



InfoCARE | Supporting Informal
Caregivers of People with Dementia

Módulo 4

Demencia Avanzada | 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 del Módulo

COMENCEMOS

- > Resumen de los contenidos
- > Objetivos de aprendizaje

ADENTRÉMONOS EN LOS CONTENIDOS

- > Demencia avanzada
- > Consejos para cuidadores informales y familias
- > Actividades de estimulación cognitiva para demencia avanzada

COMPRUEBA LO APRENDIDO

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

AMPLÍA TU CONOCIMIENTO

- > Glosario
- > Dónde encontrar más información
- > Bibliografía



Comencemos...





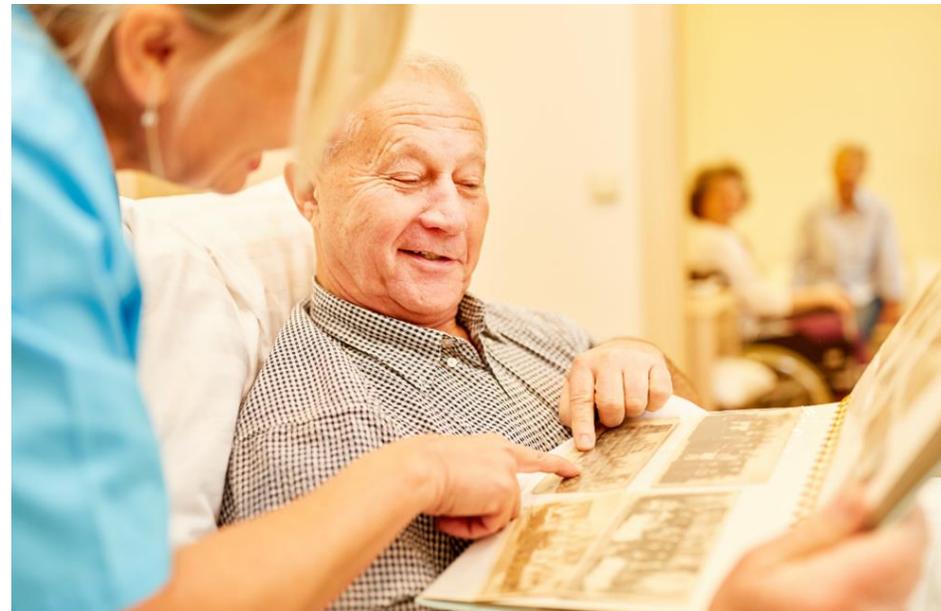
Resumen de los contenidos

En la etapa final de cualquier tipo de demencia, **la persona experimenta un deterioro drástico** en su capacidad para hacer actividades del día a día, viéndose afectadas actividades básicas como bañarse, vestirse, comer e incluso hacer sus necesidades.

En esta etapa, es posible que la persona no pueda caminar o sentarse sin ayuda. Igualmente, necesitará ayuda para arreglarse y asearse e incluso puede quedar postrada en una cama. A medida que la demencia avanza, podría también perder la capacidad de hablar y mostrar expresiones faciales.

El empeoramiento de los síntomas y el deterioro creciente **es especialmente difícil y doloroso**, no solo para la persona mientras sea capaz de notar el declive, sino también para su familia y cuidadores.

Este módulo proporcionará a los lectores, específicamente a los cuidadores informales de personas con demencia avanzada, consejos y ejemplos de **actividades cognitivas, sensoriales, físicas y de memoria que pueden usarse para estimular y pasar tiempo de calidad con la persona que cuidan, así como aliviar esta fase difícil de la enfermedad.**





Objetivos de aprendizaje

Cuando finalices este módulo, habrás aprendido...

1

Qué es la demencia avanzada, sus características y síntomas más comunes

2

Cómo mejorar la calidad de los cuidados, así como la calidad de vida de la persona con demencia avanzada a la que cuidas

3

Cómo llevar a cabo actividades de estimulación cognitiva, sensorial, física y de reminiscencia con personas que sufren de demencia avanzada

4

Cómo pasar tiempo de calidad con la persona a la que cuidas, desarrollando diferentes tipos de actividades de estimulación, en función a las circunstancias individuales y nivel de deterioro de la persona

Adentrémonos en los contenidos...



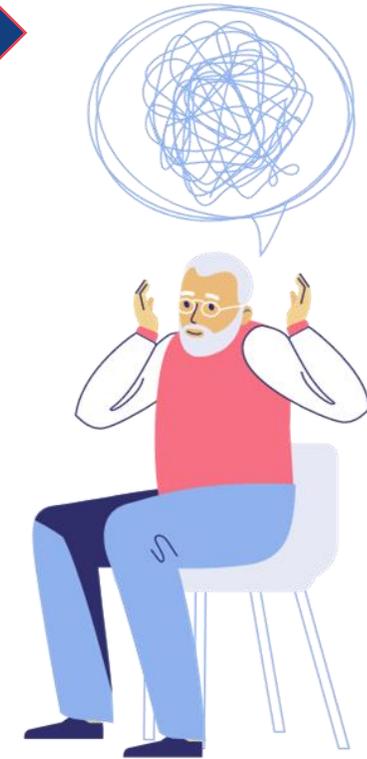


Demencia avanzada

Evolución de la demencia

En general, la demencia se puede dividir en diferentes fases:

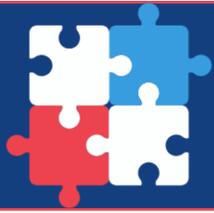
- >> **Temprana:** Su progresión es lenta y los síntomas a menudo pasan desapercibidos.
- >> **Media:** Los síntomas empiezan a ser más pronunciados y comienzan a limitar a la persona.
- >> **Avanzada:** Los síntomas son severos y **el deterioro cognitivo es serio e irreversible.**



¿Qué es la demencia avanzada?

En esta etapa **la persona se vuelve completamente dependiente**, no siendo capaz de desarrollar las rutinas diarias por sí sola. A nivel cognitivo, pierde la capacidad de responder a otras personas y a los estímulos que le rodean. No puede mantener conversaciones y termina perdiendo la capacidad para controlar sus movimientos. La pérdida progresiva de movilidad y funciones a menudo conduce a la aparición de otras dolencias.

En la fase avanzada, debido a que el deterioro ya es significativo, los síntomas de todos los tipos de demencia tienden a ser similares. Esta etapa es la que tiene menor duración, usualmente entre uno y dos años.



Demencia avanzada



Características Comunes

La persona **pierde la memoria a corto y largo plazo**, esta fase también se caracteriza por:

- › › La pérdida de la capacidad de aprendizaje.
- › › En cuanto al lenguaje, la persona ya no puede mantener una conversación, en muchas ocasiones esta no tiene sentido, pues únicamente realizan verbalizaciones con palabras sueltas.
- › › Tampoco puede realizar rutinas diarias por su cuenta, hay que asistirle en la alimentación, el baño, para desplazarse, etc.
- › › En cuanto a la orientación, no se sitúa en tiempo y espacio, no sabe qué día es, dónde está, ni reconoce a sus familiares, ni los objetos cotidianos.

En esta fase es necesario que la persona esté asistida por personal especializado, en centros adaptados.





Consejos para cuidadores y familias



En esta fase avanzada, la persona que padece demencia necesita apoyo especializado y profesional en centros adaptados. La asistencia profesional es clave para asegurar una cierta calidad de vida al paciente durante el mayor tiempo posible. Aún así, los cuidadores y las familias pueden ser de gran apoyo:

- › › **Ser flexible, amable y paciente.** Planifica bien los procesos: apresurar al paciente le puede causar ansiedad y frustración.
- › › **Dar instrucciones simples y directas a la persona,** trata de mantener rutinas simples y horarios fijos.
- › › **Ser empático y observar,** es posible que la persona no pueda comunicar sus necesidades con palabras.
- › › **Proporcionar una dieta equilibrada con alimentos variados,** limitar los alimentos con alto porcentaje de grasas saturadas y colesterol y adaptar las comidas a eventuales dificultades de deglución y digestión.
- › › **Proporcionar ropa cómoda,** fácil de vestir y usar.
- › › **Garantizar un ambiente tranquilo, accesible y seguro** en el domicilio, habitación y/o centro donde reside la persona.
- › › **Fomentar la estimulación pasiva y el confort a través de los sentidos receptivos** (oído, tacto, visión): poner música tranquila o ruido blanco, realizar masajes, mostrar fotografías y vídeos, etc.



Actividades para demencia avanzada



Cuando se trata de demencia avanzada, **el objetivo del cuidado debe ser brindar comodidad, dignidad y calidad de vida a la persona.** En este sentido, existe una gama de actividades que podemos realizar con nuestro ser querido, siempre teniendo en cuenta que **deben ser estimulantes, pero no desafiantes.** También es muy importante mantener la sensibilidad, la perseverancia y la paciencia, ya que la persona puede no estar lo suficientemente motivada para realizar la actividad en ese momento. Diferentes tipos de actividades:

- › › **Actividades de estimulación cognitiva:** estimulan el pensamiento y la memoria en general. En estados avanzados, pueden ayudar a mantener la comunicación y las relaciones sociales.
- › › **Actividades sensoriales:** estimulan los sentidos. Facilitan la comunicación de la persona con demencia, y también ayudan a reducir la agitación y los trastornos del sueño.
- › › **Actividades físicas:** facilitan el movimiento corporal. Cuando la persona con demencia avanzada haya perdido habilidades motoras, las actividades físicas a realizar deben simplificarse: tocar, acariciar, presionar, masajear, doblar y envolver son algunos ejemplos.
- › › **Actividades de reminiscencia:** evocan recuerdos y sentimientos. Pueden ayudar a la persona con demencia a sentirse valorada, satisfecha y en paz al recordar momentos felices de su pasado.



Actividades para demencia avanzada

En las siguientes diapositivas, te proporcionamos algunas ideas de actividades que puedes desarrollar como parte del cuidado de tu ser querido que se encuentra en la fase avanzada de la demencia, para proporcionarle confort y mantenerlo estimulado.



Para aumentar el impacto de estas actividades de estimulación, puedes elegir diferentes actividades o adaptar las que te proponemos a continuación, para que sean **acordes a la personalidad, necesidades y circunstancias de tu ser querido.**

Aunque algunas actividades tienen 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, recuerda que lo más importante es proporcionarle confort y pasar tiempo de calidad.





Actividades para demencia avanzada

A1. Conversar sobre los recuerdos

Tipo >> Estimulación cognitiva.

Beneficios >> Evoca recuerdos, estimula la actividad mental y contribuye al bienestar emocional.

Duración sugerida >> 30 minutos.

Herramientas >> Elementos con significado especial (videos, música, imágenes, objetos, etc).

Descripción >> Inicia una conversación sobre el pasado. Si te es más fácil, puedes introducir un tema o bien un elemento para centrar la conversación. Conseguir que la persona con demencia participe y se implique en la conversación es una buena señal, pues pone de manifiesto que se siente importante, valorada y amada. Esto contribuye a satisfacer sus necesidades de afecto y bienestar emocional.

Recomendaciones >> Podéis hablar sobre su infancia o periodos vacacionales. En el caso de que la persona ya no sea capaz de hablar, te puedes apoyar en fotografías y objetos, así como animar a la persona a que reaccione con gestos a preguntas sencillas.





Actividades para demencia avanzada

A2. Musicoterapia

Tipo >> Estimulación cognitiva y sensorial.

Beneficios >> Ayuda a desarrollar y mantener relaciones con los demás y a mejorar el bienestar. Tiene un efecto positivo en las habilidades mentales, atención y concentración, cognición, memoria, habla y comunicación no verbal. Si la musicoterapia es receptiva, ayuda a calmar y conciliar el sueño.

Duración sugerida >> 20 minutos.

Herramientas >> Canciones, instrumentos musicales básicos.

Descripción >> Escuchar música o realizar actividades musicales o relacionadas con la música (cantar, bailar o tocar un instrumento básico). Para demencia avanzada se recomienda musicoterapia receptiva, consistente en que la persona escuche música con el fin de reducir su ansiedad e incluso favorecer la conciliación del sueño.

Recomendaciones >> Suele ser más fácil que la persona recuerde el pasado cuando escucha canciones que tienen un significado especial (la que solía ser su canción favorita o una canción de cuna que solían cantarle a sus hijos). Agarrarle de la mano, sentir el ritmo, cantar y bailar con la persona puede ayudar a conectar e interactuar con ella. Puedes usar imágenes o fotos junto con música para recordar y compartir recuerdos.





Actividades para demencia avanzada

A3. Manta sensorial

Tipo >> Sensorial.

Beneficios >> Reduce el estrés, la ansiedad y el aburrimiento. Es efectiva para implicar a la persona en comportamientos repetitivos y seguros que le aporten calma.

Duración sugerida >> No se aplica.

Herramientas >> Manta y diferentes tejidos. Elementos variados para coser o pegar a la manta (botones, cuerdas, cremalleras, etc).

Descripción >> Cose la manta añadiendo diferentes elementos y tejidos, una manta estilo patchwork enriquecerá la experiencia sensorial. Usa tu creatividad y añade elementos y decoraciones variadas. Puedes incluso hacerle bolsillos y meter peluches pequeños u otros objetos para personalizarla. Colócala en el regazo de la persona cuando esté agitada o irritada. Le ayudará a calmarse y a redireccionar su comportamiento.

Recomendaciones >> Si la persona con demencia conserva las capacidades necesarias, puede ayudar a coser la manta. Durante el proceso, intenta que la persona disfrute, y deja de lado el resultado. Selecciona con cuidado los elementos que vas a coser o pegar a la manta, garantizando que sean seguros y que la persona no se lastime cuando use la manta.



Fuente: FlourishinPlace.com



Actividades para demencia avanzada

A4. Campanas de viento

Tipo >> Sensorial.

Beneficios >> Estimula los sentidos, calma la mente, brinda entretenimiento, alivia el aburrimiento.

Duración sugerida >> No aplica.

Herramientas y condiciones >> Campanas de viento, ventanas que permitan la circulación del aire.

Descripción >> Puedes colocar las campanas de viento en las ventanas. Es una actividad pasiva que puede proporcionar una valiosa estimulación sensorial para los pacientes con demencia, especialmente para los que están en cama. Escuchar el sonido que emiten y verlas balancearse les aporta paz y satisfacción.

Recomendaciones >> Escoge una campana de viento adecuada, con un sonido y diseño que agrade a la persona para que así se consiga el efecto relajante que persigue esta actividad.





Actividades para demencia avanzada

A5. Actividades de jardinería y al aire libre

Tipo >> Estimulación física y sensorial.

Beneficios >> Estimula la movilidad de las manos y la actividad física leve. Ayuda a reducir la agitación y mejora el sueño.

Duración >> 60 minutos, aunque es adaptable a las circunstancias de la persona.

Herramientas >> Herramientas de jardinería, macetas y plantas.

Descripción >> Hay muchas actividades de jardinería de las que una persona con demencia puede disfrutar, como recoger la cosecha, plantar, regar, quitar las malas hierbas, etc. Dependiendo del nivel de deterioro, algunas actividades pueden ser más adecuadas que otras. La luz, el aire fresco y el contacto con la naturaleza son positivos para su estado de ánimo.

Recomendaciones >> Las actividades de jardinería también tienen beneficios sociales, ya que se pueden realizar en grupo. Las personas con demencia avanzada pueden disfrutar simplemente estando en el jardín y bajo la luz del sol, caminando con la ayuda de un cuidador o siendo paseadas por los senderos.





Actividades para demencia avanzada

A6. ¿Para qué sirve este objeto?

Tipo >> Estimulación cognitiva.

Beneficios >> Ayuda a que la persona siga recordando las funciones y el uso de los objetos funcionales cotidianos.

Tiempo >> 20 minutos.

Herramientas >> Objetos que usan a diario y aún pueden recordar (bolígrafo, reloj, libreta, calcetines, tenedor, etc.)

Descripción >> Hablar de objetos cotidianos que la persona con demencia utiliza a diario, cuyas funciones aún recuerda. Preguntarle para qué se utilizan estos objetos, cuál es el nombre del objeto, etc. Esto les ayudará a proteger el conocimiento sobre las funciones de estos objetos.

Recomendaciones >> Es recomendable centrarse en objetos cotidianos que la persona ya usaba con anterioridad al surgimiento de la demencia, como puede ser una determinada taza de café o una pieza de ropa por la que siente estima.





Actividades para demencia avanzada

A7. Album de fotografías

Tipo >> Reminiscencia.

Beneficios >> Refuerza el lazo afectivo. Es un método de distracción si la persona se altera. Proporciona paz y felicidad.

Duración >> 20 minutos.

Herramientas >> Fotos familiares, revistas y periódicos antiguos.

Descripción >> Cread juntos un álbum de fotos, combinando fotos antiguas y/o recortes de revistas y periódicos viejos. Coloca las fotos en orden cronológico y mantén un diseño simple (1-2 imágenes por página), para que sea fácil que la persona se mantenga enfocada. Muestra las relaciones y selecciona momentos significativos. Estimula la conversación: haz preguntas abiertas sobre las personas o eventos de la foto. La conversación y el nivel de implicación de la persona son más importantes que la exactitud en las respuestas.

Recomendaciones >> Durante la conversación, comparte tus propios recuerdos y sentimientos acerca de las imágenes. Enfócate en conectar con la persona, no en corregirla. Repite esta actividad con frecuencia, dependiendo de las circunstancias de la persona. Para mantenerla interesante, no uses siempre las mismas fotos. Encuentra el ritmo más cómodo y evita despertar recuerdos dolorosos y tristes. Si la persona no puede comunicarse verbalmente, enfócate en relatarle recuerdos que le despierten sentimientos positivos.





Actividades para demencia avanzada

A8. Bolsas sensoriales de semillas

Tipo >> Sensorial.

Beneficios >> Reduce la ansiedad y la agitación. Promueve la calma y estimula los sentidos (táctil y visual).

Duración sugerida >> No aplica.

Herramientas >> Pequeñas bolsas de semillas hechas de diferentes telas, texturas y colores (ejemplo: algodón, terciopelo y seda, granos comunes o especias). No se requieren condiciones especiales.

Descripción >> Darles las diferentes bolsas de semillas juntas y que la persona trate de identificar las diferentes texturas, colores y contenidos del interior de las bolsas.

Recomendaciones >> Dependiendo de con qué se llenen las bolsas, esta actividad puede entrenar el tacto y otros sentidos como el olfato.





Actividades para demencia avanzada

A9. Deshacer nudos

Tipo >> Estimulación física y sensorial.

Beneficios >>> Ayuda a las personas con demencia a sentirse más competentes y a mejorar su autoestima.

Duración sugerida >>> 30 minutos.

Herramientas >>> Cuerdas suaves, puede realizarse en cualquier lugar.

Descripción >>> Debes atar varios nudos simples en una cuerda/tela suave y la persona debe desatarlos.

Recomendaciones >>> Sé paciente y flexible. Ayuda a la persona con demencia a mantenerse calmada y orientada. Si tiene dificultades, puedes ayudarle dándole alguna pista/estrategia (ej: Localiza el lazo del nudo y estíralo con tus dedos).



Comprueba lo aprendido...





Lecciones aprendidas



En este módulo, hemos aprendido lo que sucede en las últimas etapas de la demencia, así como las dificultades más comunes que enfrentan tanto las personas que la padecen y como sus familias.



Hemos conocido una serie de actividades que los cuidadores pueden poner en práctica con la persona con demencia avanzada a la que cuidan, para estimularla y mejorar su bienestar.



Es importante comprender que cuidar a una persona con demencia puede ser una experiencia gratificante, pero en el día a día también es desafiante, frustrante y provoca agotamiento. Los consejos que nos ofrece este módulo pueden ayudarnos a sobrellevar la situación de una mejor manera.





¡Pon a prueba tu conocimiento!



*¡Respuestas
al final del
módulo!*

1) ¿En cuántas etapas se puede dividir la demencia?

- a) 1
- b) 2
- c) 3

2) ¿Cuál de las siguientes descripciones encaja mejor con la fase de demencia avanzada?

- a) La persona puede funcionar independientemente, todavía puede conducir, trabajar y ser parte de actividades sociales.
- b) Los síntomas de la demencia son más pronunciados. La persona puede confundir las palabras, frustrarse o enojarse y actuar de manera inesperada.
- c) Los síntomas de la demencia son graves. La persona pierde la capacidad de responder a su entorno, de mantener una conversación y, finalmente, de controlar el movimiento.

3) ¿Cuáles son los beneficios de las actividades de reminiscencia para la demencia avanzada?

- a) Rememorar recuerdos del pasado
- b) Estimular los sentidos
- c) Promover la actividad física

4) ¿Qué tipo de actividades de estimulación física se pueden realizar con una persona con demencia avanzada?

- a) Actividades de jardinería
- b) Albums de fotos
- c) Terapia musical

Amplía tu conocimiento...





Glosario



Actividades de estimulación > > conjunto de actividades encaminadas a favorecer o mantener ciertas habilidades. Aplicadas a la demencia, las actividades de estimulación a menudo tienen como objetivo despertar recuerdos, promover vínculos y conexiones emocionales, fomentar la autoexpresión, activar a la persona para que se mantenga comprometida con la vida, ayudarla a sentirse productiva.

Deterioro > > empeoramiento en el funcionamiento de una parte del cuerpo, órgano o sistema. El deterioro puede ser temporal o permanente y puede venir motivado por una lesión o enfermedad.

Demencia temprana > > se refiere a personas, independientemente de su edad, a las que se les diagnostica la enfermedad de Alzheimer o cualquier otro trastorno relacionado con la demencia, y se encuentran en la etapa inicial de la enfermedad.

Ruido blanco > > es el sonido, especialmente de tipo continuo, que parece no tener patrón o ritmo. Aplicado a la demencia, es una forma sencilla y no invasiva de calmar a los pacientes agitados.



Dónde encontrar más información



>> **Lidiar con los gritos y llantos en personas con demencia | El rincón del cuidador**

Es común que los pacientes con demencia experimenten episodios repentinos de llantos y gritos sin razón aparente. En este artículo obtendrás consejos para lidiar con este tipo de situación.

Link: <https://www.elrincondelcuidador.es/psicologia/como-lidiar-con-los-gritos-y-llantos-en-personas-con-demencia>

>> **Planificación del día para una persona con Alzheimer en etapa media o avanzada | Alzheimer's Association**

Completa guía con todos los aspectos a tener en cuenta a la hora de elaborar planes diarios para personas con demencia intermedia – avanzada.

Link: <https://www.alz.org/media/documents/activities-alzheimers-spanish-ts.pdf>

>> **Cómo cuidar a personas con demencia avanzada | Alzheimer Catalunya**

Lee este artículo para conocer más detalles sobre la demencia avanzada, la importancia del cuidado en esta fase y las diferentes terapias de estimulación que se pueden poner en práctica.

Link: <https://alzheimercatalunya.org/es/como-cuidar-a-personas-con-demencia-avanzada/>

>> **Qué es una historia sensorial para el Alzheimer | Montessori para Mayores**

Artículo con información práctica sobre cómo elaborar una historia sensorial para pacientes con demencia avanzada o alzheimer.

Link: <https://montessoriparamayores.com/blog/2020/08/10/que-es-una-historia-sensorial-para-el-alzheimer/>



Bibliografía

Respuestas al cuestionario:
Preg. 1. Opción c
Preg. 2. Opción c
Preg. 3. Opción a
Preg. 4. Opción a

Social Care Institute for Excellence. (2022, August 25). *Activity in the later stages of dementia.* > <https://www.scie.org.uk/dementia/living-with-dementia/keeping-active/activity-in-later-stages.asp>

Alzheimer's Association. (2022, August 25). *Stages of Alzheimer's.* > <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/stages#:~:text=In%20the%20final%20stage%20of,but%20communicating%20pain%20becomes%20difficult>

Golden Carers. (2022, August 25). *15 Activities For Late-Stage Alzheimer's Disease.* > <https://www.goldencarers.com/15-activities-for-late-stage-alzheimers-disease/4640/>

The National Institute on Aging. (2022, August 25). *Diagnosing Lewy Body Dementia: For Professionals.* > <https://www.nia.nih.gov/health/diagnosing-lewy-body-dementia-professionals>

Morrow, A. (2022, August 25). *Dying From Dementia With Late-Stage Symptoms.* Verywell Health. > <https://www.verywellhealth.com/what-is-it-like-to-die-of-dementia-1132331>

MindStart. (2022, August 25). *Dementia Activities.* > <https://www.mind-start.com/dementia-activities.html>

Türkiye Alzheimer Derneği. (2022, August 25). *Alzheimer hastası yaşlılarla evde uygulanacak etkinlik rehberi.* > <https://www.alzheimerdernegi.org.tr/alzheimer-hastasi-yaslilarla-evde-uygulanacak-etkinlik-rehberi/>

DementiaUK. (2022, August 25). *Meaningful activity's part five: Keeping the mind fit during periods of isolation.* > <https://www.dementiauk.org/cognitive-stimulation/>

The Alzheimer Society, Canada (2022, September 19). *Gardening Therapy for Dementia.* > <http://alzheimersocietyblog.ca/gardening-therapy-for-dementia/>

Alzheimer's Texas (2022, September 19). *10 Ways to Use the Power of Photos for Dementia Care* > <https://www.txalz.org/blog/powerofphotos/>





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 ΗΜΕΡΩΝ ΔΥΤΤΕΡΩΝ ΣΤΑΤΑΡΧΩΝ



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.