



SANDOZ

a Novartis company

ALZHEIMER: FOLLETO INFORMATIVO PARA EL CUIDADOR



**Haciendo memoria
en el tratamiento del
Alzheimer**

¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer (EA) es un trastorno neurológico progresivo que daña las células cerebrales y lleva a la pérdida de memoria y al deterioro cognitivo.¹⁻³

¿Cuál es la frecuencia de la enfermedad de Alzheimer?

La preocupación generada por la EA es cada vez mayor. Se calcula que la incidencia mundial de la EA en las personas de 65 años o mayores es actualmente de un 6,1 % (24 millones de afectados), y se prevé que esta cifra se duplique aproximadamente cada dos décadas.^{2,4}

¿Cuál es la diferencia entre la demencia y la enfermedad de Alzheimer?

El término demencia se refiere a un conjunto de síntomas que incluye la pérdida de memoria y la alteración de la actividad mental y del comportamiento, mientras que la EA es un trastorno causado por el daño o la pérdida de células cerebrales, lo que lleva a la aparición de los síntomas descritos anteriormente, incluidos los correspondientes a la demencia.^{3,6}

La EA es la causa más frecuente de demencia pero existen otras afecciones que pueden causar demencia.

Ante la sospecha de demencia en un ser querido o familiar, debe acudir al médico para comentarlo y valorarlo más a fondo.⁶

¿Cuáles son los signos y síntomas de la enfermedad de Alzheimer?

Los signos y síntomas iniciales de la EA son, entre otros, la dificultad para hablar y las alteraciones leves de la memoria. Sin embargo, a medida que la enfermedad avanza, el individuo puede presentar desorientación, además de cambios del comportamiento y personalidad.^{1,5}



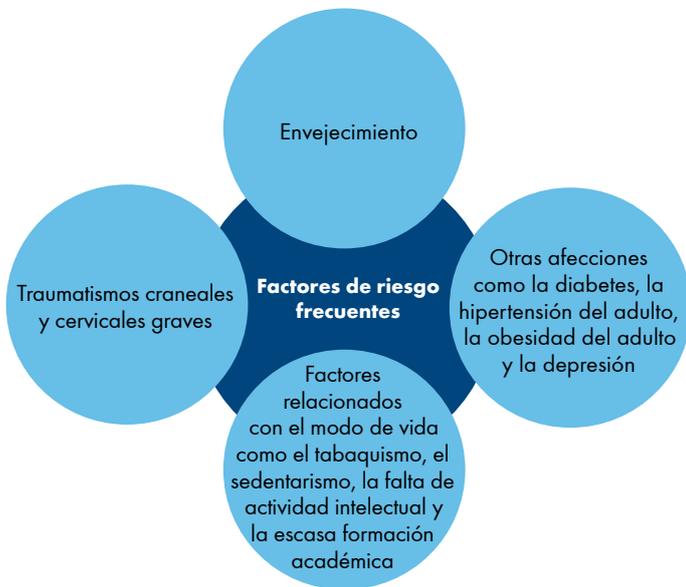
Alzheimer: folleto informativo para el cuidador

Los síntomas más frecuentes de la EA se resumen a continuación:^{1,5}

Pérdida de memoria		Olvida el nombre de los familiares más cercanos y los amigos, las citas, los lugares conocidos y los números de teléfono
Cambios del estado de ánimo		Tristeza, enfado, timidez o frustración de causa desconocida
Dificultad para realizar las actividades cotidianas		Dificultad para realizar tareas habituales como preparar la comida, abrir la ventanilla de un coche y utilizar el mando a distancia del televisor
Aislamiento social		Se muestra más retraído debido a problemas de comunicación o la falta de confianza
Dificultades con el pensamiento abstracto		Confunde los números o se equivoca al efectuar operaciones matemáticas sencillas
Pone las cosas fuera de su lugar		Coloca las cosas fuera de su lugar o en un lugar no habitual, como la plancha en la nevera o un reloj en el azucarero
Desorientación temporal y espacial		Es incapaz de relacionar el momento de la vida con el año actual. Tiene dificultad para encontrar el camino a casa o se extravía en calles conocidas
Trastornos del lenguaje		Tiene dificultad para utilizar palabras o frases no habituales, así como problemas para hablar con fluidez y escribir con coherencia
Cambios de personalidad		Presenta cambios súbitos de personalidad, es incapaz de tomar una decisión correcta, carece de interés en las tareas cotidianas o duerme más de lo habitual

¿Cuáles son los factores de riesgo asociados a la enfermedad de Alzheimer?

Se desconoce la causa exacta de la enfermedad; sin embargo, se han analizado diversos factores que podrían provocar un aumento del riesgo de desarrollar EA. En la figura siguiente se recogen los factores de riesgo más frecuentes.^{3,4}



¿Cuáles son las opciones terapéuticas para la enfermedad de Alzheimer?

- Si bien no se dispone de fármacos que puedan detener, prevenir o modificar la progresión de la EA, en la actualidad existen opciones terapéuticas que, sin lugar a dudas, permiten mantener las funciones o capacidades, fomentar la independencia y mejorar la calidad de vida tanto de los pacientes como de sus cuidadores.⁴
- Es importante que acuda al médico para decidir cuáles son las mejores opciones terapéuticas posibles en su caso.

Opciones terapéuticas	Medicamentos, estimulación sensorial, atención sanitaria y prestación de apoyo
Elección del medicamento ³	Depende del estadio y la gravedad de la enfermedad
Medicamentos indicados con frecuencia ^{3,4}	Rivastigmina, Memantina, Donepezilo y Galantamina
Otros tipos de medicamentos ⁴	Antidepresivos, ansiolíticos y antipsicóticos
Utilidad del tratamiento farmacológico ⁴	<p>Rivastigmina, Memantina, Donepezilo y Galantamina:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Disminuyen los síntomas cognitivos y funcionales, mantienen las funciones cerebrales ➤ Disminuyen o evitan los síntomas psicóticos como las alucinaciones <p>Antipsicóticos y antidepresivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ayudan a aliviar los síntomas como la psicosis, la agitación, la depresión, la irritabilidad y los cambios del estado de ánimo
Efectos secundarios	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Todos los medicamentos pueden causar algunos efectos secundarios, y su uso se asocia a determinados riesgos ➤ Consulte en el prospecto de envase la lista completa de los posibles efectos secundarios y de las precauciones a tomar



¿De qué manera el cuidador puede ayudar a una persona con enfermedad de Alzheimer?

El cuidador tiene que lidiar a diario con los cambios y los nuevos patrones de conducta de la persona que cuida. Si bien esta situación puede ser agobiante y estresante, pueden aplicarse determinadas estrategias y seguirse algunos consejos como los que se indican a continuación.

Comprender y respetar a la persona¹

- Trate de ser flexible y comportarse de forma tolerante y atenta.
- Asegúrese de que no se vea comprometida la privacidad del paciente.
- Anime al paciente teniendo en cuenta sus intereses, preferencias y capacidades.

Comunicarse¹

- Procure no situarse demasiado cerca del paciente, ya que podría sentirse intimidado, escúchele atentamente, mantenga la calma, préstele plena atención y háblele con claridad.
- Procure no realizar preguntas complejas.
- Asegúrese de que el lenguaje corporal y las expresiones que usted utiliza se corresponden con las palabras que pronuncia.

Afrontar el comportamiento fuera de lo habitual¹

- Las personas con EA pueden presentar comportamientos repetitivos e inquietud; repetir las mismas preguntas una y otra vez, realizar muchas llamadas telefónicas a sus seres queridos, gritar y chillar o mostrar los genitales en público.
- Póngase en contacto con su médico si piensa que el paciente se ha puesto enfermo, siente dolor o presenta un efecto secundario asociado a la medicación que toma.
- Procure que realiza suficiente actividad física durante el día para evitar la deambulación nocturna.

Los consejos siguientes le serán útiles para la atención cotidiana que presta al paciente:^{1,6,7,10,11}

- Lleve una libreta para apuntar cualquier información que considere importante, como las modificaciones introducidas en la medicación y los cambios de comportamiento.
- Elabore listas de "Tareas pendientes", utilice recordatorios y etiquete los armarios utilizando palabras o dibujos.
- Únase a un grupo de apoyo y pregunte lo que no comprenda, incluso lo que pueda parecer insignificante.
- Aprenda de qué manera otros cuidadores tratan a los pacientes con EA.
- Haga algún tipo de ejercicio físico, limite el consumo de alcohol y realice actividades que le diviertan.
- La planificación con tiempo de las visitas al médico le ayudará a evitar situaciones estresantes.

Ser cuidador

El cuidado de una persona con EA tiene algunos aspectos satisfactorios, pero es posible que también conlleve algunos aspectos negativos. A este concepto normalmente se le denomina "sobrecarga del cuidador".



Los efectos positivos de ser cuidador son los siguientes:^{1,2}

- Disfrutar de la compañía
- Sentir gratificación y placer
- Aprender nuevas habilidades
- Mejorar habilidades existentes
- Fortalecer la relación con el paciente
- Apoyar a alguien que es importante para usted

El cuidador participa en las actividades cotidianas; las tareas domésticas, conducir, etc.

Pierde la libertad para dedicarse a las actividades que le interesan

Pérdida de las relaciones personales
Aumenta el aislamiento social

Tiempo dedicado a las tareas del cuidador

Sobrecarga del cuidador

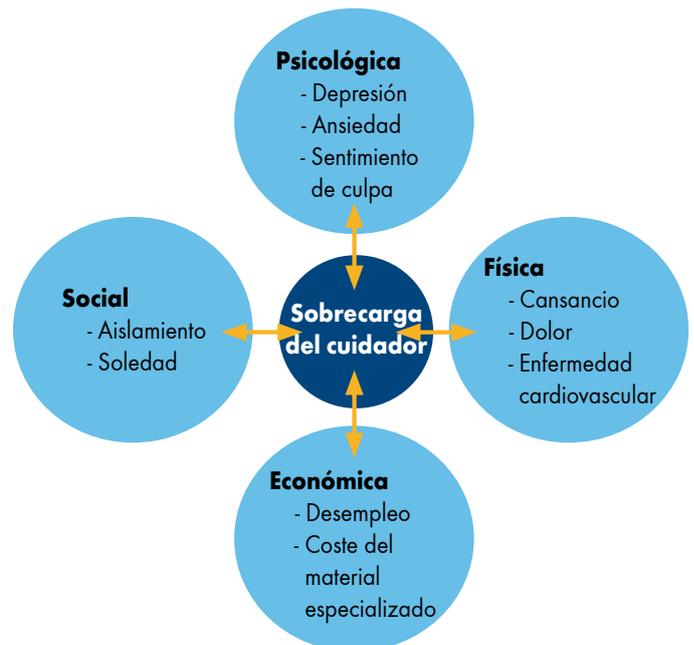
Leve

Moderada

Intensa

Los efectos negativos de ser un cuidador son los siguientes:^{1,2,11}

- Sensación de culpabilidad, estrés, ansiedad, preocupación por la pérdida de una relación o de la posición económica, como el desempleo
- Trastornos del sueño y dificultades de tipo práctico como la incapacidad para conducir
- Esforzarse por gestionar sus propias actividades además del hecho de ser un cuidador
- Sensación de aislamiento social, soledad y cansancio porque puede verse alterado el tiempo que se dedica a uno mismo
- Sensación de vergüenza o pavor por el hecho de pedir ayuda



(Adaptado de 1,2,3)

¿Qué factores influyen en la sobrecarga del cuidador?

En general, la sobrecarga del cuidador aumenta con la gravedad de la enfermedad. La figura de la derecha muestra ejemplos del aumento de la sobrecarga del cuidador con la progresión de la enfermedad.



¿De qué manera pueden cuidar de sí mismos los cuidadores?

Dado que la atención de una persona con EA comporta sus propios retos, es importante que el cuidador cuide de sí mismo, puesto que este aspecto puede tener repercusiones tanto para el cuidador como para el paciente.¹

Consiga ayuda¹

- Obtenga ayuda hablando con otros cuidadores, familiares y amigos.
- Solicite ayuda a asesores, médicos y otros profesionales sanitarios.
- Contacte con las organizaciones de pacientes locales o nacionales si fuera necesario.

Tómese un descanso¹

- Realice actividades que le hagan sentirse bien; un cuidador también se merece un descanso.
- Si tiene dificultades para descansar y no tiene familiares o amigos que le apoyen, acuda a su médico o a los proveedores de servicios sociales.

Cuide su propia salud¹

- Procure seguir una dieta equilibrada, duerma bien y hágase revisiones médicas periódicas.
- Dedique tiempo a sus aficiones.
- Si experimenta depresión, estrés o ansiedad, acuda a su médico.

Bienestar económico¹

- Si piensa renunciar a su trabajo, busque un horario laboral flexible o solicite más ayuda a las autoridades locales.

Otras organizaciones útiles^{1,11}

- Encontrará a continuación los datos de algunas organizaciones que ayudan a los cuidadores a sobrellevar su situación.



Organización	Información de contacto	Enlace al sitio web
CEAFA: Confederación Española de Asociaciones de familiares de personas con Alzheimer y otras demencias	948 17 45 17	http://www.ceafa.es/
FAE: Fundación Alzheimer España	91 343 11 65/75	http://www.alzfae.org/
Alzheimer Europe	+352 29 79 70	http://www.alzheimer-europe.org/

Para cualquier información adicional: **010**

Bibliografía

1. Alzheimer's disease factsheets. Alzheimer's Society. <http://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/downloads.php?categoryID=200137>. Fecha de acceso 17 de marzo de 2014.
2. Beinart N, Weinman J, Wade D, Brady R. Caregiver burden and psychoeducational interventions in Alzheimer's disease: a review. *Dement Geriatr Cogn Dis Extra*. 2012;2(1):638-648.
3. Alzheimer's disease. NHS Choices. <http://www.nhs.uk/conditions/alzheimers-disease/pages/introduction.aspx>. Fecha de acceso 17 de marzo de 2014.
4. Alzheimer's disease. 2013. DR/Decision Resources, LLC. 2014.
5. Alzheimer's symptoms. ALZinfo.org. <http://www.alzinfo.org/07/about-alzheimers/alzheimers-symptoms>. Fecha de acceso 26 de marzo de 2014.
6. Alzheimer's disease health center. WebMD. <http://www.webmd.com/alzheimers/default.htm>. Fecha de acceso 15 de abril de 2014.
7. Dementia factsheet. Alzheimer's Society. <http://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents.php?categoryID=200137>. Fecha de acceso 3 de abril de 2014.
8. Slattum PW, Swerdlow RH, Hill AM. Alzheimer's disease. In: Dipiro JT, Talbert RL, Yee GC, Matzke GR, Wells BG, Posey M, eds. *Pharmacotherapy: A Pathophysiologic Approach*. 7th ed. McGraw Hills; 2008:1051-1065.
9. Alzheimer's disease. 2013. DR/Decision Resources, LLC. 2014.
10. Caregiver guide: tips for caregivers of people with Alzheimer's disease. National Institute on Aging. <http://www.nia.nih.gov/alzheimers/publication/caregiver-guide>. Fecha de acceso 26 de marzo de 2014.
11. Alzheimer's disease and other dementias. Royal College of Psychiatrists. <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/partnersincarecampaign/alzheimersdementias.aspx>. Fecha de acceso 17 de marzo de 2014.

Sandoz Líder en Medicamentos Genéricos,
garantiza los máximos estándares de
calidad e innovación y ofrece **servicios**
con valor añadido que contribuyen al
cuidado y **bienestar de los pacientes.**

Farmacia:

Le ha atendido:



SANDOZ
a Novartis company