



Más información:
ceafa.es/red-de-agentes



RELACIONES SOCIALES

Es importante promover y cuidar las relaciones sociales ya que pueden **influir de forma positiva** en el estado de salud y en el ánimo de las personas mayores y de las personas con demencia

CONSEJOS PARA FOMENTARLAS



Quedar con personas conocidas (amistades, familia, vecinos)



Incluir las en la rutina diaria planificando un tiempo para la socialización (café, cine, teatro...)



Introducirles en las nuevas tecnologías como, por ejemplo, las videollamadas



Evitar la exclusión social de las personas con demencia, buscando entornos amigables y solidarios con las demencias (comercios de proximidad, vecindario, etc.)



Iniciar planes nuevos, como actividad física en grupo

BENEFICIOS

- Protege frente al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas.
- Aumento de la reserva cognitiva.
- Las relaciones sociales son una forma de estimulación cognitiva.
- Ayuda a mejorar la capacidad de aprendizaje y a aumentar la autonomía personal.



Fomentar la participación en lugares donde se puedan tener relaciones sociales, como por ejemplo, los centros cívicos

Las afecciones orales, especialmente infecciones gingivales, pueden desencadenar la aparición del Alzheimer

SALUD BUCODENTAL

La **higiene bucodental** en los pacientes con disfagia, o problemas para deglutir o tragar alimentos sólidos o líquidos, es clave para evitar neumonías aspirativas

CONSEJOS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD BUCODENTAL EN PERSONAS CON DEMENCIA



Dar instrucciones sencillas para el cepillado



Mantener limpios los dientes y la boca



Usar cepillos adaptados manuales o eléctricos



Realizar un cepillado regular y utilizar el hilo dental y enjuague bucal con flúor



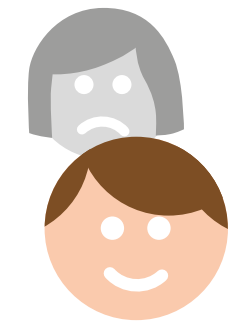
Si el paciente lleva prótesis es necesario retirarla para realizar el cepillado



Hacer chequeos regulares dentales

CAUSAS DE COMPLICACIONES

- Pobreza en la higiene bucodental por apraxia o por falta de colaboración.
- Desajustes en la prótesis dental por pérdida de peso.
- Trastornos del movimiento (hipertonía, discinesia, bruxismo)
- Alteraciones de la secreción de la saliva.
- Alteraciones de la propia patología.



SALUD MENTAL

La Salud Mental de las personas puede influir en el **envejecimiento saludable**. Ésta, mediatiza las relaciones con el entorno, la capacidad de autocuidado, la percepción de la valía personal y la participación e integración en la sociedad.

BENEFICIOS

- Reducción de los niveles de estrés y ansiedad.
- Aumento de la vida social.
- Mejora el estado de ánimo.



Fomentar las relaciones personales saludables



Propiciar la relajación



Evitar el aislamiento de la persona



Realizar ejercicio habitual

CONSEJOS



Descansar correctamente cumpliendo con los horarios de vigilia-sueño



Mantener organizadas las rutinas y actividades



Regular los horarios de sueño y alimentación

AUTOMEDICACIÓN Y DEMENCIAS

La automedicación representa una serie de **riesgos para la salud** que en la mayoría de los casos son desconocidos

RIESGOS

- Ingerir dosis incorrectas.
- Empeorar la enfermedad.
- Descontrolar los efectos secundarios.
- Interaccionar con otros medicamentos.

CONSEJOS PARA UN BUEN USO DE LA MEDICACIÓN EN PERSONAS CON DEMENCIA



Consumir medicamentos prescritos por el facultativo siguiendo sus indicaciones



No guardar medicamentos caducados



Utilizar pastilleros

CHEQUES MÉDICOS

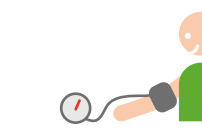
PARA PERSONAS CON DEMENCIA

Es una medida preventiva para encontrar problemas de salud antes de que se desarrollen

BENEFICIOS

- Detectar de manera precoz enfermedades.
- Aumentar las posibilidades de tratamiento y curación.
- Mejorar la calidad de vida.
- Apoyar cambios de hábitos saludables.
- Promover estilos de vida saludables.

REVISIONES A CONSEJADAS



Control de la presión arterial



Examen colorrectal



Examen de sangre



Audiograma



Análisis de colesterol

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

INFORMACIÓN BÁSICA PARA PREVENIR LAS DEMENCIAS



Llevar un modo de vida sano ayuda a reducir el riesgo de padecer demencia
Organización Mundial de la Salud

EL AGUA

Según la **edad** de la persona, su **género** y el **estado de salud**, el porcentaje de agua en el cuerpo humano oscila entre el 50% y el 70%

El agua es el **vehículo** para que se realicen la mayoría de las **funciones vitales**

Rutina
Es necesario realizar una ingesta diaria de líquidos de forma continua, sobre todo durante las olas de calor

Hidratar
Es importante hidratar a las personas antes de salir de casa, sobre todo en días soleados

Espesantes
Si la persona tiene disfagia es recomendable utilizar espesantes

Sabores
Ofrecer variedad de bebida puede contrarrestar la pérdida de sed

Alternativas
Leche sin grasa, bebidas sin azúcares agregados, yogures o gelatinas

Alcohol y cafeína
Contraproducentes por su efecto diurético

Incapacidad
para tomar decisiones o resolver problemas

Marcha inestable
a causa del daño neurológico causado por el alcohol

CONSUMO DE ALCOHOL

El principal daño se produce en las estructuras del cerebro que regulan la planificación de la conducta. **Afecta a la memoria y la capacidad de aprendizaje**

SÍNTOMAS DE LA DEMENCIA
AGRAVADOS POR EL CONSUMO DE ALCOHOL

- Cálculo
- Problemas cardiovasculares
- Problemas hepáticos
- Salud mental
- Dependencia
- Lesiones
- Problemas gastrointestinales
- Demencia
- Otros

Fallos de la memoria reciente

Problema de comunicación
Repiten la misma frase y siguen con dificultad lo que otros les dicen

EL TABACO

es un factor de **riesgo de demencia**

Fumar puede provocar **enfermedades cerebrovasculares, ictus y cardiopatías coronarias**

RIESGOS DEL CONSUMO DE TABACO

- Derrames**
Ciertos componentes del cigarrillo bloquean arterias y ocasionan **derrames cerebrales**
- Nervios**
La nicotina afecta al sistema nervioso
- Higado**
Fumar altera las células hepáticas
- Corazón**
El humo del tabaco origina la **contracción de las paredes de los vasos sanguíneos**

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

- La circulación y funcionamiento de los pulmones mejoran.
- Se recupera el sentido del gusto y el olfato.
- El riesgo de padecer enfermedades coronarias se reduce a la mitad.
- El riesgo de padecer cáncer relacionados con las vías respiratorias se reduce un 50%.

Úlceras
Fumar puede provocar úlceras y acidez en el estómago

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es fundamental para **preservar la autonomía** de las personas el mayor tiempo posible

EJERCICIO PARA LAS PERSONAS CON DEMENCIA

- Caminar**
- Estiramientos**
Hacer estiramientos frontales y laterales
- Música**
Incluir música cuando se haga ejercicio
- Entrenar el equilibrio**

Identificación
Si la persona afectada camina sola es conveniente que lleve un dispositivo de identificación

Hidratar
Tras la realización del ejercicio es conveniente tomar agua o jugos

Ropa cómoda
Utilizar ropa y zapatos cómodos

Caídas
Una condición física adecuada ayuda a prevenir las caídas

ALTERNATIVAS AL CAMINAR

- Hacer trabajos simples en el hogar como barrer o limpiar.
- Usar una bicicleta estática o pedal estático.
- Usar balones de ejercicio de goma suave.
- Usar bandas de estiramiento.
- Levantar pesos adaptados.

ACTIVIDAD INTELECTUAL

La realización de actividades intelectuales **aumenta la conectividad cerebral**

Leer libros, revistas...

Realizar ejercicios de estimulación mental (pasatiempos, juegos de mesa,...)

Mantenerse informado y seguir diariamente los informativos

Prestar atención en una única tarea

Mantener las aficiones

Manejar la tecnología

Colaborar con organizaciones o voluntariado

Reparar mentalmente eventos

Acudir a actividades culturales (cine, teatro, exposiciones, conferencias...)

Participar en actividades sociales

Estudiar otro idioma

BENEFICIOS

- Ayuda a mejorar la autoestima.
- Mejora la autonomía personal.
- Mejora las funciones cognitivas.
- Previene el deterioro cognitivo.
- Mejora la calidad de vida.
- Refuerza los vínculos sociales.
- Mejora las funciones ejecutivas.
- Estimula todas las capacidades mentales: memoria, cálculo, atención, praxias, funciones ejecutivas, lenguaje y lectoescritura.

BENEFICIOS

- Protege el corazón.
- Reduce la depresión y la ansiedad.
- Te hace estar más sano.
- Aumento de las defensas.
- Mejora la productividad y la concentración.
- Protege la memoria.

SUEÑO

El sueño es necesario para que el sistema nervioso funcione de forma apropiada ya que favorece **las conexiones neuronales**

CONSEJOS PARA TENER UN SUEÑO SALUDABLE

- Establecer horarios regulares de sueño
- Hacer ejercicio adaptado a diario
- Realizar actividades durante el día
- Evitar el estrés y la ansiedad

Procurar exponerte a la luz solar

Evitar el consumo de estimulantes

Evitar las siestas prolongadas

Cenar ligero

Evitar la exposición a la luz de los dispositivos electrónicos

Procurar un ambiente adecuado y relajado para dormir