



InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia

Módulo 3

Demencia Temprana | Actividades de Estimulación Cognitiva



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Proyecto N°: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. El proyecto InfoCARE está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).



Índice

COMENCEMOS

- › Resumen de los contenidos
- › Objetivos de aprendizaje

ADENTRÉMONOS EN LOS CONTENIDOS

- › Demencia en fase temprana
- › Consejos para los cuidadores y familiares
- › Actividades para demencia temprana

COMPRUEBA LO APRENDIDO

- › Lecciones aprendidas
- › ¡Pon a prueba tu conocimiento!

AMPLÍA TU CONOCIMIENTO

- › Glosario
- › Dónde encontrar más información
- › Bibliografía



Comencemos...





Resumen de los contenidos

La pérdida de funciones cognitivas en los pacientes de demencia no significa que pierdan la necesidad de tener una buena calidad de vida. Aunque las capacidades disminuyen de acuerdo con el estadio de la demencia, **mantener a los pacientes involucrados en actividades y cosas de las que disfruten es de gran importancia para la calidad de vida de la persona.**

Como cuidador de una persona con demencia, es importante que trates de mantener estos intereses y reforzar las relaciones para apoyar a tu ser querido lo máximo posible.

En este módulo los lectores, específicamente los cuidadores informales de personas con demencia, encontrarán ejemplos de **actividades cognitivas, sensoriales, físicas y de reminiscencia que pueden utilizarse para pasar tiempo de calidad con las personas de las que cuidan y que se encuentran en las fases tempranas de demencia.**





Objetivos de aprendizaje

Cuando finalices este módulo, habrás aprendido...

1

Qué es la demencia temprana, sus características y síntomas comunes.

2

Cómo mejorar la calidad de los cuidados y de vida de las personas con demencia temprana.

3

Cómo llevar a cabo actividades cognitivas, sensoriales, físicas y de memoria con personas que tienen una demencia temprana.

4

Cómo pasar tiempo de calidad con la persona a la que cuidas, mientras realizas con ella actividades diversas de estimulación cognitiva.

Adentrémonos en los contenidos...





Demencia en fase temprana



Evolución de la demencia

La demencia se puede diferenciar en las siguientes etapas:

- > > **Temprana:** el avance es progresivo y los síntomas frecuentemente ignorados.
- > > **Media:** los síntomas se vuelven más pronunciados y afectan al funcionamiento diario de la persona.
- > > **Avanzada:** los síntomas son severos y el deterioro cognitivo es serio e irreversible.

¿Qué es la demencia temprana?

La demencia temprana hace referencia a las personas que son diagnosticadas con Alzheimer u otro tipo de demencia, y se encuentran al principio de la enfermedad. Puede afectar a cualquiera sin importar la edad y esta fase inicial puede durar años. Su diagnóstico no sólo afecta a la persona diagnosticada; también a sus familiares, entorno cercano y a cualquiera que se preocupe por ellos. De hecho, suele ser el entorno más cercano de la persona el que se da cuenta de los primeros síntomas, olvidos y dificultades.

En esta fase **la persona podrá vivir de forma independiente en mayor o menor medida, pero ello dependerá totalmente de cada caso y circunstancias.** Aunque es necesario considerar que, tras el diagnóstico y los 2 primeros años, será necesaria una supervisión y exploración continua. Es recomendable que en este caso la persona con demencia acuda a algún servicio profesional que pueda supervisar esta evolución (clínica, centro de neuropsicología o centro de día, etc).



Demencia en fase temprana

Características Comunes

La memoria a **corto plazo** se empieza a deteriorar y la persona empieza a tener algunas dificultades para:

- › › Encontrar la palabra o nombre correcto (puntualmente).
- › › Retener nueva información.
- › › Recordar nombres de personas que acaba de conocer.
- › › Llevar a cabo tareas en ambientes sociales o laborales.
- › › Recordar el contenido que acaba de leer.
- › › Realizar las rutinas diarias.

Otras señales comunes son:

- › › Perder o extraviar objetos valiosos.
- › › Tener cambios de humor y personalidad.
- › › Experimentar problemas progresivos a la hora de hacer planes u organizar.



A pesar de ello, **en esta fase la persona sigue siendo capaz de hacer muchas cosas, y se puede trabajar mucho en su estimulación y ralentización de los síntomas.**



Consejos para cuidadores y familiares



Durante la fase temprana, es posible que la persona con demencia viva bien, controlando su estado de salud y bienestar, y centrando su energía en aspectos de su vida que sean muy importantes. Como cuidador, puedes hacer muchas cosas para apoyarle:

- > > **Ser flexible y paciente.**
- > > **Ayudar a la persona con demencia a estar calmada y orientada.** Ser comprensivo y no mostrar estrés. Hablar de eventos cotidianos para mantener a la persona centrada en el presente y evitar confusiones temporales. Mantener un ambiente familiar para la persona y simplificar las rutinas puede ser muy positivo también.
- > > **Facilitar las tareas cotidianas de autocuidado.** Preparar la ropa del día con antelación para que a la persona no le resulte complicado decidir qué ponerse es un ejemplo.
- > > **Ayudar con las pérdidas de memoria.** Mantener conversaciones frecuentes para estimularle. Pueden usarse recordatorios, post-its, listas de tareas diarias y rutinas, ect.
- > > **Promover actividades estimulantes y divertidas** para la persona con demencia.
- > > Además, es el momento ideal para **poner en orden aspectos legales, financieros y planes de cara a la etapa final de vida**, ya que la persona con demencia será incapaz de tomar decisiones en una etapa posterior.



Actividades para demencia temprana



La persona con demencia terminará necesitando asistencia para planear actividades diarias, promover un estilo de vida activo y mantenerse estimulado a nivel cognitivo. Hay diferentes tipos de actividades que pueden ser llevadas a cabo por el cuidador para estimular a la persona con demencia:

- › › **Actividades de Estimulación Cognitiva:** para estimular el pensamiento y la memoria en general. Ayudarán a reducir el empeoramiento de los síntomas.
- › › **Actividades Sensoriales:** para estimular los sentidos. Facilitan la comunicación para las personas con demencia y también ayudan a reducir la agitación, trastornos del sueño y necesidades no satisfechas.
- › › **Actividades Físicas:** para facilitar el movimiento corporal. La actividad física tiene efectos positivos en el cerebro y la salud general, especialmente para los pacientes con demencia. También favorece el apetito, la respiración y el funcionamiento cardíaco.
- › › **Actividades de Reminiscencia:** evocar recuerdos y sentimientos. Pueden ayudar a las personas mayores con demencia a sentirse valoradas, satisfechas y tranquilas mediante el recuerdo de tiempos felices de su pasado. En la demencia temprana, las personas suelen perder la memoria a corto plazo, pero son capaces de recordar momentos pasados.



Actividades para demencia temprana



En las siguientes diapositivas, damos ideas sobre las actividades que puedes llevar a cabo cuando estés al cuidado de un ser querido con demencia temprana, para mantenerlo ocupado y activo. Por ser las más recomendadas en esta etapa, hemos incluido principalmente actividades de estimulación cognitiva. Sin embargo, puedes elegir diferentes actividades o adaptar las que se proponen a continuación, para que **sean consistentes con la personalidad de tu ser querido, sus necesidades y sus circunstancias**.

Aunque cada actividad tiene una duración estimada, **es recomendable adaptar el tiempo a las características de la persona** y a su nivel de respuesta. Si observas que la actividad le resulta demasiado retante, puedes simplificarla, acortarla o bien retomarla en otro momento.

Durante la realización de las actividades, si la persona responde a algún ejercicio de manera equivocada, es importante evitar decirle “no” o “está mal”, **debes ofrecer alternativas y claves de corrección** como “vamos a intentar recordarlo bien” o “¿no crees que estaría mejor así?”.





Actividades para demencia temprana

A1. Rompecabezas o puzzle

Tipo >> Estimulación cognitiva.

Beneficios >> Estimula la memoria a corto plazo, la cognición, el razonamiento viso-espacial, retrasa el deterioro cognitivo y entretiene.

Duración sugerida >> 45 minutos.

Herramientas >> Rompecabezas, mesa, asiento cómodo.

Descripción >> Mezclar las piezas y estudiar el dibujo de la caja juntos. Empieza con tantas pistas como sean necesarias para ayudarle a resolver el puzzle. Podéis discutir sobre diferentes estrategias que pueden ser utilizadas para resolver el puzzle (por ejemplo, empezar por los bordes) y utilizarlas para ver si funcionan.

Recomendaciones >> La persona puede ser capaz de completar un puzzle de unas 100-200 piezas. Si esto no es posible, encontrar un puzzle que no sea complicado pero que sea lo suficientemente desafiante. Elige puzzles que promuevan la conversación.





Actividades para demencia temprana



A2. Orientación en la realidad actual y doble tarea.

Actividad >> Estimulación cognitiva

Beneficios >> Estimula la orientación, el lenguaje y las habilidades atencionales, así como las funciones motoras. Promueve el debate.

Duración sugerida >> 50 minutos.

Herramientas >> Lápiz y papel, un ambiente tranquilo.

Descripción >> Pide a la persona que hable de sí misma (ej: nombre, lugar de nacimiento, hobbies, etc) y del momento actual. Después, elige un tema de actualidad que debatir y pídele que haga algunos movimientos con las manos (por ejemplo, abrir y cerrar las palmas) mientras responde a tus preguntas (por ejemplo, qué solemos hacer en Nochevieja). También puedes pedirle que encuentre una forma de memorizar las características de un objeto vinculado al tema (por ejemplo, fuegos artificiales), para que pueda recordarlo después y escribirlo en un papel cuando se le pida.

Recomendaciones >> Elige un tema actual. Si no puede recordar el objeto vinculado al tema, puedes darle pistas o estrategias (ej: la palabra empieza con la letra F).





Actividades para demencia temprana

A3. Palabras encadenadas

Tipo >> Estimulación cognitiva.

Beneficios >> Estimula la fluidez verbal y la memoria, ayuda a retener la información.

Duración sugerida >> 30 minutos.

Herramientas >> Papel y lápiz.

Descripción >> Pide a la persona que continúe una lista de palabras encadenadas. Cada palabra añadida tiene que comenzar con la última sílaba de la anterior, ejemplo: Mesa → Sala → Lápiz ...

Recomendaciones >> Si tiene dificultades, puedes ayudarlo dándole alguna pista. Podéis hacerlo de manera oral o bien pedir a la persona que vaya apuntando las palabras en un papel, lo cual resultará en un mayor estímulo.

La actividad también se puede plantear en forma de juego, en la que cada uno dice una palabra hasta que a uno no se le ocurren más palabras, o bien éstas se empiezan a repetir.





Actividades para demencia temprana

A4. Ordena los pasos

Tipo >> Estimulación cognitiva.

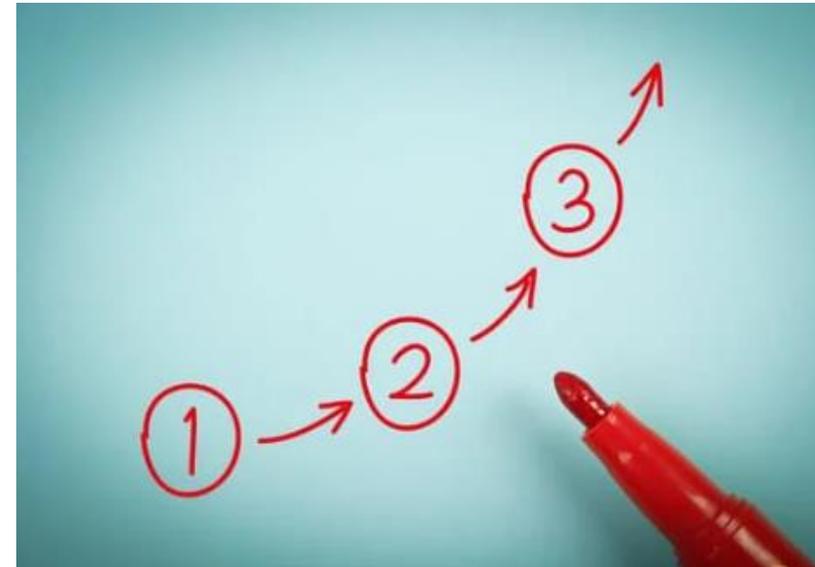
Beneficios >> Ayuda a mantener la memoria de trabajo y recordar la secuencia lógica de las actividades cotidianas.

Duración sugerida >> 30 minutos.

Herramientas >> Listas de diferentes pasos que se deben dar a la hora de realizar un proceso/actividad del día a día. Ejemplo: Ordenar los pasos para hacer la compra → (1) hacer la lista de la compra (2) ir al supermercado (3) meter los productos en el carro (4) pasar por caja y pagar (5) transportar la compra a casa.

Descripción >> Debes dar la secuencia de pasos desordenada y pedir a la persona que los ordene.

Recomendaciones >> Puedes conducir la actividad de manera más cerrada (como se explica en la descripción) o bien de manera más abierta, no dando pasos específicos y pidiendo a la persona que vaya detallando ella misma, paso a paso, cómo realizaría la actividad.





Actividades para demencia temprana



A5. Caminar

Tipo >> Estimulación física y sensorial.

Beneficios >> Mejora la calidad de vida, el humor y la salud física. Disminuye el típico deseo de deambular.

Duración sugerida >> Se puede ajustar a las condiciones de la persona.

Herramientas >> No se necesitan herramientas, buscar paseos en lugares tranquilos y sin sobreestimulación.

Descripción >> Dar un paseo juntos, podéis incluso pasear al perro o ir al supermercado. Mientras camináis, se puede hacer una tarea verbal (ej: encontrar tres adjetivos que describan los alrededores).

Recomendaciones >> La distancia y el tiempo se pueden ajustar a los diferentes niveles de forma física. También puede realizarse como una actividad social, si se organiza en grupo.





Actividades para demencia temprana

A6. Videos (online)

Tipo >> Reminiscencia.

Beneficios >> Estimula la memoria y ayuda a mantener conversaciones significativas y una buena vinculación afectiva.

Duración sugerida >> 60 minutos.

Herramientas >> Aparatos con conexión a internet (ej: teléfono, portátil). Conocimientos básicos para buscar en una plataforma de vídeo (ej: youtube).

Descripción >> Comienza una conversación utilizando vídeos y haz preguntas como por ejemplo: ¿qué piensas que muestra este vídeo? ¿dónde crees que ocurre? ¿te recuerda a algo? Conecta el contenido del video con la realidad del día a día de la persona, para así poder reforzar el trabajo en la memoria reciente, que es la más afectada en las fases de demencia temprana.

Recomendaciones >> No tener prisa, dejar que la persona se tome su tiempo para recordar mientras guías la conversación de manera afectiva, calmada y cercana. Conecta los contenidos del vídeo con eventos, personas, aspectos, etc recientes, para así poner el foco en la memoria a corto plazo.





Actividades para demencia temprana

A7. Hobbies

Tipo >> Reminiscencia.

Beneficios >> Beneficios emocionales y comportamentales. Despierta emociones y recuerdos y entretiene. Promueve la interconexión con el cuidador.

Duración sugerida >> Se puede ajustar a las condiciones de la persona y al tipo de hobby.

Herramientas >> Un ambiente calmado y tranquilo, objetos relacionados con el hobby.

Descripción >> Centrarse en el hobby que solía gustarle y divertirse, animarle a hablar del tema (ej: cocinar). Puedes usar objetos relevantes para promover una discusión (ej: hierbas favoritas).

Recomendaciones >> Es importante elegir un hobby que la persona conozca y disfrute, ya que será más probable que reaccione positivamente al mismo.



Comprueba lo aprendido...





Lecciones aprendidas



En este módulo, hemos aprendido sobre las habilidades y limitaciones de una persona a la que se le ha diagnosticado demencia en fase temprana de la enfermedad.



Hay muchas actividades que pueden ayudar a estimular a las personas con demencia en fase temprana. En este módulo hemos aprendido algunas de ellas, que además pueden ser realizadas en casa sin dificultad.



También hemos conocido algunos consejos para ayudar a los cuidadores a mejorar la calidad de vida y los cuidados de las personas con demencia.





¡Pon a prueba tu conocimiento!



1) Sólo una persona en edad temprana puede ser diagnosticada de demencia en fase temprana.

Verdadero

Falso

2) En la demencia en fase temprana, la persona no puede funcionar de forma independiente.

Verdadero

Falso

3) En la fase temprana de la demencia, es aconsejable poner en orden los aspectos legales, financieros y planes de fin de vida, puesto que la persona con demencia será capaz de participar en la toma de decisiones.

Verdadero

Falso

*¡Respuestas
al final del
módulo!*

Amplía tu conocimiento...





Glosario



Memoria a corto plazo > > la capacidad para almacenar una pequeña cantidad de información en la mente y tenerla disponible durante un corto periodo de tiempo. También se conoce como memoria primaria o activa. Las pérdidas de memoria a corto plazo pueden ser frustrantes y afectar a la persona.

Cognición > > todas las formas de conocimiento y consciencia, como pensar, percibir, concebir, recordar, razonar, juzgar, imaginar o resolver problemas. Junto con el afecto y la conación, es uno de los que tradicionalmente se han identificado como los tres componentes de la mente. En otras palabras, es un término referido a los procesos mentales involucrados en ganar conocimiento y comprensión.

Actividades de estimulación cognitiva > > incluye un rango de actividades orientadas a mantener o mejorar las funciones cognitivas. Se emplean para mejorar la orientación, atención, memoria, lenguaje, funciones motoras, gnosia, praxis, habilidades viso-espaciales, habilidades sociales, etc.

Demencia en fase avanzada > > últimos estados de la demencia, en los que los síntomas son severos y el deterioro es irreversible. En este estado, la persona se vuelve completamente dependiente, los síntomas empeoran y provocan normalmente la aparición de otras enfermedades.



Dónde encontrar más información



> > **Cuidados para la primera etapa | Alzheimer's Association**

Aquí encontrarás una amplia información y consejos sobre cómo cuidar a una persona que se encuentra en estadíos tempranos de demencia.

Link: [Cuidados en la primera etapa | Español | Alzheimer's Association](#)

> > **Consejos y Cuidados | Confederación Española de Alzheimer (CEAFA)**

En esta página se ofrecen consejos prácticos para el cuidado en el día a día de las personas con demencia, dando recomendaciones muy detalladas para la mejora de la calidad de vida.

Link: <https://www.ceafa.es/es/el-alzheimer/consejos-y-cuidados>

> > **Consejos para Cuidadores y Familiares de Personas con Demencia | Alzheimer's.gov**

Una guía completa con consejos para los cuidadores y los familiares elaborada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU.

Link: <https://www.alzheimers.gov/es/como-vivir-demencia/consejos-cuidadores>

> > **Actividades para pacientes con demencia: 50 trucos e ideas para mantener a los pacientes con demencia involucrados.**

Una lista de ejercicios y materiales para estimular a los pacientes con demencia a varios niveles, tanto en actividades de la vida diaria como más específicas, lo que les ayudará a mantenerse activos con desafíos mentales y emocionales.

Link: <https://www.alzheimeruniversal.eu/2016/07/13/juegos-ejercicios-personas-alzheimer-demencias-lewy/>

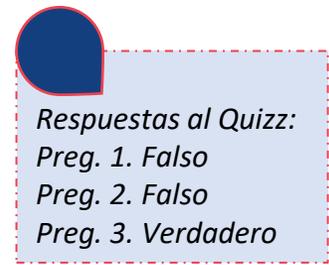
> > **Usando la orientación en la realidad con pacientes de Alzheimer y demencia.**

Estrategias y cuidados en el uso de la orientación en la realidad en pacientes de Alzheimer y demencia.

Link: [Usando La Orientación De La Realidad En El Alzheimer Y La Demencia - Disciplied](#)



Bibliografía



Respuestas al Quizz:
Preg. 1. Falso
Preg. 2. Falso
Preg. 3. Verdadero



Norris D. "Short-term memory and long-term memory are still different." Psychol Bull. 2017 Sep;143(9):992-1009. Doi: 10.1037/bul0000108.

Tsolaki Magda, "Cognitive Activities: Speaking activities, calculation and reading, reality orientation", 2019, Editor: ΕΚΔΟΣΕΙΣ IWRITE, ISBN13: 9789606270826

Han, A., Radel, J., McDowd, J. M., & Sabata, D. (2016). "Perspectives of people with dementia about meaningful activities: a synthesis." American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias®, 31(2), 115-123.

Stern, C., & Munn, Z. (2010). "Cognitive leisure activities and their role in preventing dementia: a systematic review." International Journal of Evidence-Based Healthcare, 8(1), 2-17.

Buckley, L. Dementia UK. (2022, August 4). *Meaningful activities part five: Keeping the mind fit during periods of isolation* > <https://www.dementiauk.org/cognitive-stimulation/>

NHS UK (2022, August 4). *Symptoms of dementia.* > <https://www.nhs.uk/conditions/dementia/symptoms/>

Mayo Clinic (2022, August 4). *Dementia - Symptoms and causes.* > <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dementia/symptoms-causes/syc-20352013>

NHS UK . (2022, August 4). *Activities for dementia.* > <https://www.nhs.uk/conditions/dementia/activities/>

Alzheimer's Association. (2022, August 2022). *50 Activities.* > <https://www.alz.org/help-support/resources/kids-teens/50-activities>

SuperCarers. (2022, August 4). *13 stimulating dementia activities.* > <https://supercarers.com/blog/13-ways-to-provide-stimulating-activities-for-your-loved-one-with-dementia/>

MedlinePlus - Health Information from the National Library of Medicine. (2022, august 4). *Dementia - home care: MedlinePlus Medical Encyclopedia.* > <https://medlineplus.gov/ency/article/007428.htm>



INFOCARE

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia



@infocareproject

www.infocare.me

infocare.erasmusproject@gmail.com

Consorcio InfoCARE



Austrian Association of
Inclusive Society



ΕΤΑΠΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ΑΛΖΧΕΙΜΕΡ ΗΜΕΤΕΡΩΝ ΣΥΛΛΟΓΗ



FUNDACIÓN SORAPÁN DE RIEROS
20 Aniversario 2000 - 2020



EURASIA INSTITUTE



Danish Committee
for Health Education



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Proyecto Nº: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. El proyecto InfoCARE está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en esta publicación sólo comprometen a sus autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional SEPIE pueden ser considerados responsables de ellos.