

GUIA BASICA SOBRE LOS CUIDADOS EN PERSONAS MAYORES CON ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS

Desarrolla tu potencial con lo que aprendrás en nuestro seminario.
¡Transforma tu conocimiento en acción!

Empezar



Introducción



Envejecer es algo natural que le pasa a todas las personas. Con el paso del tiempo, el cuerpo, las emociones y la mente pueden cambiar. En algunas personas mayores, estos cambios vienen acompañados de enfermedades que afectan al cerebro, como el Alzheimer, el Parkinson o la demencia.

Estas enfermedades se llaman **neurodegenerativas** y hacen que la persona poco a poco pierda habilidades importantes: puede olvidar cosas, confundirse, hablar con dificultad o tener problemas para moverse.

Cuando esto ocurre, no solo cambia la vida de la persona enferma, sino también la de su familia y de quien la cuida. Es normal que al principio aparezcan muchas dudas:

- ¿Qué puedo hacer para ayudar?
- ¿Cómo puedo cuidar bien de mi familiar?
- ¿Qué va a ir cambiando con el tiempo?





Cuidar a una persona con una enfermedad neurodegenerativa puede ser difícil, pero también puede ser una experiencia muy especial. Es una tarea que necesita cariño, paciencia y aprender a adaptarse a nuevas situaciones. Con la información adecuada y el apoyo de otras personas, este camino se puede recorrer con más tranquilidad y respeto hacia quien cuidamos.

A veces, los síntomas como la pérdida de memoria, los cambios en el carácter o en la forma de hablar hacen que toda la familia tenga que cambiar su rutina, repartirse nuevas tareas o aprender a comunicarse de otra manera.

Esta **guía está pensada para ti**, que cuidas de una persona mayor con una enfermedad neurodegenerativa. Queremos darte información práctica y fácil de entender, para ayudarte en tu día a día. Aquí encontrarás ideas, consejos y ejemplos reales para acompañar con respeto, amor y dignidad a esa persona que tanto quieres.

“Cuidar con amor es construir cada día un puente de respeto, esperanza y humanidad.”





Índice

Objetivos

Actividades

Bloques

Encuesta



Objetivos

Nuestro principal objetivo es proporcionarte las herramientas y el conocimiento necesarios para dominar este campo, ya sea que estés comenzando desde cero o buscando mejorar **tus habilidades existentes**.

A lo largo del curso, te sumergirás en **lecciones interactivas, estudios de casos estimulantes y ejercicios prácticos** diseñados para fortalecer tu comprensión y aplicación de los conceptos clave. Al finalizar, estarás equipado no solo con un sólido entendimiento teórico, sino también con la confianza y la capacidad para enfrentar los desafíos del mundo real en los cuidados en **personas mayores con enfermedades neurodegenerativas**. ¡Prepárate para desatar tu potencial y alcanzar nuevos niveles de éxito en tu carrera profesional o académica!

"Aunque el camino del cuidado puede ser desafiante, cada paso dado con amor y empatía construye un puente de dignidad, esperanza y humanidad"

Esta guía pretende, ante todo, tender un puente entre el conocimiento técnico y la experiencia real del cuidado, reconociendo la diversidad de situaciones y la importancia de sostener un enfoque centrado en la persona.

+ info





Refuerza tu conocimiento

- Comprender **los conceptos fundamentales** de las enfermedades neurodegenerativas desde sus bases teóricas hasta sus aplicaciones prácticas.
- **Desarrollar habilidades** avanzadas para analizar y resolver problemas relacionados con los cuidados a personas mayores.
- Familiarizarse con las últimas **tendencias, metodologías y tecnologías relevantes** en el campo de las enfermedades neurodegenerativas.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en situaciones del mundo real a través de estudios de casos y ejercicios prácticos.
- Fomentar **el pensamiento crítico y la capacidad de análisis** para evaluar diferentes enfoques y soluciones en relación a las enfermedades neurodegenerativas.
- Adquirir una **perspectiva global** sobre la figura de la cuidadora y su impacto en diversos sectores y entornos.

Bloques

Esperamos que la interactividad y la animación te ayuden a que el contenido sea divertido.



Bloque 1

Comprendiendo las enfermedades neurodegenerativas



Bloque 2

El "Rol" de la persona cuidadora



Bloque 3

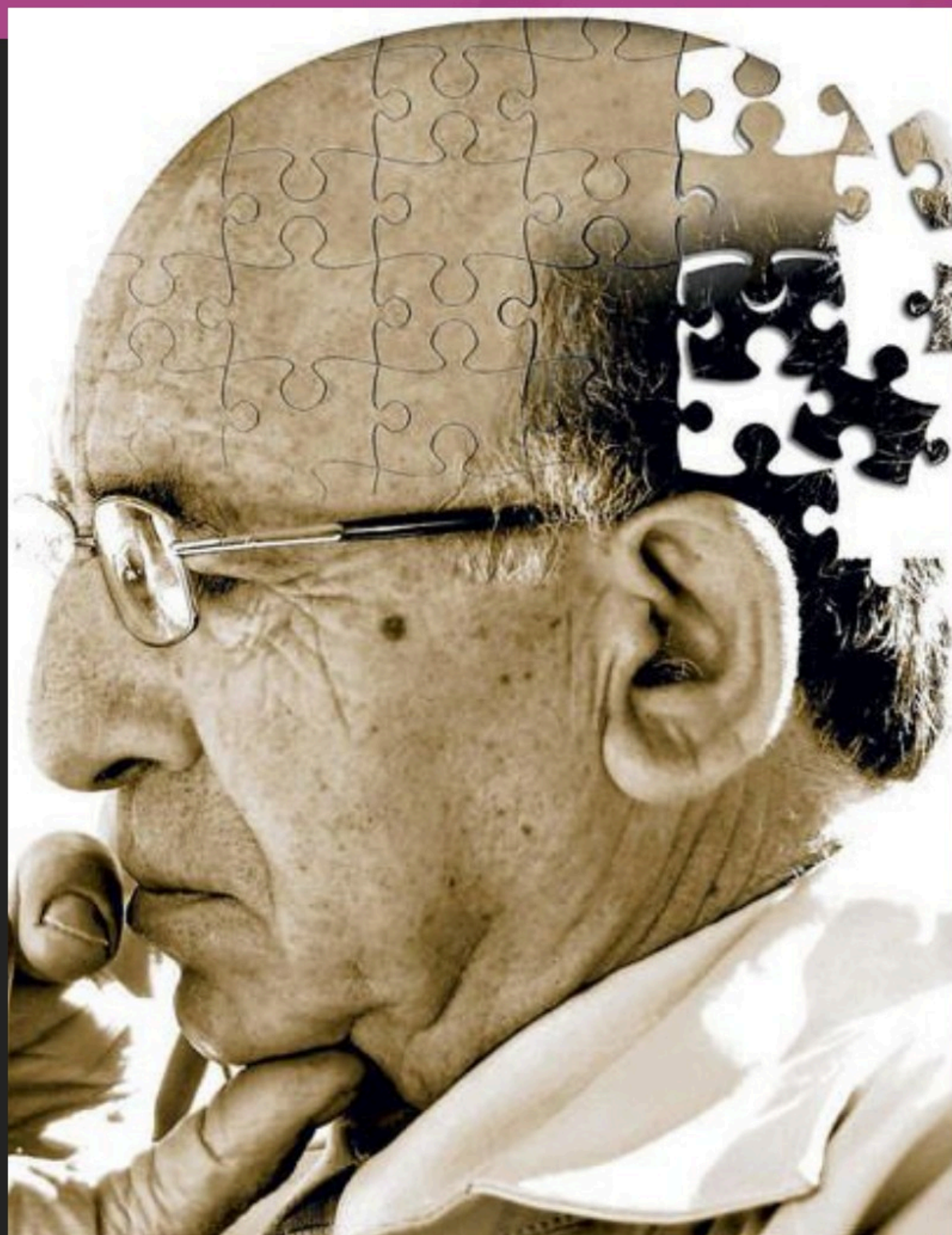
Cuidado básico en la vida diaria



Bloque 4

Manejo de síntomas y conductas comunes





01

Comprendiendo las enfermedades neurodegenerativas



01

Comprendiendo las enfermedades neurodegenerativas

Las enfermedades **neurodegenerativas** son problemas que afectan al cerebro y al sistema nervioso. Poco a poco, las neuronas (que son las células del cerebro) dejan de funcionar bien y mueren.

Esto provoca pérdidas de memoria, problemas para moverse, cambios en el comportamiento y otras dificultades. Estas enfermedades no se curan y empeoran con el tiempo, por eso se dice que son progresivas.



¿Qué son las enfermedades **neurodegenerativas**?

¿Por qué se llaman así?

La palabra “neurodegenerativa” significa que afecta al sistema nervioso (neuro) y que hay una pérdida lenta de funciones (degenerativa). **No aparecen de un día para otro**. Suelen avanzar durante meses o años, poco a poco.

¿Le puede pasar a cualquiera?

Estas enfermedades son más frecuentes en personas mayores, pero **no son parte normal del envejecimiento**.

Envejecer no significa que vayas a tener Alzheimer o Parkinson. A veces, personas más jóvenes también pueden tenerlas, aunque es menos común.



Principales tipos de enfermedades neurodegenerativas

¿Qué ocurre?

Ejemplo de síntomas

¿Cómo avanza?



ALZHÉIMER

Se pierde la **memoria**, cuesta reconocer lugares o personas.

+

No recuerda quién eres o se pierde en su barrio.

+

Avanza **poco a poco**, afectando cada vez más áreas del cerebro

+



PARKINSON

Problemas para moverse, **temblores y rigidez**.

+

Camina despacio, se cae fácilmente o le **tiembla** la mano.

+

Es **progresiva**, pero con tratamiento puede mejorar algunos síntomas

+



DEMENCIA

Cambios en la **memoria y el comportamiento**.

+

Se **enfada sin razón** o habla cosas que no tienen sentido.

+

Los síntomas **pueden variar mucho** de un día a otro.

+





- Confusión**
- Cambios bruscos en el estado de ánimo**
- Alucinaciones visuales (ver cosas que no existen)**
- Problemas de atención y movimiento**



Afecta al movimiento y al sistema nervioso.



- La persona puede tener días “buenos” y otros muy desorientada**
- Requiere supervisión constante por seguridad**



**Es la forma más común de demencia.
Afecta principalmente a la memoria y
al pensamiento.**



- Temblores en manos**
- Rigidez muscular**
- Movimientos lentos**
- Problemas para mantener el equilibrio**



- Olvidos frecuentes**
- Desorientación (no saber dónde está)**
- Cambios de humor**
- Dificultad para hablar o comprender**



- Dificultad para caminar o levantarse**
- Tarda más en realizar tareas**
- Puede necesitar ayuda para vestirse o comer**



Combina problemas de memoria y de movimiento. Puede parecerse al Alzheimer y al Parkinson.



- Puede no reconocer a sus familiares**
- Necesita ayuda para vestirse, comer o ir al baño**
- Puede tener cambios de comportamiento**

Cuestiones **calve** de las enfermedades neurodegenerativas



Etapas y Evolución

El curso de las enfermedades neurodegenerativas suele dividirse en etapas progresivas



¿Por qué se producen?

Las causas exactas de estas enfermedades no siempre se conocen



Entender para cuidar mejor

Establecer un flujo a través del contenido.





El curso de las enfermedades neurodegenerativas
suele dividirse en etapas progresivas

1

Etapa Inicial



2


Etapa Intermedia



3

Etapa Avanzada



- 
- A small black circle with a white 'X' inside, located in the top right corner of the pink box.
- **A veces por la genética, otras veces por el envejecimiento o el estilo de vida.**
 - **No es culpa de la persona, ni de la familia.**
 - **Es una enfermedad, no un capricho ni una decisión.**



- **Reconocer lo que vive la persona que las padece**
- **Ponerse en el lugar de quien cuida.**
- **La persona no “quiere comportarse así”, sino que no puede hacerlo de otro modo**

Cuestiones **calve** de las enfermedades neurodegenerativas



Envejecimiento Vs enfermedad

Es importante distinguir entre los cambios propios del envejecimiento normal



Importancia del diagnóstico precoz

Saber lo que pasa ayuda a prepararse y a cuidar mejor:



¿Cómo influye el entorno

Un ambiente sereno puede ayudar a reducir la ansiedad





Envejecimiento normal

Olvida dónde deja las llaves.

Tarda en encontrar una palabra.

A veces está más despistado.

Enfermedad neurodegenerativa

Olvida cómo llegar a casa.

No entiende lo que se le dice.

Pierde el control del comportamiento.



- **Se puede empezar un tratamiento que ralentice la enfermedad.**
- **Se adapta la casa para que sea más segura.**
- **Se organizan temas legales y económicos.**
- **La familia entiende mejor lo que ocurre y actúa con más calma y cariño.**



- **El ambiente y el trato que recibe la persona influyen mucho.**
- **Un entorno tranquilo, con cariño, música suave, rutinas claras, puede hacer que se sienta más segura y feliz.**

Actividades

¡Demuestra lo que sabes!



Actividad 1

Esta actividad nos sumergirá en una actividad interactiva diseñada para poner en práctica los conceptos aprendidos durante el seminario. Mediante a relación de palabras clave.



Actividad 2

Esta actividad nos sumergirá en una actividad interactiva diseñada para poner en práctica los conceptos aprendidos durante este seminario. Mediante el conocimiento de conceptos.



Actividad 1

Haz clic en los conceptos correctos

Solución

Enfermedad neurodegenerativa

Temblores

Fracturas

Neuronas

Memoria

Palabra

Cambio de
comportamiento

Desorientación

Sudoración

Etapas de la enfermedad neurodegenerativa

Diagnóstico precoz

Etapa inicial

Curación
expontánea

Ayuda para vestir

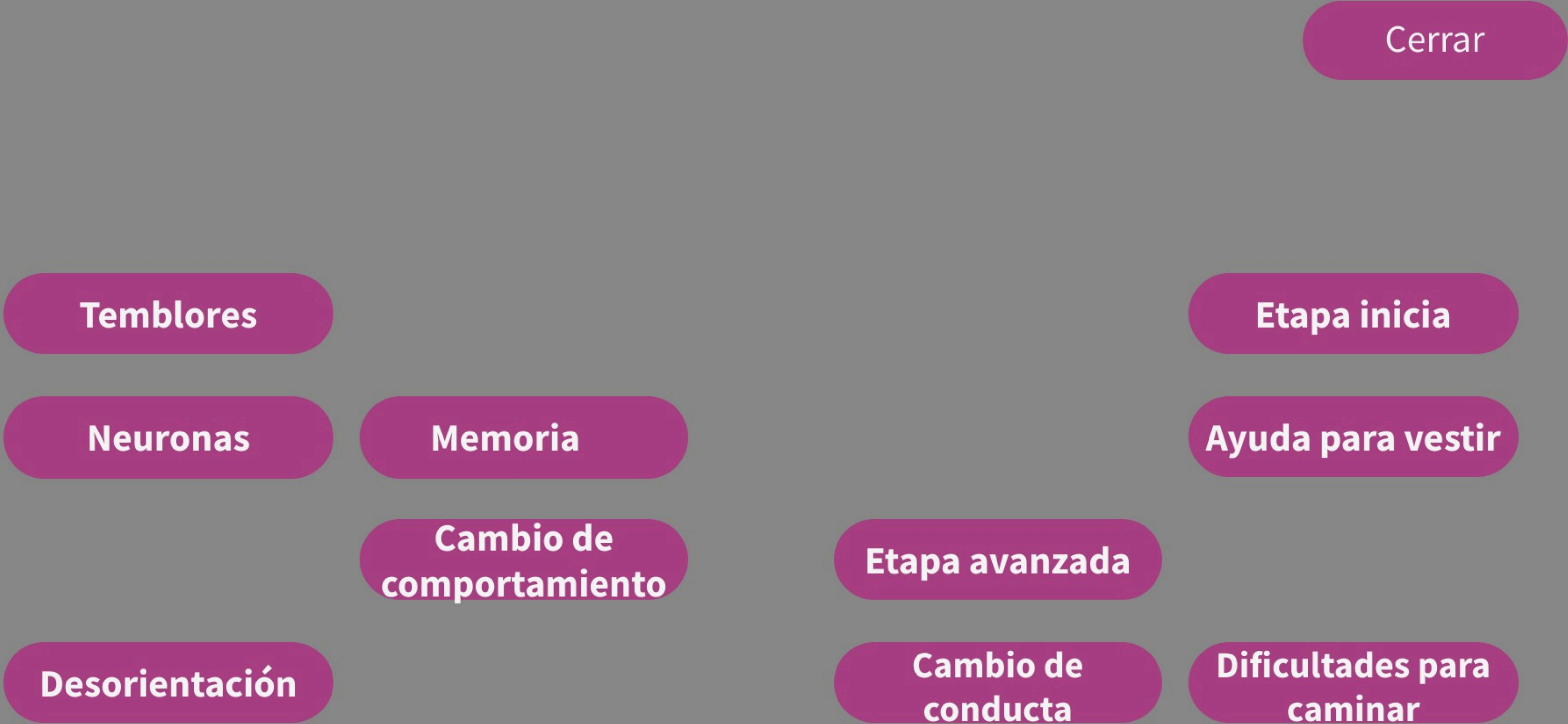
Etapa avanzada

Recuperación total

Cambio de
conducta

Dificultades para
caminar





El Alzheimer es parte normal del envejecimiento

Verdadero

Falso

Send

Una persona con Parkinson puede tener temblores

Verdadero

Falso

Send





02

El "Rol" de la persona cuidadora



02



Rol de la persona cuidadora

En muchas familias, cuando una persona mayor enferma, casi siempre es una mujer quien se encarga de cuidarla: madres, hijas, esposas, hermanas, nueras o vecinas. A veces lo hacen sin haberlo elegido, como si fuera algo "normal" o "esperado". Esto ocurre porque, durante mucho tiempo, la sociedad ha pensado que las mujeres son **las que deben cuidar** de los demás. A esto se le llama que el cuidado está feminizado.

Reconocer el papel fundamental que desempeñan las mujeres en el acompañamiento y la atención a personas mayores es un primer paso para **visibilizar, valorar y proteger su labor**.



El cuidado como **responsabilidad invisible**

*Históricamente, el trabajo de cuidado ha sido considerado una **extensión “natural” del rol femenino**: cuidar a las demás personas, atender las necesidades del hogar, acompañar a familiares enfermos. Pero esta concepción, aún muy extendida, **ha invisibilizado la carga emocional, física y mental***

Durante muchos años se ha considerado que las mujeres "naturalmente" saben cuidar, y por eso se espera de ellas que lo hagan: atender a personas enfermas, ocuparse de la casa, cuidar a la familia... Pero cuidar no es algo sencillo ni automático. Requiere **tiempo, energía, conocimientos y mucha paciencia**. A pesar de ello, el trabajo de las mujeres cuidadoras muchas veces no se ve ni se valora. Muchas cuidan solas, sin ayuda profesional ni familiar, y además tienen que encargarse de su casa, su trabajo y su salud. Lo hacen **sin descanso, sin salario y sin reconocimiento social**.



89%

de las personas cuidadoras son mujer.

+



79,8%

Compatibiliza trabajo con cuidado de mayores.

+





Cruz Roja

Qué hacemos

Colabora

Voluntariado

Fórmate

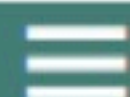
04 NOVIEMBRE El 89 por ciento de las personas cuidadoras es mujer

Síguenos



Cruz Roja atiende anualmente, de forma presencial y online, a más de 240.000 personas mayores y cuidadoras no profesionales.

<https://n9.cl/8k2il>



5.2 Personas ocupadas, cuidado de personas dependientes (niños o adultos enfermos, incapacitados o mayores)

Introducción

A pesar de que en los últimos años se ha conseguido una participación más equilibrada de hombres y mujeres en el mercado laboral, las mujeres siguen asumiendo la mayor parte de las responsabilidades familiares y domésticas.

Para conseguir los objetivos de los próximos años en materia de empleo es necesario reforzar la conciliación entre vida profesional, privada y familiar de manera que permita desarrollar el potencial de mano de obra de mujeres y hombres.

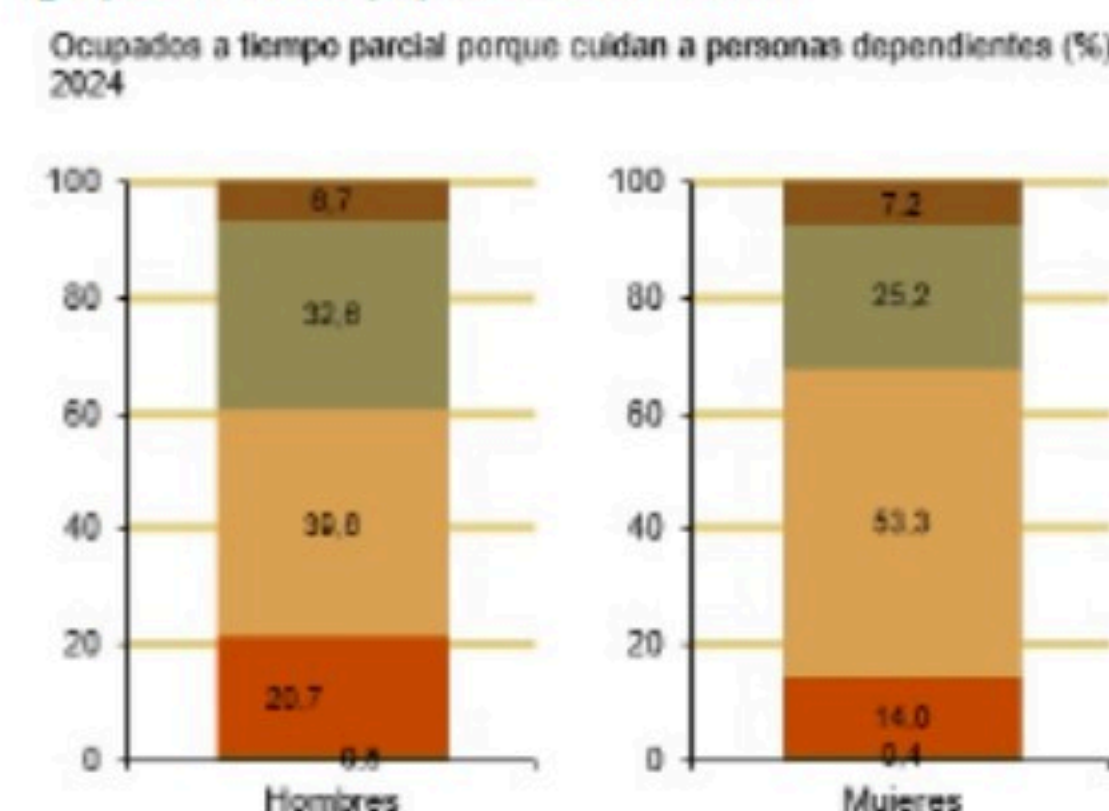
El impacto sobre la participación en el mercado de trabajo (cuando existen hijos o adultos que requieren cuidados) es muy diferente en hombres y mujeres, lo que es reflejo no sólo de un desigual reparto de responsabilidades familiares, sino también de la falta de servicios o servicios muy caros para el cuidado de niños y adultos, y la falta de oportunidades para conciliar trabajo y familia. Para los próximos años las políticas de flexiguridad tratan de promover unos mercados laborales más abiertos, más flexibles y accesibles que supongan un acceso igual a puestos de trabajo de calidad para las mujeres y los hombres y permitan conciliar la vida profesional y la vida familiar.

Algunas de las maneras de conciliar trabajo y vida familiar son el trabajo a tiempo parcial, la posibilidad de tener horarios flexibles, los permisos de maternidad/paternidad, la reducción en el número de horas trabajadas, excedencias.

En relación al empleo y el cuidado de personas dependientes (niños o adultos enfermos, incapacitados o mayores), la Encuesta de Población Activa utiliza una submuestra (desde el año 2005) distribuida a lo largo de todo el año con el fin de proporcionar información sobre variables de carácter estructural en media anual. Este sistema de encuesta extendida a una submuestra para cubrir una serie de variables adicionales a las

Gráficos y tablas

- Ocupados a tiempo parcial por número de hijos. España y UE-27 (% de ocupados de 25 a 54 años). Serie 2020-2023
- Ocupados a tiempo parcial por tipo de hogar. España y UE-27 (% de ocupados de 25 a 54 años). Serie 2020-2023
- Ocupados a tiempo parcial porque cuidan a personas dependientes por motivo (%). Serie 2021-2024
- Ocupados a tiempo parcial porque cuidan a personas dependientes por grupos de edad (%). Serie 2021-2024



Emociones y límites del cuidado



El impacto emocional en las mujeres cuidadoras

Cuidar a una persona con una enfermedad neurodegenerativa produce un gran **desgaste emocional**. Cada día puede suponer una pequeña pérdida: una palabra que ya no se recuerda, una costumbre que desaparece



¿Y por qué siguen cuidando?

Aunque el amor y el cariño son motores fundamentales para cuidar, no son suficientes. A medida que la enfermedad avanza, también **aumentan las necesidades** de la persona mayor



Los límites del cuidado

La mujer cuidadora no es solo quien "ayuda". Es **una figura clave** que mantiene el bienestar de personas en situación de gran vulnerabilidad





¿Qué necesitan las mujeres cuidadoras?

- Reconocimiento de su esfuerzo.
- Tiempo para descansar.
- Apoyo psicológico y emocional.
- Redes de ayuda y personas con las que compartir lo que sienten.
- Saber que cuidarse también es cuidar.



- **Tristeza acumulada**, que no siempre tiene tiempo de expresarse.
- **Sentimientos de culpa**, por no poder hacerlo todo o por tener ganas de rendirse.
- **Soledad**, incluso estando acompañada, por no sentirse comprendida.
- **Autoexigencia extrema**, que muchas veces se alimenta del amor, pero también de expectativas sociales.

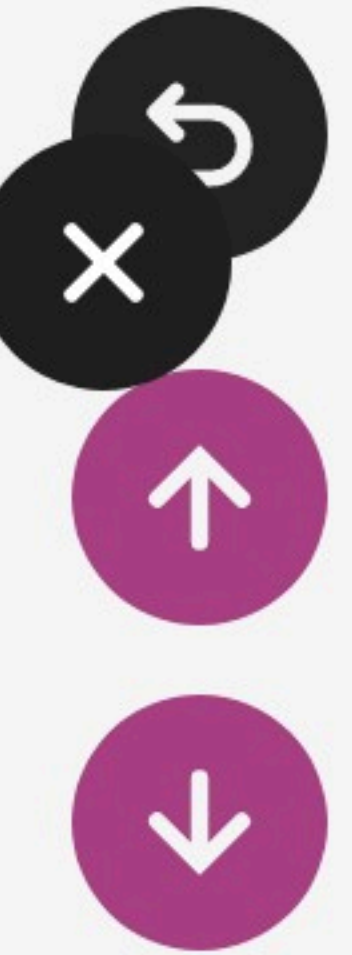


- **Porque quieren a la persona enferma.**
- **Porque sienten que es su obligación.**
- **Porque no hay recursos públicos suficientes (como residencias o ayuda en casa)**

Pero eso no significa que todo esté bien.

Tabla resumen: la mujer cuidadora

ASPECTO	REALIDAD ACTUAL
Quién cuida	En la mayoría de los casos, una mujer del entorno familiar.
Cómo cuida	A menudo sola, sin ayuda profesional ni apoyo emocional.
Dificultades	Cansancio, tristeza, culpa, soledad, falta de tiempo para sí misma.
Necesidades	Reconocimiento, descanso, apoyo, compartir tareas, cuidarse a sí misma.
Ideas clave	Cuidar no es solo dar amor; también es una tarea exigente. El cuidado debe compartirse.



La mayoría de las personas cuidadoras de mayores con enfermedades neurodegenerativas son mujeres, y muchas veces asumen ese papel sin haberlo elegido conscientemente

Verdadero

Falso

Send

Cuidar a una persona mayor no requiere preparación ni apoyo, ya que es algo natural para todas las mujeres.

Verdadero

Falso

Send





03

Cuidado básico en la vida diaria



03



Cuidado básico en la vida diaria

¿Qué significa cuidar en el día a día a una persona con una enfermedad neurodegenerativa?

No es solo ayudar con el baño o la comida. También es escuchar, acompañar, crear una rutina y respetar su dignidad como persona.

Estos cuidados ayudan a que la persona esté más tranquila, más segura y a que el día a día sea más llevadero para ambas partes.



Pautas a seguir en **la vida diaria**



1. Acompañamiento emocional

Las personas con estas enfermedades **pueden sentirse confundidas, tristes o nerviosas**. A veces no entienden qué les pasa. Estar a su lado con cariño, escuchar sin juzgar y transmitir calma es tan importante como dar una medicina.



2. Crear una rutina

Una rutina diaria (levantarse, comer, pasear, descansar...) ayuda a la persona a orientarse mejor. Saber qué viene después les da seguridad y reduce la ansiedad.





Consejo:

No hace falta que sea una rutina rígida, pero sí predecible. Por ejemplo, desayunar siempre en la misma taza o ponerle su canción favorita por la mañana.



Ejemplo

Si la persona se pone nerviosa porque no reconoce el lugar donde está, en lugar de corregirla, podemos hablarle con suavidad, cogerle la mano o mostrarle una foto que le dé tranquilidad.

Pautas a seguir en **la vida diaria**

3. Respetar su autonomía y dignidad

Aunque pierdan capacidades, siguen **siendo personas con historia**, gustos y decisiones. Hay que dejarles hacer cosas por sí mismas siempre que puedan.

+

4. Beneficios de cuidar bien

Un cuidado completo (físico y emocional) ayuda a que la persona esté más tranquila y activa por más tiempo. Y también protege a la cuidadora del agotamiento.

+





Ejemplo

Dejar que se ponga la ropa con ayuda o que riegue una planta. Eso les da autoestima y evita que se sientan solo como “pacientes”.

Ejemplo

- **Para la persona cuidada:** mejora el bienestar emocional, reduce síntomas de agitación o agresividad, fortalece el vínculo afectivo y alarga el tiempo en el que puede mantener ciertas funciones.
- **Para la persona cuidadora:** disminuye el estrés, reduce el sentimiento de frustración y permite una experiencia de cuidado más humana, más conectada y llevadera.

Además, este enfoque ayuda a transformar la experiencia del cuidado en una relación de acompañamiento mutuo

03(2)

Aspectos del cuidado cotidiano

1

Higiene Personal

2

Alimentación y nutrición

3

Administración de medicación

4

Movilidad y prevención de caídas

5

Rutinas y estructura del día

6

Comunicación y apoyo emocional





Higiene Personal

Las personas con deterioro cognitivo pueden olvidar cuándo bañarse, no saber cómo usar el jabón o tener dificultad para vestirse. Aquí tienes algunas **recomendaciones prácticas**.



Alimentación y nutrición

Las alteraciones en el apetito, el olfato, el gusto y la deglución son comunes en estas enfermedades, lo que puede derivar en desnutrición o deshidratación. Esto puede deberse a menor sensibilidad para percibir sabores y olores o a inseguridad al comer por miedo a atragantarse.





- Ofrecer las comidas a la **misma hora** y en un **ambiente tranquilo** sin ruidos ni pantallas.
- Mantener una dieta variada con **frutas, verduras, proteínas y fibra**.
- Vigilar señales de **dificultad al tragar** (tos, atragantamientos) y consultar a un profesional.
- Adaptar la **textura de los alimentos** (tritурados, espesados) si es necesario.
- Fomentar que la persona **coma sola** mientras sea posible, aunque tarde más.



- Mantener **una rutina diaria de aseo** siempre a la misma hora para que sea previsible.
- Adaptar el baño con **sillas de ducha, barras de apoyo y alfombras antideslizantes**.
- Respetar siempre la **privacidad**, explicando con calma cada paso antes de realizarlo.
- Elegir ropa **cómoda y fácil de poner y quitar**, evitando botones pequeños o cremalleras complicadas.



Administración de medicación

Las personas con enfermedades neurodegenerativas suelen necesitar varios medicamentos diarios. Una mala organización **puede provocar olvidos o dosis incorrectas**, afectando a su salud. Seguir correctamente el tratamiento es esencial para mantener la estabilidad y prevenir complicaciones.

+



Movilidad y prevención de caídas.

Las enfermedades neurodegenerativas **pueden afectar al equilibrio**, la fuerza y la coordinación, aumentando el riesgo de caídas. Para reducir riesgos, es importante adaptar el hogar, usar calzado seguro y fomentar ejercicios suaves que mantengan la movilidad.

+





- Mantener **ejercicio adaptado** como paseos cortos o estiramientos suaves.
- Revisar la casa para prevenir accidentes: **quitar alfombras sueltas, recoger cables y mejorar la iluminación.**
- Usar calzado **cómodo y antideslizante.**
- Aprender técnicas seguras para ayudar a levantarse o trasladarse sin riesgo para el cuidador.



- Organizar las dosis en **pastilleros semanales** con separadores por horas.
- Usar **alarmas o recordatorios visuales** para no olvidar tomas.
- Vigilar posibles efectos secundarios y comunicarlos al médico.
- **Nunca cambiar la medicación** sin indicación profesional.



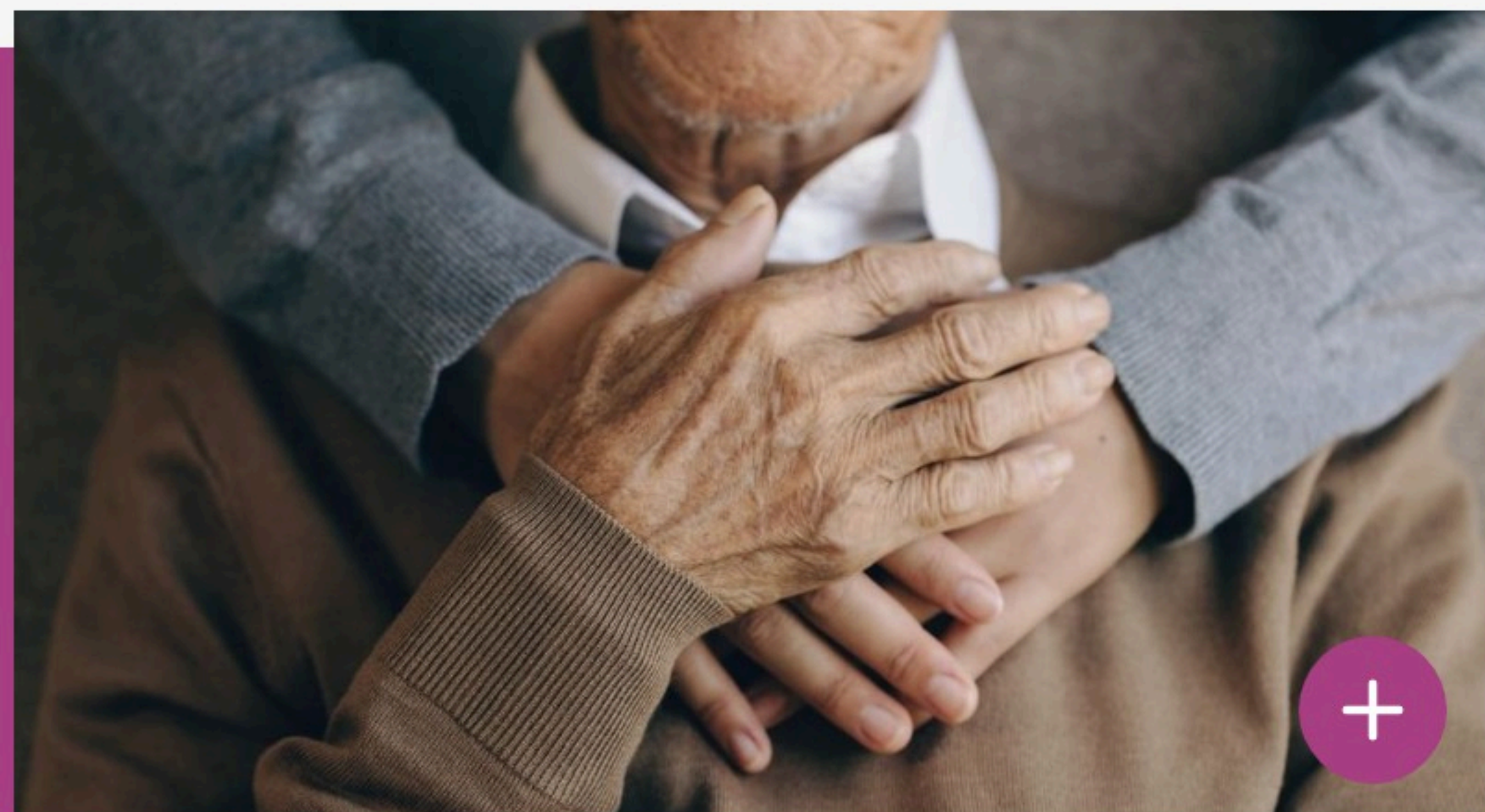
Rutinas y estructura del día

Las rutinas ayudan a que se sientan orientadas y reduzcan la ansiedad que puede generar la confusión del día a día. **Organizar actividades sencillas** como la comida, el aseo o los paseos siempre a la misma hora facilita la cooperación y **mejora el bienestar**.



Comunicación y apoyo emocional

La **comunicación clara y sencilla es fundamental** para relacionarse con personas que sufren enfermedades neurodegenerativas. El apoyo emocional también es clave. Mostrar paciencia, **escuchar con atención** y transmitir afecto **reduce el sentimiento de soledad** o frustración.





- Planificar el día con horarios claros para cada actividad.
- Alternar actividades físicas, mentales y momentos de descanso.
- Utilizar **calendarios o paneles visuales** con imágenes para recordar el día y la hora.



- Escuchar con paciencia y **validar las emociones** aunque no se comprendan del todo las palabras.
- Usar frases cortas, claras y un tono calmado.
- Complementar las palabras con **gestos, miradas y sonrisas**.
- Evitar discusiones ante errores o confusiones: **redirigir la atención con suavidad**.
- Animar a que participe en **decisiones sencillas** para reforzar su autoestima.

Respetar la intimidad de la persona durante la higiene diaria es parte del cuidado.

Verdadero

Falso

Send

Hablar con frases largas y complicadas es la mejor forma de estimular la memoria de la persona.

Verdadero

Falso

Send



La hidratación es tan importante como la comida, ya que previene problemas de salud en las personas mayores.

Verdadero

Falso

Send

Es recomendable dar la medicación sin seguir un horario fijo para no agobiar a la persona mayor

Verdadero

Falso

Send





Cuidar en el día a día no es fácil, pero es un acto de amor. Requiere paciencia, organización y, sobre todo, pedir ayuda cuando sea necesario. No se trata solo de cubrir necesidades físicas, también de dar cariño y mantener la dignidad de la persona mayor. Cuidar bien significa también cuidarse a uno mismo para poder seguir cuidando





04

Manejo de síntomas y conductas comunes



04

Manejo de síntomas y conductas comunes

Las **enfermedades neurodegenerativas no solo afectan a la memoria o a la movilidad**. También cambian poco a poco la forma en que la persona piensa, siente, se comunica y actúa. **Para quienes cuidan, esto puede ser duro**, porque pueden encontrarse con conductas muy diferentes: momentos de calma que de pronto se transforman en confusión. Entender que estos cambios no son voluntarios, es clave para cuidar con respeto y humanidad.

Estos comportamientos no son manipulaciones ni caprichos. Igual que una pierna rota no puede caminar bien, un cerebro enfermo pierde la capacidad de recordar, controlar emociones o manejar la información. Lo más importante es no olvidar que, **detrás de cada síntoma, sigue estando la persona**: alguien con una vida, con emociones y con vínculos, aunque ya no pueda expresarlos como antes.



Sintomas y estrategias para afrontarlos

En este punto veremos los síntomas más comunes y **algunas estrategias sencillas** para afrontarlos con paciencia, respeto y comprensión.



Desorientación: el tiempo, el espacio y la identidad

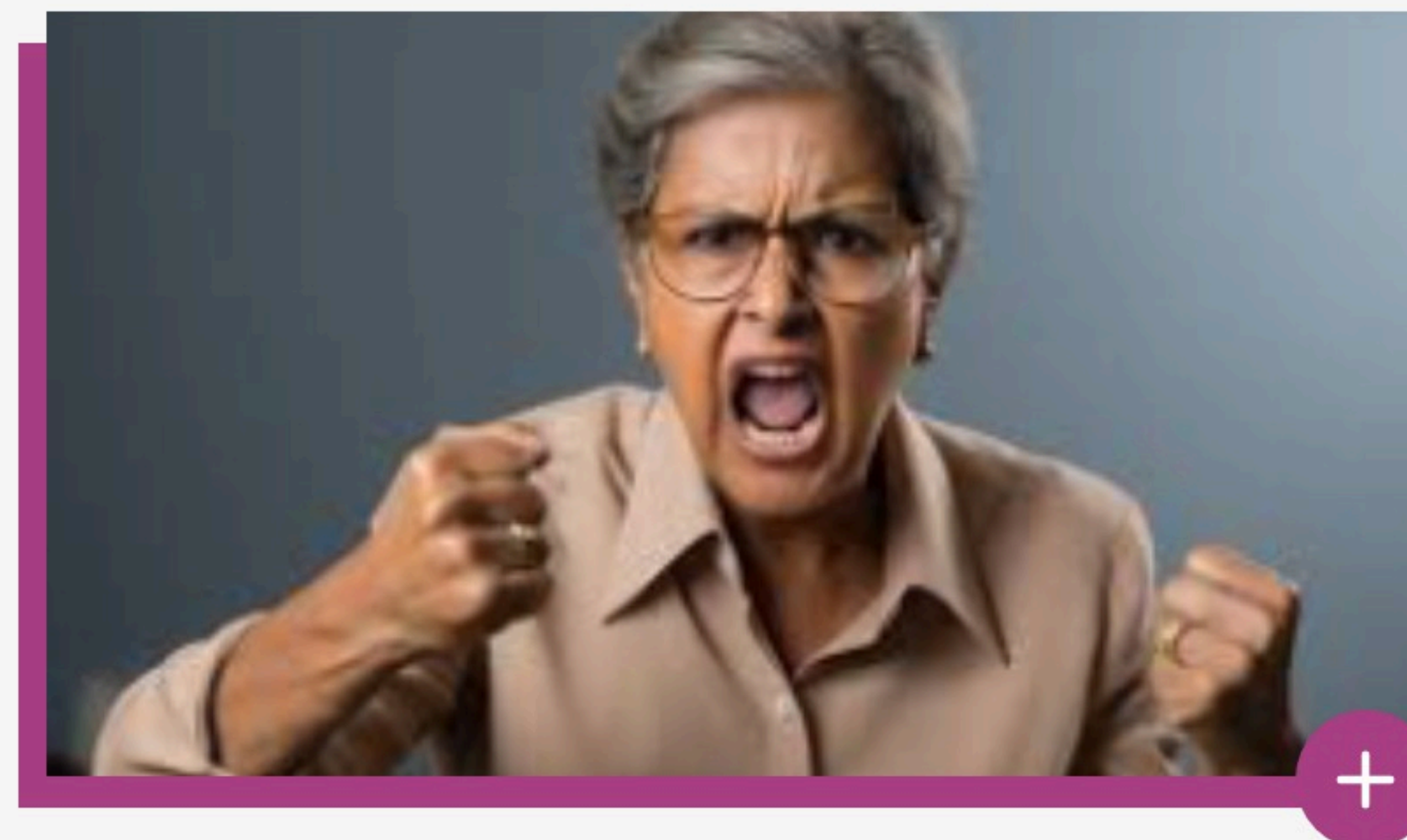
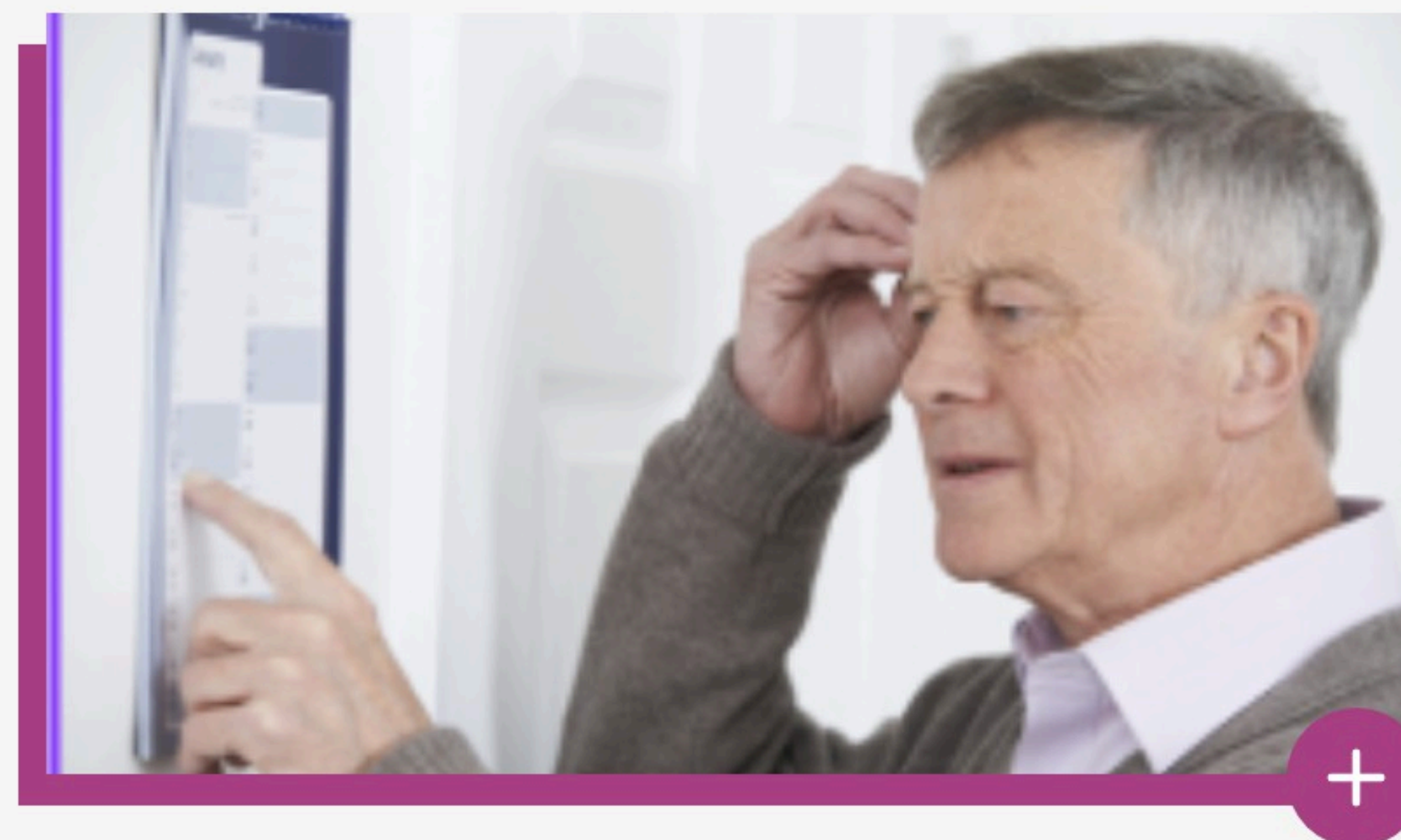
Uno de los síntomas más comunes en las enfermedades neurodegenerativas es la **desorientación**. Esto **causa angustia** tanto en ella como en quien cuida



Cambios de humor, irritabilidad y ansiedad

Las personas con enfermedades neurodegenerativas pueden **cambiar de ánimo de forma brusca**.

Esto **suele estar relacionado con la confusión**, el miedo, la sensación de pérdida o incluso molestias físicas que no saben expresar





Qué hacer:

- Usar álbum de fotos y **repasar nombres cada día**.
- **Responder con calma** a preguntas repetidas.
- Apoyarse en relojes, calendarios o carteles en casa.
- **Evitar discutir:** aumenta la ansiedad.
- **Validar recuerdos** del pasado (“¿Cómo era la casa de tu madre?”).



Qué observar:

- Si está cansada.
- Si hay demasiado ruido.
- Si siente calor, frío o incomodidad con la ropa.
- Si tiene alguna necesidad sin resolver.

Qué hacer:

- Reducir estímulos (bajar volumen, mejorar la luz, crear calma).
- Hablar con **voz serena** y no discutir
- Mantener **contacto visual y físico suave** (mirada, sonrisa, mano en el hombro).
- Si la ansiedad o la tristeza son constantes, **consultar a profesionales** de la salud.

Deambulación sin rumbo y agitación motora

Algunas personas comienzan a **caminar sin rumbo** durante mucho tiempo, repiten trayectos o quieren salir de casa. Esto **puede deberse a ansiedad**, necesidad de moverse o búsqueda de algo perdido (un recuerdo, una etapa de la vida, un familiar).



Alucinaciones, delirios y creencias falsas

Algunas personas **pueden ver u oír cosas que no existen**, creer que alguien les roba, que quieren hacerles daño o que su casa no es realmente suya



Cómo NO actuar:

- No sirve decir “eso no es verdad”, porque puede aumentar la ansiedad o provocar una reacción agresiva.

Cómo actuar:

- **Validar la emoción:** reconocer lo que siente (“Debes sentirte asustado si piensas que alguien quiere hacerte daño”).
- **Reconducir con calma:** ofrecer seguridad y distracción (“Estoy contigo, estás a salvo, vamos a escuchar música”).
- **Revisar el entorno:** comprobar si hay sombras, reflejos o sonidos (televisión, ruidos) que puedan provocar confusión.
- **Consultar con el equipo médico:** si los episodios son frecuentes, ya que pueden necesitar ajustes en la medicación.

Riesgos:

- Puede ser peligroso si sale a la calle sin supervisión.
- Existe riesgo de caídas si hay obstáculos.

Medidas de seguridad:

- Cerrar puertas con sistemas discretos.
- Usar sensores de movimiento o avisos sonoros.
- Retirar objetos peligrosos del entorno.

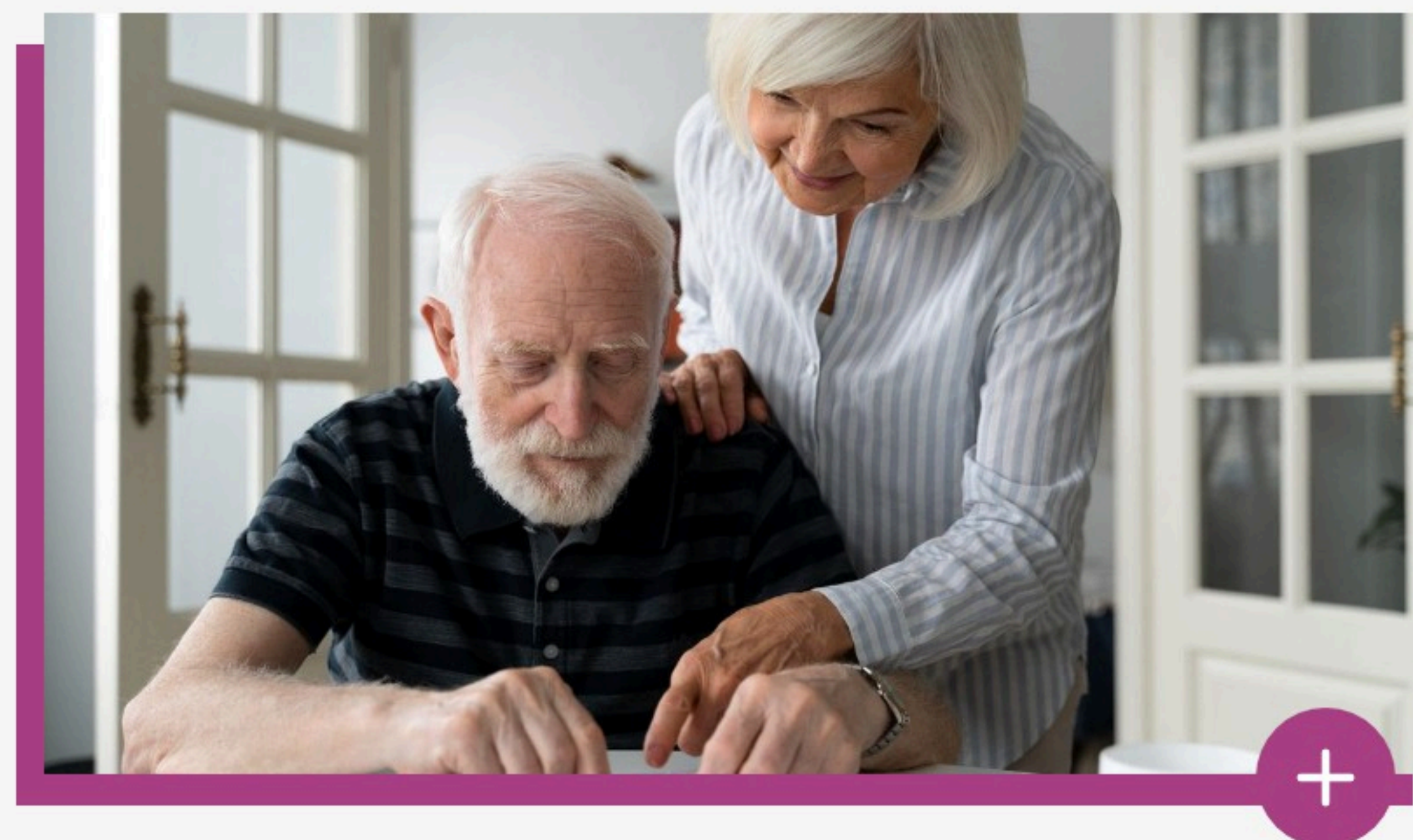
Cómo canalizar la necesidad de moverse:

- Permitir paseos seguros (en casa, pasillo amplio o jardín).
- Acompañar en las caminatas.
- Ofrecer objetos para manipular (pelotas, mantas sensoriales, cajas con elementos suaves o familiares).



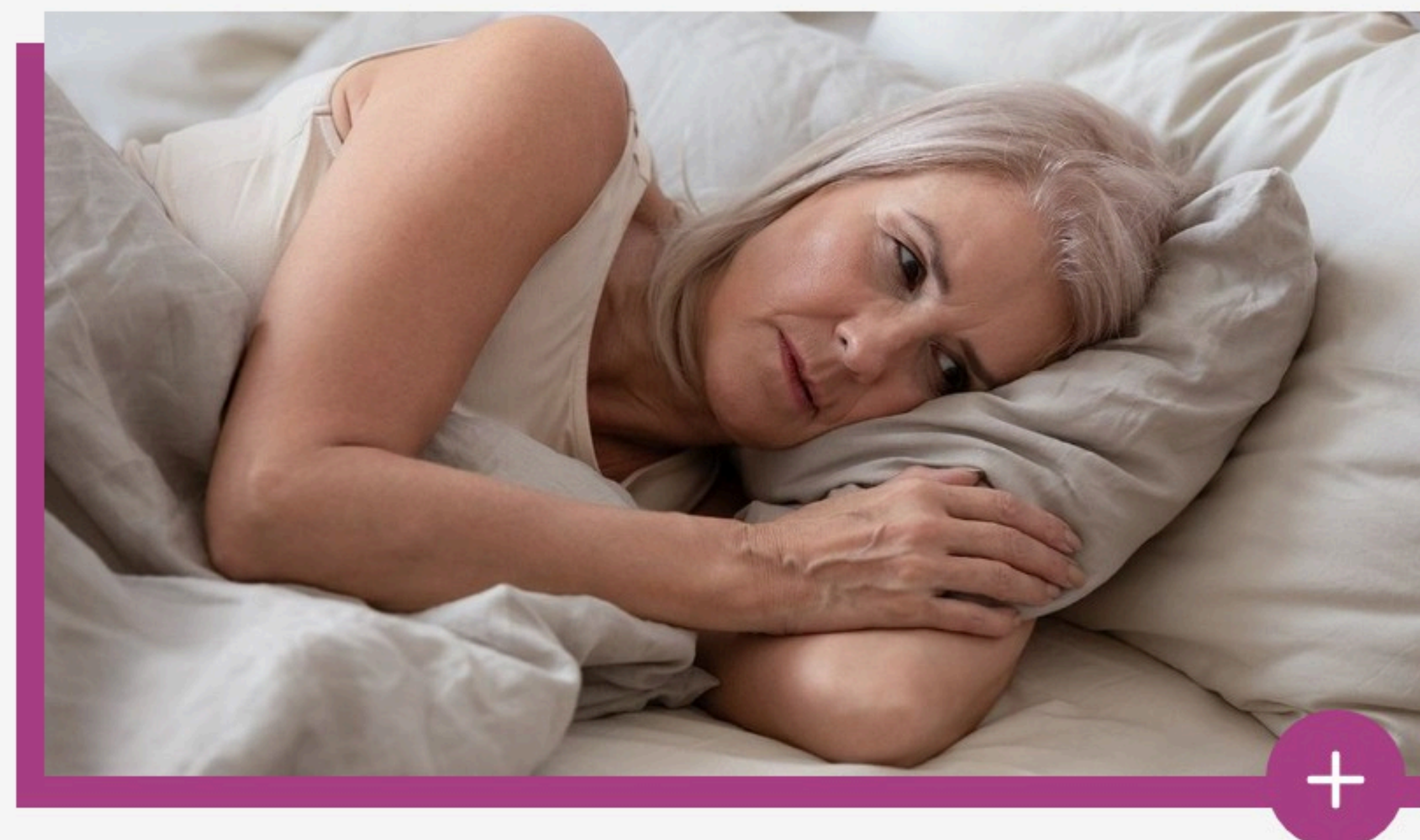
Repetición de preguntas, gestos o frases

Algunas personas **repiten constantemente preguntas**, frases o gestos (como golpear la mesa). Esto suele deberse a pérdida de memoria a corto plazo o a ansiedad que no saben expresar con palabras



Trastornos del sueño y del ritmo circadiano

Muchas personas con enfermedades neurodegenerativas **tienen problemas para dormir**: se despiertan a mitad de la noche o **confunden el día con la noche**.



Cómo actuar:



- Responder siempre con calma, sin ironía ni enfado, aunque la pregunta se repita (“¿A qué hora vamos al médico?”).
- Escribir la respuesta en un papel visible puede ser de ayuda.
- Si la repetición se intensifica, redirigir la atención: ofrecer una bebida, mirar fotos o cambiar de lugar.

Qué recordar:

- Estas repeticiones **no son voluntarias**.
- La persona no lo hace “para molestar”.
- La **paciencia es una herramienta de cuidado esencial**, no solo una virtud.

Cómo ayudar:



- Mantener **horarios regulares** de sueño.
- Evitar **siestas largas** durante el día.
- No dar **bebidas estimulantes** por la tarde.
- Crear un **ambiente relajado** antes de dormir: luces cálidas, sin pantallas, música suave.
- Establecer **rutinas tranquilas antes de dormir**: leer un cuento breve, dar un masaje suave o recitar una oración.

En caso de que la persona **se levante por la noche**, lo más importante es la **seguridad**:

- Quitar obstáculos.
- Colocar luces de noche.
- Usar sensores de movimiento si es posible.

Incontinencia y pérdida de control

La pérdida de control de la **vejiga o del intestino** es una de las situaciones más difíciles tanto para la persona como para quien cuida. Afecta a la **dignidad, la autoestima y la comodidad física.**



Recuerda



Cuidar a alguien con una enfermedad neurodegenerativa no es solo atender sus necesidades físicas. Significa acompañar con **respeto, paciencia y cariño**, incluso cuando la memoria falla, el lenguaje cambia o aparecen emociones inesperadas.

Las conductas difíciles, como repetir preguntas, desorientarse o tener alucinaciones, no son caprichos. Son señales de confusión o necesidad de compañía. Aprender a **ver más allá del comportamiento** ayuda a ofrecer un cuidado más humano.

El cuidado no siempre será fácil y es normal sentirse cansado o frustrado. Por eso, la persona cuidadora también debe **cuidarse a sí misma**, pedir ayuda y descansar para poder seguir ofreciendo atención de calidad.

Cuidar no es controlar, sino **acompañar con pequeños gestos**: una canción, un paseo de la mano o una mirada tranquila. Aunque la persona ya no sea la misma, sigue siendo digna y valiosa.

Al final, **cuidar es estar y comprender**, dejando una huella de amor y humanidad en ambos, quien recibe y quien ofrece cuidado.





- Mantener **una rutina diaria de aseo** siempre a la misma hora para que sea previsible.
- Adaptar el baño con **sillas de ducha, barras de apoyo y alfombras antideslizantes**.
- Respetar siempre la **privacidad**, explicando con calma cada paso antes de realizarlo.
- Elegir ropa **cómoda y fácil de poner y quitar**, evitando botones pequeños o cremalleras complicadas.

LISTA DE PROCESOS

¡Demuestra lo que sabes!



1/3

Si una persona con enfermedad neurodegenerativa pregunta varias veces “¿Dónde estamos?”, lo hace para molestar o manipular.

Verdadero

Falso

Send

Los cambios emocionales bruscos pueden estar relacionados con confusión, miedo o molestias físicas que la persona no puede expresar.

Verdadero

Falso

Send





2/3

Cuando una persona camina sin rumbo, lo más recomendable es impedirle moverse para que no se desoriente.

Verdadero

Falso

Send

Negar que una alucinación es real suele ser más útil para calmar a la persona.

Verdadero

Falso

Send

3/3

Repetir preguntas o gestos de manera constante es una señal de pérdida de memoria a corto plazo y no un acto voluntario.

Verdadero

Falso

Send

Mantener horarios regulares, reducir siestas largas y crear un entorno relajado puede ayudar a mejorar el sueño.

Verdadero

Falso

Send



Reflexión Final

Cuidar a una persona con una enfermedad neurodegenerativa **no es solo atender sus necesidades básicas**, sino acompañar con respeto y humanidad. La mayoría de cuidadoras son mujeres que asumen esta tarea con gran esfuerzo y, muchas veces, en soledad. Por eso es importante reconocer su labor, **compartir responsabilidades** y entender que cuidar significa estar presentes con paciencia, empatía y ternura.

1. Mirada hacia la persona +

2. Rol de la mujer cuidadora +

3. Humanidad y autocuidado +

4. Aceptar el duelo +





El cuidado no se limita a higiene o alimentación. También significa crear entornos seguros, dar tranquilidad y acompañar desde la empatía. Pero para cuidar bien, también es necesario cuidarse: pedir ayuda, descansar y reconocer el propio desgaste. Sin autocuidado, el acompañamiento se vuelve insostenible.



Cuidar implica aceptar un duelo constante por lo que se va perdiendo poco a poco. No es debilidad reconocer este dolor, sino un acto de humanidad. Aunque la enfermedad avance, el vínculo sigue vivo y puede llenarse de amor y sentido. Al final, cuidar es estar presentes, respetar, comprender y abrazar con ternura.



Comprender la enfermedad no significa solo conocer sus síntomas, sino aprender a mirar a la persona con otros ojos. No es un cuerpo enfermo, sino alguien que sigue mereciendo respeto y cariño, incluso cuando ya no se expresa como antes. El reto es dejar de esperar que “vuelva a ser la de antes” y aprender a acompañar a quien es hoy.



Son, en su mayoría, mujeres las que asumen el cuidado: madres, hijas, hermanas o esposas. Este rol implica mucho más que tareas prácticas: también es sostener emocionalmente, interpretar, contener y estar disponibles día y noche. Reconocer y visibilizar este esfuerzo es fundamental, así como generar apoyos y entender que cuidar no es un instinto natural, sino una tarea social que debe compartirse.



Encuesta

*Tu opinión es fundamental.
Completa nuestra encuesta de
valoración y ayúdanos a mejorar*



1/5 Claridad y revelancia del contenido

Valora la claridad y comprensión de este seminario

You can select more than one answer

*

**

Send



2/5 Objetivos del seminario

Evalua el conocimiento de los objetivos antes del seminario y percepción sobre su cumplimiento tras la finalización.

You can select more than one answer

*

**

Send



3/5 Materiales y recursos

Valora la utilidad y adecuación de los materiales proporcionados.

You can select more than one answer

*

**

Send



4/5 Actividades y prácticas

Valora la efectividad de las actividades para reforzar el aprendizaje.

You can select more than one answer

*

**

Send



5/5 Feedback general

Valora en general el seminario en el que has participado.

You can select more than one answer

*

**

Send



¡Seminario completado!