

# Acompañando el Alzheimer:

## Guía para cuidadores informales



CARLA SÁNCHEZ CABALLERO

**“El olvido está lleno de memoria”**

**Mario Benedetti, 1995.**

# ÍNDICE

<b>Presentación.....</b>	<b>4</b>
¿Por qué es necesaria esta Guía?.....	4
¿A quién va dirigida?.....	5
¿Qué contiene?.....	5
¿Cómo puede utilizarse?.....	6
<b>Objetivos.....</b>	<b>6</b>
Generales.....	6
Específicos.....	7
<b>Breve conceptualización del Alzheimer.....</b>	<b>7</b>
Causas y síntomas.....	7
Etapas.....	9
<b>Núcleos temáticos.....</b>	<b>10</b>
Actividades básicas de la vida diaria (ABVD).....	10
Vestirse.....	10
Alimentación.....	12
Vigilancia nocturna.....	14
Higiene, baño y aseo.....	16
Estimulación cognitiva.....	18
Atención.....	18
Orientación.....	20
Memoria.....	22
Lenguaje.....	24
Psicomotricidad.....	26
Psicomotricidad Gruesa.....	26
Psicomotricidad Fina.....	28
Reminiscencia.....	30
Comunicación y habilidades de relación.....	32
Autocuidado emocional.....	34
<b>Uso y satisfacción de la Guía.....</b>	<b>36</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>37</b>
<b>“Para saber más”.....</b>	<b>38</b>
<b>Glosario.....</b>	<b>39</b>

## Presentación

### ¿Por qué es necesaria esta Guía?

Cuidar a una persona con Alzheimer es un reto que transforma la vida del cuidador y su entorno. La enfermedad avanza de forma progresiva, afectando la memoria, pensamiento y capacidad de llevar una vida independiente y autónoma. A medida que la persona pierde independencia, las exigencias del cuidado aumentan, lo que puede generar estrés, agotamiento y un impacto emocional en quien asume esta responsabilidad. En la mayoría de los casos, el cuidado recae en un familiar cercano que, sin una formación específica, enfrenta el desafío. Sin embargo este camino, no solo implica ayudar en las actividades diarias, sino también lidiar con cambios en la conducta y gestionar emociones difíciles.



Aunque existen recursos y apoyos institucionales, la familia sigue siendo el pilar fundamental en el cuidado de las personas con Alzheimer. Sin embargo, el compromiso del cuidador principal puede llegar a afectar en su propia salud física y emocional. Muchas veces, quien cuida se siente desbordado, sin tiempo para sí mismo. Por ello, es fundamental que el cuidador también reciba apoyo, orientación y herramientas que le ayuden a afrontar su día a día sin descuidarse a sí mismo.

Esta Guía nace con el propósito de facilitar información práctica, para acompañar y orientar en las tareas del cuidado. Esta Guía es para todos aquellos cuidadores que estén a cargo de una persona con Alzheimer, porque cuidar también significa aprender a cuidarse.

*El cuidador no está solo*

## ¿A quién va dirigida?

Esta Guía está pensada principalmente para los cuidadores informales: familiares o personas cercanas que sin una formación específica en el área de la salud, asumen el reto de cuidar a un ser querido con Alzheimer.

También puede ser de utilidad para pedagogos, educadores sociales, voluntarios, trabajadores sociales o profesionales de la salud que buscan mejorar sus estrategias de cuidado. Además, entidades y asociaciones dedicadas al apoyo de personas con demencia y sus cuidadores pueden encontrar en ella un recurso útil para complementar su labor.

## ¿Qué contiene?

Ha sido elaborada con una estructura clara y organizada. En primer lugar, se realiza una breve conceptualización teórica, donde se explica que es el Alzheimer, sus causas, síntomas y etapas. Seguidamente, se ofrecen algunos apartados más teóricos, pero de manera muy breve y concisa. Posteriormente, se presentan los objetivos generales y específicos que orientan la finalidad de la Guía. Finalmente, se desarrollan los núcleos temáticos, que estructuran el contenido en bloques para abordar distintos aspectos del cuidado y ofrecer pautas prácticas que faciliten esta labor. Estos bloques incluyen:

1. **Apoyo en las actividades básicas de la vida diaria**, como vestirse, alimentarse, mantener la higiene y mejorar el descanso nocturno.
2. **Estimulación cognitiva**, para mantener las capacidades del paciente y ralentiza el deterioro
3. **Psicomotricidad**, para mantener las funciones motoras el mayor tiempo posible
4. **El uso de la reminiscencia** como una técnica para reforzar la identidad del enfermo a través de recursos personales.
5. **Estrategias de comunicación y habilidades de relación**, adaptando el lenguaje verbal y no verbal para facilitar la interacción
6. **Autocuidado del cuidador**, con herramientas para manejar el estrés y evitar el agotamiento emocional

La Guía se cierra con un apartado de recomendaciones que recoge diversas fuentes de interés, incluyendo recursos, páginas webs especializadas y materiales complementarios. Además, se incorpora un glosario que incluye la definición de términos importantes que conviene dominar bien para comprender la información que se aporta a lo largo de la Guía.

## ¿Cómo puede utilizarse?

Esta Guía ha sido diseñada como una **herramienta flexible y de fácil acceso** para adaptarse a las necesidades particulares de cada cuidador y de la persona con Alzheimer. Puede utilizarse como un **recurso de ayuda**, al que puedes acceder a los diferentes bloques según las situaciones que se te presenten en el día a día del cuidado.



Cada persona con Alzheimer tiene una **evolución distinta de la enfermedad**, y cada cuidador se enfrenta a distintos desafíos a lo largo de su labor. Por ello, esta Guía permite abordar los temas según el momento en el que se encuentre la persona con Alzheimer y las necesidades específicas del cuidador.

## Objetivos

### Generales

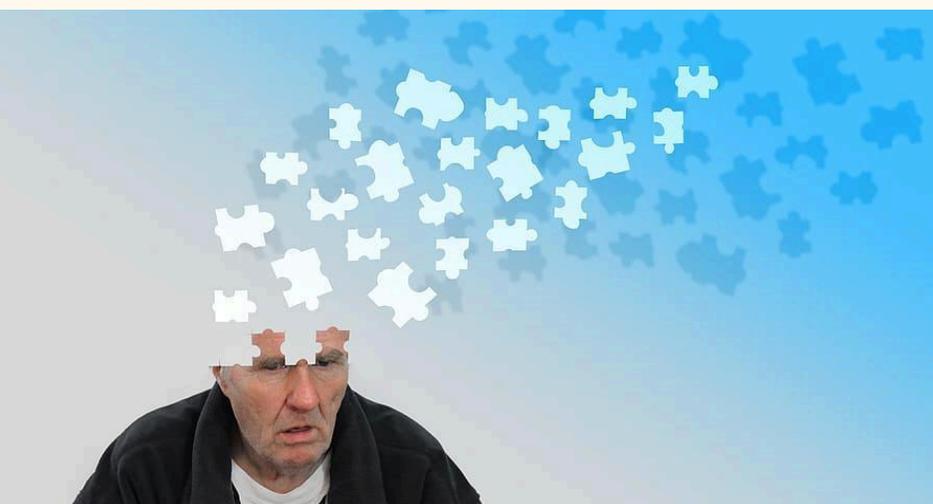
1. Mejorar la capacitación de los cuidadores informales en el manejo diario de una persona con Alzheimer.
2. Disminuir la sobrecarga emocional y física de los cuidadores mediante estrategias que favorezcan su cuidado.
3. Fomentar un enfoque de cuidado integral, que contemplen tanto las necesidades del paciente como el bienestar del cuidador.
4. Proporcionar un recursos que sirva de apoyo en la toma de decisiones durante el proceso de cuidado.

### Específicos

1. Ofrecer información clara y accesible sobre el Alzheimer.
2. Brindar pautas y recomendaciones para la creación de un entorno seguro en el hogar.
3. Promover la importancia del autocuidado del cuidador.
4. Fomentar una relación efectiva entre el cuidador y el paciente.

## Breve conceptualización del Alzheimer

El Alzheimer es una enfermedad del cerebro que provoca la **pérdida progresiva de la memoria y otras habilidades mentales**. Es la forma más común de demencia y afecta a muchas personas en el mundo. Con el paso de la enfermedad, quienes la padecen van perdiendo la capacidad de recordar, hablar, orientarse y realizar actividades diarias



El Alzheimer, como enfermedad neurodegenerativa, tiene unas características comunes al resto de enfermedades:

1. Causa la muerte gradual de las neuronas
2. Tiene un origen desconocido
3. Actualmente, no tiene cura

Esta enfermedad afecta a la corteza cerebral, la parte del cerebro que nos permite pensar, recordar y aprender. En las primeras etapas, el daño comienza en el hipocampo, una zona clave para la memoria y el aprendizaje. Con el paso del tiempo, la atrofia se extiende a otras áreas del cerebro, reduciendo el tamaño y el peso del cerebro.

### Causas y síntomas

El primer signo de Alzheimer suele ser la **dificultad para recordar información reciente**, aunque los recuerdos antiguos permanezcan más intactos. A medida que la enfermedad avanza, aparecen otros problemas:

- Dificultad para hablar y encontrar las palabras adecuadas.
- Desorientación en el tiempo y el espacio.
- Pérdida de habilidades para realizar tareas cotidianas.
- Falta de motivación y lentitud en el pensamiento.
- En etapas avanzadas, la persona puede llegar a no reconocer a sus seres queridos.

No se conoce la causa de la enfermedad. El envejecimiento del cerebro no se produce igual en todas las personas, hay **factores genéticos, ambientales y sociales que influyen**, pero no actúan por igual en todas las personas. Los factores que aumentan el riesgo de padecer la enfermedad, son los siguientes:



- 1 Edad:** El envejecimiento es el principal factor de riesgo para la enfermedad, ya que la mayoría de los casos ocurren en personas mayores de 65 años. A medida que la edad avanza, los mecanismos de autorrecuperación cerebral se debilitan, aumentando el riesgo.
- 2 Genética:** Si bien la mayoría de los casos de Alzheimer no siguen un patrón hereditario, existen casos raros de mutaciones en los cromosomas 1, 14 y 21, de modo que pueden causar Alzheimer familiar, transmitido genéticamente.
- 3 Nivel educativo:** un menor nivel educativo se ha relacionado con un mayor riesgo de Alzheimer, aunque la causa exacta aún no se comprende del todo. Se cree que la educación fomenta la creación de más conexiones neuronales, lo que ayuda a compensar la degeneración cerebral.
- 4 Problemas de salud:** Las enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión y el colesterol alto, pueden dañar los vasos sanguíneos del cerebro y aumentar el riesgo de Alzheimer. La diabetes tipo 2 también está asociada con la enfermedad, ya que los niveles elevados de azúcar pueden causar daños cerebrales.
- 5 Otros:** El estilo de vida, la dieta y la actividad física pueden jugar un papel importante en la prevención de la enfermedad.

## Etapas

**Tabla 1. Etapas del Alzheimer**

<b>Etapas</b>	<b>Duración</b>	<b>Síntomas</b>	<b>Dependencia</b>
<b>Inicial</b>	3-4 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fallos en la memoria</li> <li>● Dificultad para encontrar las palabras de nombres u objetos</li> <li>● Problemas de concentración</li> </ul>	Puede vivir de forma independiente y mantener su higiene personal
<b>Intermedia</b>	2-3 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Afectación grave de la memoria</li> <li>● Problemas de conducta</li> </ul>	Pérdida de la autonomía y necesita ayuda en las actividades básicas
<b>Final</b>	2-3 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pérdida completo de la memoria y del juicio</li> <li>● Pérdida progresiva del lenguaje</li> <li>● Pérdida completa del control</li> </ul>	Dependencia absoluta

**Fuente:** Adaptación de Arroyo Mena et al., 2017.

Durante el cuidado de toda la enfermedad, es fundamental tener presente lo siguiente:

- 1** Es fundamental **promover la autonomía de la persona con Alzheimer** al máximo, estableciendo rutinas y supervisando sus actividades sin intervenir excesivamente.
- 2** Crear un **entorno acogedor** en el hogar, con pocos objetos, pero que tengan un valor emocional, como fotografías y recuerdos
- 3** El **tono de voz** y el **contexto físico** juegan un papel crucial para restablecer la conexión cuando el lenguaje verbal ya no es suficiente

## Núcleos temáticos

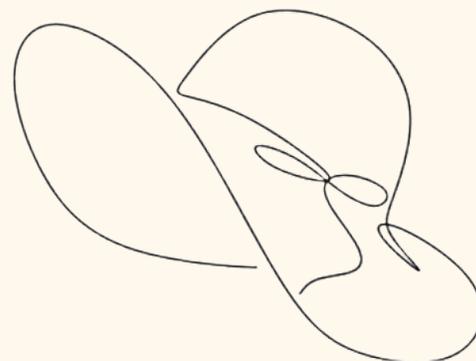
### Actividades básicas de la vida diaria (ABVD)

#### ¿QUÉ SUELE OCURRIR?

Las actividades de la vida diaria son aquellas tareas esenciales que permiten a una persona mantener su autonomía e independencia. En el caso de las personas con Alzheimer, estas actividades se ven progresivamente afectadas debido al deterioro cognitivo y físico. En esta Guía, las actividades de la vida diaria se han clasificado en : **Vestirse, Alimentación, Vigilancia nocturna y Higiene, baño y aseo.**

#### Vestirse

- El vestirse es una parte esencial del cuidado diario de la personas con Alzheimer, ya que no solo influye en su bienestar físico, sino en su autonomía y vestimenta.
- A medida que la enfermedad avanza las dificultades cognitivas y motoras pueden hacer que tareas simples, como vestirse se conviertan en un desafío.



- Es fundamental las opciones de ropa y utilizar prendas fáciles de poner, como aquellas con cierres de velcro.
- Disponer la ropa en orden con etiquetas visuales ayuda a que la persona se sienta más segura y capaz de realizar actividad de forma independiente.

*Simplifica el contenido de  
armarios y cajones*

## PAUTAS

### *Preparación del entorno*

- Reduce la variedad de estilos y colores para evitar indecisiones y confusión
- Opta por prendas fáciles de lavar y de colocar como aquellas con botones grandes, velcro o cierre delantero
- Dispón la ropa en el orden en que debe ser puesta, entregandola paso a paso en lugar de toda a la vez

### *Supervisión y acompañamiento*

- Supervisa el proceso, permaneciendo en la habitación para controlar cómo se viste
- Fomenta su participación en la medida de lo posible, aunque sea con pequeños movimientos o gestos

### *Ayuda adicional*

- Si la persona olvida como ponerse una prenda, muéstrale el procedimiento y repetirlo si es necesario
- Levanta suavemente los brazos y piernas del enfermo si no puede hacerlo por sí mismo

### *Paciencia y calma*

- Evita apresurarse

**Guiar en el vestirse refuerza la autonomía y la confianza**

## Alimentación

La alimentación en personas con Alzheimer no requiere una dieta especial, salvo que existan otras patologías.

### *Establece hábitos alimenticios adecuados*

- Crear un **entorno tranquilo, con alimentos fáciles de manipular**, lo que contribuye a mantener a la persona relajada y minimizar su frustración.



- Adaptaciones simples, como cortar los alimentos, utilizar platos con borde elevado o cubrir la mesa con un mantel, pueden ser útiles para facilitar el proceso.
- Otro de los aspectos esenciales es asegurarse de que la temperatura de los alimentos y bebidas sea la adecuada, debido a que la personas con Alzheimer podría no tener el juicio para evaluarla.

## PAUTAS

### *Establecer una rutina*

- Mantén horarios regulares para las comidas para reducir la desorientación
- Evita distracciones durante la comida para facilitar la concentración

### *Adaptaciones en la comida y los utensilios*

- Ofrece los alimentos en un solo plato a la vez para evitar confusión
- Escoge alimentos fáciles de ingerir, como aquellos que se pueden tomar con cuchara, ya cortados o que se puedan comer con la mano
- Usa cubiertos de plástico y colócalos siempre en la misma posición

### *Higiene y cuidado del entorno*

- Pon una servilleta o babero para evitar ensuciar la ropa y el entorno

### *Hidratación*

- Insiste en que beba abundantes líquidos, aunque se niegue, para prevenir la deshidratación

**Comer de manera equilibrada favorece la salud y el bienestar general**

## Vigilancia nocturna

El adecuado **control del ritmo del sueño** en personas con Alzheimer es esencial tanto para su bienestar como para el de su familia.

La falta de un descanso adecuado puede provocar **mal humor, agresividad, desorientación nocturna y fatiga en el cuidador.**



*Establece hábitos que fomenten un sueño reparador y evitar factores que puedan alterar el descanso nocturno*



- En muchas ocasiones, las personas con Alzheimer no descansan durante la noche y duermen por el día.
- Este tipo de alteraciones es muy común y puede tener un impacto significativo en la calidad de vida tanto del paciente como del cuidador.
- Conseguir que la persona con Alzheimer se acueste y permanezca dormida durante la noche, es una tarea difícil.

## PAUTAS

### *Rutina de sueño y horarios constantes*

- Establece una rutina regular del sueño
- Procura que la persona con Alzheimer no se acueste demasiado temprano, ya que su ciclo de sueño es más ligero y con despertares frecuentes

### *Control de siestas y actividad diurna*

- Evita las siestas prolongadas durante el día para prevenir el insomnio nocturno
- Mantén actividad física durante el día

### *Ambiente para el sueño*

- El dormitorio debe ser silenciosos y con luces tenues
- Prepara cenas ligeras y evita el exceso de líquidos antes de dormir

### *Actitud y comportamiento*

- Mantén una actitud calmada
- Evita mostrar estrés o ansiedad

**La calma y la seguridad brindan seguridad y descanso en la noche**

## Higiene, baño y aseo

La higiene es un aspecto fundamental en el cuidado de las personas con Alzheimer, ya que influye tanto en su bienestar físico como emocional.



*Mantén una correcta limpieza para ayudar a prevenir problemas de salud como infecciones, irritaciones o úlceras*

➤ Es común que los enfermos puedan mostrarse agresivos o reacios durante la higiene, por lo que las

personas cuidadoras deben ser comprensivas y respetuosas, entendiendo que estas reacciones no son intencionadas.

- Emplear elementos de apoyo que garanticen su seguridad, como sillas de baño, alfombrillas antideslizantes o reguladores de temperatura.
- Asimismo, explicar cada fase del proceso con frases claras ayuda a reducir la confusión.
- Establecer una rutina para recordarle la necesidad de ir al baño cada dos o tres horas.



## PAUTAS

### *Baño y aseo personal*

- Establece horarios para ir al baño para mantener una rutina
- Baña al enfermo entre 2 o 3 veces por semanas
- El baño debe ser un momento agradable, asegurando una temperatura adecuada del agua
- Explica los pasos del aseo y guiar con ligeros apoyos si es preciso
- Siempre que sea posible, permite que la persona con Alzheimer realice por sí misma tareas como lavarse, peinarse o afeitarse, brindándole el tiempo necesario
- Realiza el lavado del cabello al final del baño para evitar agitación
- Seca bien la piel, prestando especial atención a los pliegues del cuerpo, pies y manos.

### *Cuidado de la ropa*

- Las sábanas deben cambiarse al menos dos veces por semanas o diariamente si es necesario
- La ropa interior y de dormir debe renovarse todos los días
- Se recomienda el uso de prendas holgadas y cómodas, que sean fáciles de poner y quitar

### *Higiene bucal*

- Es fundamental el cepillado de los dientes y la lengua después de cada comida y antes de dormir, utilizando un cepillo suave

**La higiene diaria brinda bienestar, respetando el ritmo de cada persona**

## Estimulación cognitiva

### ¿QUÉ SUELE OCURRIR?

La estimulación cognitiva es clave en el cuidado de las personas con Alzheimer, ya que ayuda a retrasar el deterioro de las funciones mentales y a **mantener la autonomía el mayor tiempo posible**. A través de diversas estrategias y ejercicios, se pueden fortalecer habilidades como la **atención, la orientación, la memoria y el lenguaje**.

### Atención

La atención es la capacidad de concentrarse en un estímulo o actividad sin distraerse.



- En las personas con Alzheimer, esta habilidad se ve afectada, lo que **dificulta la realización de tareas cotidianas y la interacción con el entorno**.
- Estimular la atención ayuda a mejorar la **percepción y la concentración**, facilitando la comunicación y la autonomía.

*Trabaja la atención para  
ayudar a aumentar su  
autonomía*

## PAUTAS

### *Ambiente estructurado y libre de distracciones:*

- Reduce ruidos externos
- Mantén una rutina diaria organizada
- Usa iluminación adecuada

### *Actividades específicas*

- Juegos de atención: encontrar diferencias entre imágenes, unir puntos o seguir patrones
- Lectura guiada: leer en voz alta frases cortas y pedir a la persona que lo repita
- Ejercicios de asociación: relacionar objetos con sus funciones o imágenes con palabras
- Actividades manuales: dibujar, colorear o modelar con plastilina

### *Estrategias durante la conversación*

- Habla en frases cortas y claras
- Haz preguntas sencillas
- Da tiempo para procesar la información

**La atención es la puerta de entrada a la memoria**

## Orientación

La desorientación en personas con Alzheimer pueden generar ansiedad, inseguridad y en varios momentos irritación.



La orientación se divide en *tres esferas*:

- Orientación **temporal**: día, mes, año, estación del año...
- Orientación **espacial**: lugar donde está, provincia, país...
- Orientación **personal**: conocimiento sobre sí mismo, datos biográficos...

*Trabaja la orientación para ayudar a que la persona se sienta más ubicada y tranquila en su entorno*



## PAUTAS

### *Orientación temporal*

- Usa relojes digitales con números grandes y fecha visible
- Coloca calendarios con los días marcados
- Recuerda el día y la hora en conversaciones
- Mantén horarios fijos para actividades como comidas, descanso y paseos

### *Orientación espacial*

- Coloca señales visuales en puertas y habitaciones
- Mantén una distribución fija en muebles y objetos
- Evita cambios bruscos en la disposición de la casa
- Acompaña a la persona en paseos cortos y recordarle puntos de referencia

### *Orientación personal*

- Usa álbumes de fotos con nombres y relaciones
- Llama a la persona por su nombre
- Fomenta el uso de espejos para reforzar su autoimagen
- En las conversaciones, menciona de manera natural la relación:  
“Soy Carla, tu nieta”

**Un entorno familiar ayuda a que la persona con Alzheimer se sienta segura**

## Memoria

El Alzheimer afecta progresivamente la capacidad de recordar información reciente y, con el tiempo, los recuerdos más antiguos.



- Aunque la memoria se deteriore, es posible estimularla a través de actividades que fortalezcan la conexión con su **historia y su identidad**.

*La pérdida progresiva de memoria compromete la autonomía, pero su estimulación puede mantener habilidades y recuerdos significativos por más tiempo*



## PAUTAS

### *Memoria a corto plazo*

- Repite información de forma natural: “Hoy es martes”
- Usa notas o calendarios con actividades diarias visibles
- Etiqueta objetos de uso frecuente con sus nombres
- Fomenta la conversación sobre lo que se acaba de hacer

### *Memoria a largo plazo*

- Crea un álbum de recuerdos con fotos de su vida
- Escucha música de su época
- Conversa sobre anécdotas del pasado
- Usa objetos significativos, como ropa antigua o perfumes

### *Memoria procedimental*

- Fomenta la repetición de actividades conocidas
- Guía con instrucciones paso a paso
- Permite que realicen tareas simples con apoyo

### *Técnicas para reforzar la memoria*

- Juegos de memoria con imágenes o cartas
- Ejercicios de categorización, como clasificar objetos por colores o formas
- Uso de aromas y texturas para activar recuerdos sensoriales

**Aunque los recuerdos desaparecen, el cariño siempre permanece**

## Lenguaje

Las dificultades en el lenguaje son comunes en las personas con Alzheimer, afectando su capacidad para **encontrar palabras, formar frases o comprender lo que se les dice.**



Dentro del lenguaje hay varios procesos que pueden verse afectados:

- expresión
- comprensión
- vocabulario
- repetición
- lectura
- denominación

*Mantén la  
comunicación activa  
para fortalecer su  
conexión con los  
demás*



## PAUTAS

### *Dificultad para encontrar palabras y comprender lo que se les dice*

- Habla de manera pausada
- Da tiempo para que la persona exprese sus ideas
- Si no encuentra una palabra, ofrece pistas o alternativas
- Usa imágenes o tarjetas con palabras clave para reforzar el vocabulario
- Refuerza el mensaje con apoyo visual o con gestos o señas para facilitar la comprensión
- Repite las ideas de diferentes formas
- No corrija constantemente

### *Actividades para reforzar el lenguaje*

- Lenguaje en voz alta de cuentos cortos o frases simples
- Ejercicios de repetición
- Escuchar y cantar canciones conocidas
- Juegos de asociación de palabras, como relacionar objetos con sus nombres

**Las palabras pueden olvidarse, pero el lenguaje se realiza de muchas formas**

## Psicomotricidad

### ¿QUÉ SUELE OCURRIR?

La psicomotricidad se ve afectada progresivamente. Al inicio, hay torpeza y lentitud en los movimientos. Luego, aparecen dificultades para coordinar y realizar acciones cotidianas, como vestirse o caminar. En fases avanzadas, pueden perder el control del cuerpo, aumentando el riesgo de caídas. Por último, la inmovilidad puede llevar a la dependencia total.

### Psicomotricidad Gruesa

La psicomotricidad gruesa son todos aquellos **movimientos amplios del cuerpo** que implican la coordinación de músculos grandes, como:

- caminar
- levantarse
- saltar



En las personas con Alzheimer, estas habilidades pueden deteriorarse progresivamente, afectando a su movilidad y equilibrio.

*Estimula la psicomotricidad gruesa para ayudar a mantener la autonomía y prevenir caídas*

## PAUTAS

### *Ejercicios de movilidad y equilibrio*

- Caminar a paso lento dentro de casa o fuera
- Levantarse y sentarse varias veces en una silla con apoyo
- Estiramientos suaves para evitar rigidez muscular

### *Actividades lúdicas y recreativas*

- Bailar con música suave para estimular la coordinación y el ritmo
- Lanzar y atrapar pelotas de goma espuma
- Juegos de globos

### *Adaptaciones en el entorno para mayor seguridad*

- Elimina obstáculos que puedan provocar caídas, como alfombras
- Mantén los pasillos despejados
- Usa barandillas o apoyos en zonas de mayor tránsito, como pasillos o baños
- Opta por calzado antideslizante y cómodo para evitar resbalones

**Mantener el cuerpo activo ayuda a conservar la independencia**

## Psicomotricidad Fina

La psicomotricidad fina implica el **control de los músculos pequeños**, como los de las manos y los dedos, esenciales para actividades como:

- escribir
- abrocharse la ropa
- manipular objetos.



En personas con Alzheimer, estas habilidades pueden deteriorarse con el tiempo, dificultando tareas cotidianas.

*Trabaja la  
psicomotricidad  
fina para  
permitir  
preservar la  
destreza manual  
y fomentar la  
autonomía*



## PAUTAS

### *Ejercicios de coordinación manual*

- Apretar y soltar pelotas de goma espuma para fortalecer la fuerza en las manos
- Manipular plastilina o arcilla para mejorar la precisión
- Juegos de enhebrado

### *Actividades cotidianas adaptadas*

- Fomenta que la persona abroche y desabroche botones con ayuda si es necesario
- Anímalala a doblar la ropa o clasificar objetos pequeños, como fichas o monedas
- Usa cubiertos adaptados con mangos gruesos para facilitar la alimentación

### *Juegos para trabajar la destreza manual*

- Dibujar y colorear para mejorar la precisión
- Resolver rompecabezas con piezas grandes para estimular la motricidad y la atención
- Jugar con tableros o puzzles para reforzar la coordinación

**Cada pequeño movimiento ayuda a  
prolongar la vida**

## Reminiscencia

### ¿QUÉ SUELE OCURRIR?

La reminiscencia puede traer recuerdos agradables, pero también confusión o frustración si no logran recordarlos claramente.



- Puede realizarse tanto en grupo como de manera individual, utilizando diversos **estímulos visuales, auditivos, táctiles y olfativos** que faciliten el acceso a diferentes recuerdos.
- Esta técnica puede adaptarse a **contextos domésticos** mediante ejercicios sencillos que impliquen la participación activa de los cuidadores o familiares.

*Esta técnica estimula la memoria y la identidad personal, generando bienestar emocional y conexión con el entorno*



## PAUTAS

### *Estímulos visuales:*

- Fotografías antiguas: utilizar imágenes de viajes, bodas, infancia..
- Reconocimiento de imágenes gráficas: usar fotos o dibujos de frutas, utensilios, muebles...
- Clasificación visual: separar imágenes u objetos según su color, forma o tamaño
- Diferenciación figura fondo: identificar elementos principales en imágenes complejas
- Reconocimiento de rostros y expresiones faciales de familiares

### *Estímulos Táctiles:*

- Manipular y reconocer objetos cotidianos
- Diferenciar superficies suaves, ásperas y punzantes
- Reconocer números y letras en relieve a través del tacto

### *Estímulos Auditivos:*

- Escuchar canciones significativas
- Identificar y, si es posible imitar sonidos cotidianos y comunes

### *Estímulos olfativos y gustativos:*

- Recetas tradicionales: recordar platos típicos y sus ingredientes
- Olores y sabores: diferenciar entre salado, dulce, amargo o ácido

**Recordar momentos pasados fortalece la identidad y el bienestar emocional**

## Comunicación y habilidades de relación

### ¿QUÉ SUELE OCURRIR?

La comunicación y las habilidades de relación se deterioran progresivamente. En primer lugar, tienen dificultades para encontrar palabras y seguir conversaciones. Luego, aparecen problemas para comprender mensajes y expresar ideas y opiniones. Por último, en fases avanzadas pueden dejar de hablar y responder solo con expresiones faciales.



- La comunicación con personas que padecen Alzheimer es fundamental para garantizar su bienestar y evitar posibles situaciones de frustración o agresividad.
- Es importante adaptar nuestra manera de interactuar teniendo en cuenta su condición y estado emocional.

*Es necesario la comunicación no verbal, a través de gestos, miradas y actos de cariño*

## PAUTAS

### *Llamar su atención y establecer conexión*

- Antes de hablar asegurate de que la persona está atenta
- Dirígete siempre por su nombre
- Mira directamente a sus ojos y apoya tus palabras con gestos

### *Adaptar el lenguaje y la conversación*

- Usa palabras simples y frases cortas
- Habla con un tono amable y tranquilo
- Expresa las indicaciones en forma positiva
- Respeta su ritmo de hablar

### *Hacer la comunicación más sencilla y efectiva*

- Divide las tareas en pasos pequeños
- No le presentes muchas opciones a la vez
- Involúcrelo en las actividades diarias explicando lo que ocurre

### *Aprovecha la comunicación no verbal*

- Recurre a gestos, contacto físico y expresiones faciales
- Mantén una actitud amigable, transmitiendo confianza a través de su postura y tono de voz

### *Manejar con paciencia las dificultades en la conversación*

- Si hace la misma pregunta, responde con tranquilidad
- Háblale con respeto y evite conversaciones con otras personas como si la persona no estuviera presente

**La paciencia y el cariño abren caminos donde las palabras no llegan**

## Autocuidado emocional

### ¿QUÉ SUELE OCURRIR?

Cuidar a un familiar con Alzheimer es una tarea que, con frecuencia, lleva a los cuidadores a **descuidar sus propias necesidades y poner su vida en un segundo plano.**



- Es esencial que el cuidador sea consciente de la importancia de cuidarse a sí mismo
- Al satisfacer sus necesidades de descanso, ocio y apoyo emocional, puede disponer de más energía y recursos físicos y psicológicos para continuar cuidando de su ser querido.

*Hay que propiciar el descanso y liberarse de las tensiones del día a día*



## PAUTAS

### *Cuidado del cuerpo:*

- Duerme lo suficiente
- Practica ejercicio de manera regular
- Realiza alguna tecnica de relajacion
- Evita el aislamiento y no abandonar el trabajo fuera de casa
- Mantén aficiones e interés personales
- Dedícate tiempo para descansar y disfrutar
- Organiza el tiempo y planificar las tareas

### *Cuidado de las emociones:*

- Reconoce y acepta los sentimientos sin juzgarlos
- Valora los méritos propios, reconociendo todo lo que se hace y permitiéndose sentir logro y satisfacción
- Pon límites al cuidado sin sentirse culpable
- Aprende a pedir ayuda cuando sea necesario

### *Cuidado de las relaciones:*

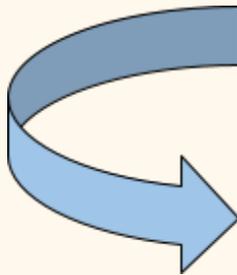
- Reorganiza la vida social para mantener tiempo para amigos y familiares
- Utiliza los recursos existentes en la sociedad
- Busca apoyo familiar y social, delegando tareas y evitando creer que uno es imprescindible

**Fomentar el cuidado personal mejora el bienestar y la autoestima**

## Uso y satisfacción de la Guía

Con el objetivo de conocer qué tan clara y útil ha resultado la Guía, se llevará a cabo un cuestionario de satisfacción. Para ello, se utilizará una escala tipo *Likert*, permitiendo a los cuidadores informales o formales expresar el nivel de satisfacción y uso con los distintos aspectos de esta.

*¡Pincha aquí en el link o escanea el QR para evaluar cómo te ha resultado a tí la utilización de esta Guía!*



<https://forms.office.com/e/uxFW3jZdGu?origin=lprLink>



*¡Muchas gracias por tu participación!*

## Bibliografía

- Arroyo Mena, C., Díaz Domínguez, M., Domínguez Martínez, A., Estévez Jimeno, A. D., García López, B., García Rico, C., Gil Gregorio, P., Gómez Pavón, J., Lorea González, I., Marmaneu Moliner, E., Mantínez Lozano, M. D., Molinuevo Guix, J. L., Pastor Muñoz, P., y Viloría Jiménez, A. (2017). *Atender a una persona con Alzheimer*. Confederación Española de Alzheimer. <https://bit.ly/42l2uQe>
- Benedetti, M. (1995). *El olvido está lleno de memoria*. Visor Libros.
- Carretero, V.I., Pérez Muñano, C., Sánchez-Valladares Jaramillo, V., y Balbás Repila, A. (2011). *Guía práctica para familiares de enfermos de Alzheimer*. Fundación Reina Sofía. [https://www.fundacionreinasofia.es/Lists/Documentacion/Attachments/13/Guia%20practica%20familiares%20de%20enfermos%20de%20Alzheimer\\_final.pdf](https://www.fundacionreinasofia.es/Lists/Documentacion/Attachments/13/Guia%20practica%20familiares%20de%20enfermos%20de%20Alzheimer_final.pdf)
- Roig, V., Abengózar, C. y Serra, E. (1998). la sobrecarga en los cuidadores principales de enfermos de Alzheimer. *Anales de Psicología*, 14 (2), 215-227.
- Ruíz-Hernández, M., Mur- Gomar, R., y Montejano-Lozoya, R. (2023). Efectividad de las terapias no farmacológicas en personas con Alzheimer: una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 97. <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/165/248>
- Toro, M.J., Parra, D.R., Pacheco, N.V., y Alvarado, A.G. (2022). Enfermedad de Alzheimer. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 6(4), 68-76. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1816>
- Shutterstock. (s.f.). *Fotos de stock*. Shutterstock. <https://www.shutterstock.com/es/photos>

## “Para saber más”

Carretero, V. I., Pérez Muñano, C., Sánchez-Valladares Jaramillo, V., y Balbás Repila, A. (2011). *Guía práctica para familiares de enfermos de Alzheimer*. Fundación reina Sofía.  
[https://www.fundacionreinasofia.es/Lists/Documentacion/Attachments/13/Guia%20practica%20familiares%20de%20enfermos%20de%20Alzheimer\\_final.pdf](https://www.fundacionreinasofia.es/Lists/Documentacion/Attachments/13/Guia%20practica%20familiares%20de%20enfermos%20de%20Alzheimer_final.pdf)

Méndez Baquero, R., Molino Díaz, E., Téna-Dávila Mata, M.C., y Yagüe Rodríguez, A. (2013). *Guía para familiares de enfermos de Alzheimer*. Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores.  
<https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/12/GuiaAlzheimer.pdf>

Fundación Pasqual Maragall. (2025). *Consejos para cuidadores familiares de personas con Alzheimer*. <https://bit.ly/41F0114>

Fundación Pasqual Maragall. (2023). Guía para personas que cuidan a un familiar con alzhéimer.  
[https://fpmaragall.org/wp-content/uploads/2025/01/FPM\\_GuiaCuidadores\\_CAST-Interact\\_2024-ok-2.pdf](https://fpmaragall.org/wp-content/uploads/2025/01/FPM_GuiaCuidadores_CAST-Interact_2024-ok-2.pdf)

Fundación Pasqual Maragall. (2023). Claves sobre la Enfermedad de Alzheimer.  
<https://recursos.fpmaragall.org/hubfs/Guias%20%F0%9F%93%9A/%F0%9F%93%9A%20%5BGu%C3%ADa%5D%20Claves%20sobre%20la%20Enfermedad%20de%20Alzheimer/Ebook/Claves%20sobre%20la%20Enfermedad%20de%20Alzheimer%20%7C%20Ebook.pdf?hsLang=es>

Generalitat Valenciana. (2006). *Gracias por tu ayuda: Consejos para cuidadores familiares de personas mayores*.  
<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/generalitatvalenciana-gracias-01.pdf>

## Glosario

**ALZHEIMER.** Enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta a la memoria, el pensamiento y el comportamiento

**AMNESIA.** Pérdida parcial o total de la memoria, uno de los síntomas principales del Alzheimer

**AGNOSIA.** Dificultad para reconocer personas, objetos o sonidos

**APRAXIA.** Dificultad para realizar movimientos o gestos voluntarios a pesar de tener capacidad física para hacerlo

**MEMORIA.** Es la capacidad del cerebro para registrar, almacenar y recuperar información

**CUIDADO DOMICILIARIO.** Es la atención y asistencia que se brinda a una persona en su propio hogar.

**AUTOCUIDADO DEL CUIDADOR.** Conjunto de prácticas que ayudan a los cuidadores a mantener

**COMUNICACIÓN NO VERBAL.** Forma de interacción que se basa en enviar y recibir mensajes sin utilizar palabras.

**PSICOMOTRICIDAD.** Disciplina que se basa en la consciencia y comprensión que tiene una persona con el medio que le rodea

**REMINISCENCIA.** Técnica terapéutica utilizada para estimular la identidad personal y autoestima a través de recuerdos personales.

**COGNICIÓN.** Facultad que permite procesar la información a partir de la percepción y de la experiencia

**DEMENCIA.** Término que abarca una variedad de enfermedades neurológicas que afectan al cerebro y que empeoran con el tiempo

**CUIDADO INTEGRAL.** Modelo de atención a personas enfermas, que abarca el cuidado en todos los aspectos

**APOYO SOCIAL.** Red de familiares, amigos o grupos de ayuda que proporcionan asistencia emocional o

su salud física, emocional y mental mientras cuidan a otra persona

práctica a los cuidadores informales

**DEPENDENCIA.** Estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que precisan de la atención de otra u otras personas

**CARGA EMOCIONAL.** Impacto psicológico y afectivo que una persona experimenta debido a situaciones prolongadas de estrés, preocupación o responsabilidad.