alzheimer es el tipo más común y será el tema central de este folleto.

¿QUÉ CAUSA LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER?

La enfermedad de Alzheimer ocurre cuando proteínas se acumulan en el cerebro, lo que hace que las células nerviosas tengan problemas para comunicarse con otras células o mueran antes de tiempo.

No sabemos por qué sucede esto. Esta es un área activa de investigación.

¿CÓMO SE VE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER?

Por lo general, la enfermedad de Alzheimer afecta primero la memoria de una persona. Se comienza olvidando cosas con más frecuencia, repitiendo lo que ya se dijo, teniendo dificultades para encontrar palabras y extraviando cosas. A medida que avanza, también puede afectar la atención, la planificación, el lenguaje y otras funciones cognitivas superiores de una persona. A medida que avanza la enfermedad, los síntomas se vuelven más graves y afectan la capacidad de la persona para vivir de manera segura e independiente. Las personas con enfermedad de Alzheimer avanzada pueden:



- Perderse en lugares familiares.
- Tener problemas para realizar actividades regulares, como pagar facturas, crear una lista de compras, administrar sus finanzas y medicamentos, cocinar y manejar.
- En sus etapas más avanzadas, problemas para realizar tareas más básicas como vestirse, bañarse, ir al baño y comer de forma independiente.

Si bien muchos de los síntomas del DCL son los mismos que los de la enfermedad de Alzheimer, la diferencia es que las personas con DCL aún pueden realizar todas sus actividades diarias.

¿CUÁLES SON LOS TRATAMIENTOS PARA LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER?

No existe una cura conocida para la enfermedad de Alzheimer u otras demencias. Sin embargo, al igual que con el DCL, hay algunas actividades que pueden ayudar a mitigar los síntomas o evitar que la enfermedad progrese. Algunas estrategias incluyen:

- Participar en actividades sociales y permanecer socialmente conectado.
- Seguir la dieta mediterránea, que enfatiza los frutos secos, el pescado, el aceite de oliva y los alimentos de origen vegetal.
- Realizar ejercicio de forma regular.
- Controlar las afecciones de salud crónicas, como la presión arterial alta y la diabetes.
- Abstenerse de consumir alcohol y tabaco.



Su médico también puede recetar medicamentos que pueden retrasar ligeramente la pérdida de la función cerebral en personas con enfermedad de Alzheimer de leve a moderada, pero estos también pueden causar vómitos, náuseas y mareos.

¿CÓMO PUEDEN LOS CUIDADORES APOYAR A LAS PERSONAS CON LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER?

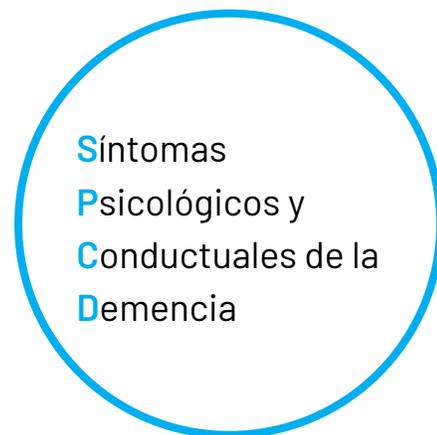
Dado que la enfermedad de Alzheimer puede hacer que no sea seguro para una persona realizar sus tareas diarias de forma independiente, a menudo se vuelven más dependientes de los demás para que les brinden la atención y el apoyo necesarios a medida que avanza la enfermedad. Esto puede convertirse en un desafío cuando una persona que vive con la enfermedad de Alzheimer u otras demencias también presenta síntomas psicológicos y conductuales de la demencia (SPCD).



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS Y CONDUCTUALES DE LA DEMENCIA (SPCD)?

Los SPCD son un grupo de síntomas, como pensamientos, estados de ánimo o comportamientos, que a menudo se presentan en personas con demencia. En el transcurso de la enfermedad, las personas diagnosticadas con demencia a menudo pueden experimentar una o más formas de SPCD. Los tipos comunes de SPCD incluyen:

- Agresión
- Agitación
- Ansiedad
- Apatía
- Confusiones
- Depresión
- Alucinaciones
- Acumulación
- Vocalizaciones repetitivas
- Comportamientos sexuales o desnudos
- Problemas para dormir
- Deambulación



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MANEJAR LOS SPCD?

El manejo de los SPCD es importante porque puede conducir a un mayor riesgo de otras complicaciones, como caídas o que la persona que vive con demencia o sus cuidadores se lastimen. Sin embargo, ayudar a una persona con la enfermedad de Alzheimer u otras demencias a controlar los SPCD puede ser un reto y aumentar el estrés de los cuidadores, lo que también puede dar lugar a visitas más frecuentes a los servicios de urgencias, a hospitalizaciones y a ingresos más tempranos en residencias de jubilados y residencias de ancianos.

¿CÓMO PUEDEN LOS CUIDADORES AYUDAR A CONTROLAR LOS SPCD EN PERSONAS QUE VIVEN CON DEMENCIA?

Si está cuidando a una persona con la enfermedad de Alzheimer que experimenta los SPCD, es importante mantener la calma, no discutir con ella y mantenerla ocupada con sus actividades. Hay algunas medidas que puede tomar para tratar cada uno de los siguientes síntomas.

AGITACIÓN/AGRESIÓN

- Si está cuidando a una persona que está agitada o es física o verbalmente agresiva, intente mantener la calma y tranquilizarla o distraerla con una conversación.
- Si es posible, dele espacio y acérquese a ella más tarde.



APATÍA

- Si está cuidando a alguien que es apático, intente diferentes formas de sugerir actividades, como decir que es hora de hacer una actividad, en lugar de preguntar si quiere hacerla.
- MotíVELO con cosas que todavía disfruta, como música, comida, películas y los nietos.



CONFUSIONES/ALUCINACIONES

- Concéntrese en cómo se siente la persona, no en lo que esta cree que está sucediendo.
- Comprenda que esta es la realidad de la persona, y no confronte la falsa creencia si es inofensiva.



COMPORTAMIENTOS SEXUALES/DESNUDOS

- Mantenga un horario activo y regular para evitar el aburrimiento.
- Si es posible, proporcione un espacio personal y trate de limitar las actividades desencadenantes.

DEAMBULACIÓN

- Si alguien con demencia está tratando de irse, hable despacio y trate de calmarlo. Distráigalo con otras actividades, si es posible, y evite restringirlo.

- Si el comportamiento es persistente, puede considerar registrarlo en el programa MedicAlert Safely Home de la Sociedad de Alzheimer.



¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?

SOCIEDAD DE ALZHEIMER DE TORONTO

Si usted cuida a una persona con la enfermedad de Alzheimer, la Sociedad de Alzheimer de Toronto puede proporcionarle información, recursos y apoyo.



www.alz.to

PROGRAMA LEARNING THE ROPES FOR LIVING WITH MCI DE TORONTO REHAB

Learning the Ropes for Living with MCI es un programa enfocado en optimizar la salud cognitiva a través de opciones de estilo de vida, entrenamiento de la memoria y apoyo psicosocial. Está dirigido a adultos mayores y sus familiares/amigos cercanos, que viven en la comunidad y están experimentando DCL.

Los clientes mayores de 50 años son bienvenidos; sin embargo, se requiere una referencia médica. El programa cuesta \$150.



<https://bit.ly/3aen380>

CLÍNICA DE LA MEMORIA DE UHN

La clínica de la memoria de Krembil Neuroscience Center está compuesta por un grupo de especialistas en atención médica que brindan apoyo a pacientes con problemas cognitivos, incluidos trastornos de la memoria, del lenguaje, del pensamiento o de la personalidad. Los pacientes deben ser referidos a la clínica.



https://www.uhn.ca/Krembil/Clinics/Memory_Clinic

CYRIL & DOROTHY, JOEL & JILL REITMAN CENTRE PARA EL APOYO Y CAPACITACIÓN DEL ALZHEIMER

Reitman Centre ofrece un programa de capacitación grupal de 10 sesiones para familiares cuidadores que se enfoca en herramientas prácticas y basadas en habilidades y apoyos emocionales necesarios para brindar atención a familiares con demencia.

Los programas se ejecutan en las oficinas de Reitman Center ubicado en el Hospital Mount Sinai y son gratuitos.

Los cuidadores pueden autorreferirse o ser referidos por un profesional de la salud.



www.mountsinai.on.ca/care/psych/patient-programs/geriatric-psychiatry/dementia-support/

APLICACIÓN DEMENTIA ADVISOR

La aplicación Dementia Advisor les enseña a los cuidadores cómo mejorar las habilidades de comunicación y resolución de problemas, aumentar la resiliencia y reducir el estrés a través del juego de roles basado en chat. La aplicación ofrece estrategias basadas en el modelo CARERS de Reitman Centre y tiene el potencial de monitorear y rastrear el progreso y dirigir al cuidador que está trabajando a los servicios relacionados con el cuidador.



<https://www.dementiacarers.ca/resources/dementia-advisor-app/>

TORONTO DEMENTIA NETWORK

Toronto Dementia Network es un centro de apoyo, servicios, programas y eventos relacionados con la demencia en Toronto. Fue desarrollado por la Sociedad de Alzheimer de Toronto y recopila, organiza y difunde información de una variedad de organizaciones de demencia en Toronto.



<https://tdn.alz.to>

RECURSOS RELEVANTES EN NUESTRA SERIE

- Vivir más tiempo, vivir bien: su guía para un envejecimiento saludable
- Cómo reconocer y manejar el delirio
- Reconocer y manejar la pérdida auditiva
- Uso seguro de medicamentos para adultos mayores

RECURSOS DE SALUD ADICIONALES EN NUESTRA SERIE:

- Planificación anticipada de la atención: cómo iniciar la conversación
- El alcohol y su salud
- Calcio, vitamina D y salud ósea
- Mejorar la incontinencia urinaria
- Manejo del estrés del cuidador
- Manejo del dolor crónico
- Manejo de afecciones comunes de salud mental en adultos mayores
- Manejo del estreñimiento
- Manejo del deterioro cognitivo leve, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias
- Manejo de múltiples afecciones de salud crónicas
- Manejo del uso de sedantes e hipnóticos entre adultos mayores
- Manejo del sueño en adultos mayores
- Manejo del uso de sustancias y los trastornos adictivos a medida que envejece
- Prevención de caídas en el hogar
- Reconocer y manejar la ansiedad
- Reconocer y manejar la depresión
- Sustitutos para la toma de decisiones y poderes notariales
- Comprender sus opciones de cuidados paliativos

RECURSOS COMUNITARIOS ADICIONALES EN NUESTRA SERIE:

- Maltrato a personas mayores
- Meals on Wheels
- Opciones de vivienda para adultos mayores
- Opciones de transporte comunitario
- Cómo registrarse en Wheel-Trans
- Servicios de evaluación de manejo
- Financiamiento para ayudas para la movilidad del Programa de dispositivos de asistencia

Visite www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation para encontrar recursos adicionales para adultos mayores, familias y cuidadores.

Esta información debe utilizarse únicamente con fines informativos y no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte a su proveedor de atención médica para obtener asesoramiento sobre una afección médica específica. Se puede reimprimir una sola copia de estos materiales solo para uso personal no comercial.

Nos gustaría agradecer a las siguientes personas por su apoyo a nuestra Iniciativa de recursos educativos para apoyar el envejecimiento saludable:



**Fundación Ben
y Hilda Katz**



La Fundación Mon Sheong y la Fundación Ben y Hilda Katz han proporcionado generosamente fondos para apoyar la impresión y traducción de nuestros Recursos educativos para apoyar el envejecimiento saludable.

El Ministerio para las Personas Mayores y la Accesibilidad apoyó esta iniciativa con fondos a través de su Programa de becas comunitarias para personas mayores.

Adaptado de "Mild Cognitive Impairment" (Deterioro cognitivo leve) en 2018 con permiso del Programa de Educación para el Paciente y la Familia de University Health Network.

Autor: Programa de envejecimiento saludable y geriatría, Sinai Health System y UHN
Modificado: 07/2022