



Máis información:
ceafa.es/red-de-agentes



RELACIONES SOCIAIS

É importante promover e coidar as relacións sociais xa que poden influír de forma positiva no estado de saúde e no ánimo das persoas maiores e das persoas con demencia

BENEFICIOS

- Protección perante o desenvolvemento de enfermidades neurodegenerativas.
- Aumento da reserva cognitiva.
- As relacións sociais son unha forma de estimulación cognitiva.
- Axuda a mellorar a capacidade de aprendizaxe e a aumentar a autonomía persoal.

Fomentar a participación en lugares onde se poidan ter relacións sociais (por exemplo, os centros cívicos)

Iniciar plans novos (por exemplo, actividade física en grupo)

CONSELLOS PARA FOMENTALAS

Quedar con persoas coñecidas (amizades, familia, veciños)

Incluílas na rutina diaria planificando un tempo para a socialización (café, cinema, teatro...)

Introducilas nas novas tecnoloxías (por exemplo, as videochamadas)

Evitar a exclusión social das persoas con demencia, procurando ambientes amigables e solidarios coas demencias (comercios de proximidade, veciñanza etc.)

As afeccións orais, especialmente as infeccións xenxivais, poden desencadear a aparición do alzhéimer

SAÚDE BUCODENTAL

A hixiene bucodental nos pacientes con disfaxia ou problemas para deglutir ou tragar alimentos sólidos ou líquidos é fundamental para evitar pneumonías aspirativas

CONSELLOS PARA MANTER UNHA BOA SAÚDE BUCODENTAL EN PERSOAS CON DEMENCIA

Dar instrucións sinxelas para a cepilladura

Mantener limpos os dentes e a boca

Se o paciente leva prótese, cómpre retirala para realizar a cepilladura

Facer exames dentais regulares

Usar cepillos adaptados manuais ou eléctricos

Realizar unha cepilladura regular e utilizar o fío dental e enxaugadura bucal con flúor

CAUSAS DE COMPLICACIÓNS

- Pobreza na hixiene bucodental por apraxia ou por falta de colaboración.
- Desaxustes na prótese dental por perda de peso.
- Trastornos do movemento (hipertónia, discinesia, bruxismo)
- Alteracións da secreción da saliva.
- Alteracións da propia patoloxía.



SAÚDE MENTAL

A saúde mental das persoas pode influír no envellecemento saudable. Esta mediatiza as relacións coa contorna, a capacidade de autocoidado, a percepción da valía persoal e a participación e integración na sociedade.

BENEFICIOS

- Redución dos niveis de estrés e ansiedade.
- Aumento da vida social.
- Mellora do estado de ánimo.

Fomentar as relacións persoais saudables

Propiciar a relaxación

Evitar o illamento da persoa

Realizar exercicio habitual

CONSELLOS

Descansar correctamente cumprindo cos horarios de vixilia-sono

Mantener organizadas as rutinas e actividades

Regular os horarios de sono e alimentación

AUTOMEDICACIÓN E DEMENCIAS

A automedicación supón unha serie de riscos para a saúde que na maioría dos casos son descoñecidos

RISCOS

- Inxerir doses incorrectas.
- Empeorar a enfermidade.
- Descontrolar os efectos secundarios.
- Interaccionar con outros medicamentos.

CONSELLOS PARA UN BO USO DA MEDICACIÓN EN PERSOAS CON DEMENCIA

Consumir medicamentos prescritos polo facultativo seguindo as súas indicacións

Non gardar medicamentos caducados

Utilizar estoxos de pastillas

EXAMES MÉDICOS PARA PERSOAS CON DEMENCIA

É unha medida preventiva para atopar problemas de saúde antes de que se desenvolvan

BENEFICIOS

- Detectar de xeito precoz enfermidades.
- Aumentar as posibilidades de tratamento e curación.
- Mellorar a calidade de vida.
- Apoiar cambios de hábitos saudables.
- Promover estilos de vida saudables.

REVISIÓNS ACONSELLADAS

- Exame de sangue
- Control da presión arterial
- Audiograma
- Exame colorrectal
- Análise de colesterolemia

HÁBITOS DE VIDA SAUDABLE

INFORMACIÓN BÁSICA PARA PREVIRES DEMENCIAS



Levar un modo de vida san axuda a reducir o risco de padecer demencia
Organización Mundial da Saúde

Segundo a idade da persoa, o seu xénero e o estado de saúde, a porcentaxe de auga no corpo humano oscila entre o 50 e o 70 %

Espesantes
Se a persoa ten disfasia, é recomendable utilizar espesantes

Sabores
Ofrecer variedade de bebidas pode contrarrestar a perda de sede

A AUGA

50%
70%

A auga é o vehículo para que se realicen a maioría das funcións vitais

Rutina
Cómpre realizar unha inxestión diaria de líquidos de forma continua, sobre todo durante as vagas de calor

Hidratar
É importante hidratar as persoas antes de saír da casa, sobre todo nos días solleiros

Incorporarse
A persoa debe estar incorporada ao beber para evitar atragoarse

CONSECUENCIAS

- Cancro
- Problemas cardiovasculares
- Problemas hepáticos
- Saúde mental
- Dependencia
- Lesións
- Problemas gastrointestinais
- Demencia
- Outros

Incapacidade
para tomar decisións ou resolver problemas

Cambios de personalidade
que se traducen en alteracións do humor, episodios de ira ou unha resposta emocional marcada pola indiferenza

Marcha inestable
por mor do dano neurolóxico causado polo alcohol

CONSUMO DE ALCOHOL

O principal dano prodúcese nas estruturas do cerebro que regulan a planificación da conduta. **Afecta a memoria e a capacidade de aprendizaxe**

SÍNTOMAS DA DEMENCIA
AGRAVADOS POLO CONSUMO DE ALCOHOL

Fallos da memoria recente

Problema de comunicación
Repiten a mesma frase e seguen con dificultade o que outros din

Falta de interese
e motivación polas actividades cotiás e profesionais

BENEFICIOS DE DEIXAR DE FUMAR

- A circulación e o funcionamento dos pulmóns melloran.
- Recupérase o sentido do gusto e do olfacto.
- O risco de padecer enfermidades coronarias redúcese á metade.
- O risco de padecer cancros relacionados coas vías respiratorias redúcese un 50 %.

TABACO

é un factor de risco de demencia

Derrames
Certos compoñentes do cigarro bloquean arterias e ocasionan derrames cerebrais

Nervios
A nicotina afecta o sistema nervioso

Fígado
Fumar altera as células hepáticas

Corazón
O fume do tabaco orixina a **contracción das paredes dos vasos sanguíneos**

Úlceras
Fumar pode provocar úlceras e acidez no estómago

RISCOS
CONSUMO DE TABACO

Identificación
Se a persoa afectada camiña soa, é conveniente que leve un dispositivo de identificación

Roupa cómoda
Utilizar roupa e zapatos cómodos

ACTIVIDADE FÍSICA
A actividade física é fundamental para **preservar a autonomía** das persoas o maior tempo posible

Sentar e erguerse
Estiramientos
Facer estiramientos frontais e laterais

Caídas
Unha condición física axeitada axuda a previr as caídas

ALTERNATIVAS A CAMIÑAR

- Facer traballos simples no fogar como varrer ou limpar.
- Usar unha bicicleta estática ou pedal estático.
- Usar balóns de exercicio de goma suave.
- Usar bandas de estiramento.
- Levantar pesos adaptados.

EXERCICIO PARA AS PERSOAS CON DEMENCIA

Camiñar
Música
Incluír música cando faga exercicio

Hidratar
Despois de realizar exercicio é conveniente tomar auga ou zumes

ACTIVIDADE INTELECTUAL
A realización de actividades intelectuais **aumenta a conectividade cerebral**

Manter as afeccións
Manter as afeccións

Colaborar con organizacións ou voluntariado

Acudir a actividades culturais
(cinema, teatro, exposicións, conferencias...)

Manterse informado e seguir diariamente os informativos

BENEFICIOS

- Axuda a mellorar a autoestima.
- Mellora a autonomía persoal.
- Mellora as funcións cognitivas.
- Prevé o deterioro cognitivo.
- Mellora a calidade de vida.
- Reforza os vínculos sociais.
- Mellora as funcións executivas.
- Estimula todas as capacidades mentais: memoria, cálculo, atención, praxias, funcións executivas, linguaxe e lectoescritura.

Prestar atención nunha única tarefa

Manexar a tecnoloxía

Reparar mentalmente eventos

Participar en actividades sociais

SONO

O sono é necesario para que o sistema nervioso funcione de forma axeitada, xa que favorece **as conexións culturais**

CONSELLOS PARA TER UN SONO SALUDABLE
Establecer horarios regulares de sono

Procurar exporse á luz solar

Evitar as sestras prolongadas

Procurar un ambiente axeitado e relaxado para durmir

O sono é necesario para que o sistema nervioso funcione de forma axeitada, xa que favorece **as conexións culturais**

Facer exercicio adaptado a diario

Evitar o consumo de estimulantes

Evitar a exposición á luz dos dispositivos electrónicos

BENEFICIOS

- Protexe o corazón.
- Reduce a depresión e a ansiedade.
- Faite estar máis san.
- Aumenta as defensas.
- Mellora a produtividade e a concentración.
- Protexe a memoria.

Realizar actividades durante o día

Evitar o estrés e a ansiedade

Evitar a exposición á luz dos dispositivos electrónicos