2. Tengo demencia/Alzheimer ¿Qué puedo hacer?

2.1. La repercusión del diagnóstico

Quizá últimamente te hayas dado cuenta de que recordar algunas cosas es más complicado, que te cuesta seguir ciertas conversaciones, o que han aparecido dificultades en tareas que antes hacías con facilidad. Todo esto puede estar relacionado con ese diagnóstico —que tal vez ya tienes— y, con él, han llegado dudas, temores y muchas preguntas. Puede incluso que te preguntes qué va a pasar, si vas a seguir siendo tú mismo, si los demás te verán distinto.

Pero hay algo muy importante que queremos recordarte: sigues siendo tú. Sigues siendo una persona valiosa, con tu historia, tus emociones, tus deseos y tu dignidad. Y, sobre todo, sigues teniendo mucho por vivir, por sentir y por compartir. Todavía hay mucho que puedes hacer para cuidarte, para estar lo mejor posible, y para seguir conectado con quienes te rodean. No estás solo/a.

Y aquí te planteamos una serie de puntos que pueden ayudarte y orientarte en este primer momento.

2.1.1. Información básica de la enfermedad

Te han diagnosticado una demencia ¿Y ahora qué? Lo primero a entender es que esto no significa que todo cambie de repente. Ni mucho menos que dejes de ser quién eres. Sigues siendo tú, con tu historia, tus capacidades, tu manera de sentir, tu forma de estar en el mundo. Y ahora que tienes un nombre para lo que te está pasando, también tienes una oportunidad: la de empezar a cuidarte de forma activa, informada y acompañada.

¿Qué es la demencia?

Es importante empezar por entender que la demencia no es una enfermedad única, sino un síndrome clínico. Se ha de pensar que se trata de un conjunto de síntomas que suelen presentarse juntos. En el caso de la demencia, este conjunto de síntomas incluye una pérdida en las capacidades cognitivas (como la memoria, el pensamiento, la capacidad para resolver problemas, etc.). Esta pérdida es significativa porque dificulta de manera importante las actividades que la persona hace en el día a día, tanto en casa como fuera de ella. Su origen suele ser adquirido y con una causa orgánica. Además de los cambios cognitivos, provoca cambios en la personalidad y en el comportamiento.

Lo que sí es cierto, es que la "demencia" es el nombre general que se le da a este proceso neurodegenerativo, pero el apellido puede ser "Alzheimer", "Vascular", "mixta" ... debiendo olvidarnos del concepto de "demencia senil". Este concepto ya no es adecuado para los diagnósticos actuales y, si te lo han comentado, debes de preguntar qué tipo concreto de demencia tienes. Y no es debida a la edad, sino que en tu cerebro se están produciendo una serie de cambios que son los provocan que tengas las dificultades en tu día a día, como dificultades para ir al cajero del banco a sacar dinero, olvidando lo que te acaban de decir, o problemas para orientarte e ir a sitios no habituales.

¿Qué es el Alzheimer?

El Alzheimer es el tipo de **demencia más común** y, afecta principalmente a la memoria, al lenguaje, a poder mantener la atención de forma prolongada y a la capacidad de razonamiento, planificación, toma de decisiones. En definitiva, a la capacidad de pensar con claridad, provocando que el cerebro vaya más lento. Suele comenzar de forma discreta —con olvidos de hechos recientes, dificultad para organizar el día o encontrar palabras— y va avanzando con el tiempo. Aunque no existe una cura a día de hoy, **sí hay muchas formas de ralentizar su evolución y mejorar la calidad de vida**.

Te puedes preguntar ¿por qué se produce? ¿desde cuándo lo tengo? O ¿por qué no me lo han visto antes? Vayamos por partes:

El Alzheimer, lo que sabemos a día de hoy, es que se produce por la acumulación excesiva de una serie de proteínas De esta forma, se producen ciertos cambios que impiden que las células nerviosas (neuronas) funcionen bien, algunos de estos cambios aún se desconocen, pero lo que sí sabemos, es que esto afecta de manera directa a las neuronas, elementos esenciales del funcionamiento cerebral.

Por lo que sabemos, hay dos proteínas que están implicadas en estos cambios:

- **Beta-amiloide:** Esta proteína se acumula entre las neuronas y forma placas que interfieren en la comunicación entre ellas.
- **Tau:** Esta otra proteína, cuando no funciona correctamente, se agrupa dentro de las neuronas y forma ovillos que impiden que la célula trabaje como debería.

Estas acumulaciones de estas dos proteínas sabemos que dañan el cerebro poco a poco, dejando de funcionar las neuronas, perdiendo su conexión con otras y desapareciendo. Este proceso puede comenzar en diferentes áreas del cerebro.

Aunque todavía no se conoce la causa exacta por la que ocurre esta enfermedad, se sabe que estos cambios en las proteínas están relacionados, además de poder influir factores como la edad, la genética y algunos aspectos del estilo de vida.

Entender esto puede ayudarte a saber que lo que te ocurre tiene una base física real y que no es culpa tuya. Por eso es tan importante buscar apoyo y seguir cuidándote.

¿Desde cuándo lo tengo?

Es normal hacerse esta pregunta después de recibir el diagnóstico.

El Alzheimer empieza mucho antes de que se noten los primeros síntomas. Durante años, incluso décadas, pueden ir ocurriendo cambios en el cerebro sin que la persona se dé cuenta. De hecho, la enfermedad de Alzheimer puede comenzar a desarrollarse en el cerebro hasta 10 o 20 años antes de que aparezcan los primeros síntomas clínicos. Durante

este período, se acumulan placas y ovillos de proteínas en ciertas áreas del cerebro y comienzan a crear las primeras dificultades.

Por eso, es difícil saber exactamente desde cuándo se tiene la enfermedad. Lo que sí sabemos es que los síntomas visibles, como por ejemplo los olvidos frecuentes, suelen aparecer varios años después de que el Alzheimer ya haya comenzado a desarrollarse en el cerebro. Es decir, el tener los primeros síntomas, no quiere decir que el Alzheimer haya aparecido de "golpe", sino que es cuando nos ha permitido empezar a verlo.

Muchas personas lo descubren cuando empiezan a tener dificultades en el día a día o cuando alguien cercano nota cambios. Eso no significa que haya estado "mal" durante todo ese tiempo, sino que el cerebro ha estado haciendo un gran esfuerzo por compensar los cambios, debido a factores como, por ejemplo, la reserva cognitiva, pero llega un momento, donde no es posible y empezamos a ver las dificultades.

Por esto, recibir el diagnóstico es el primer paso para poder cuidarte mejor, acceder a ayudas y tomar decisiones que te beneficien.

O ¿por qué no me lo han visto antes?

Esta es una pregunta muy común. Como el Alzheimer u otro tipo de demencia empieza de forma lenta y progresiva, los primeros cambios son pequeños, muchas veces se confunden con el envejecimiento normal o con momentos de estrés, cansancio o despistes que inicialmente pueden ser debidos a la edad. Pero estas dificultades no se mantienen estables, sino que van en aumento. Hasta que no se ve esta evolución de las dificultades, los diagnósticos se pueden ir retrasando. Si es cierto, que las nuevas técnicas de diagnóstico, como los biomarcadores en sangre, permitirán conocer si hay presencia o no de estas proteínas y ayudar en el diagnóstico antes de las primeras dificultades, pero en otras ocasiones la evolución de la enfermedad es la que nos ayuda a verla.

Además, durante años, el cerebro hace un gran esfuerzo por adaptarse y compensar esos cambios que van sucediendo y, hace que los síntomas no sean tan evidentes al principio, ni constantes, ya que no aparecen siempre y en todas las ocasiones (en algunas personas), por lo que no

son observables y no se les da importancia ni para la propia persona ni para quienes la rodean.

No es fácil detectar el Alzheimer en sus etapas iniciales, incluso para los profesionales de la salud. Por eso, recibir el diagnóstico ahora no significa que antes se haya cometido un error, sino que en este momento del pasado no había suficientes señales para identificarlo y comenzar a actuar.

Si te encuentras leyendo esta información, puede ser que ya tengas un diagnóstico, ya sea de Alzheimer o de otro tipo de demencia, por lo que este paso ya está realizado. Ahora es saber, si no tengo Alzheimer, ¿qué otros tipos de demencia hay?

Otros tipos de demencia

Sí. Aunque el Alzheimer es el más conocido, existen otras formas de demencia:

- **Demencia vascular**: La demencia vascular ocurre cuando el cerebro sufre pequeños daños debido a problemas en la circulación de la sangre. Esos pequeños infartos cerebrales (que, de inicio, a veces ni se notan) se van acumulando y dañan poco a poco las neuronas. Este tipo de demencia puede empezar de golpe (por ejemplo, tras un ictus) o ir avanzando lentamente, según el tipo y la localización de las lesiones en el cerebro. Los síntomas varían en cada persona, pero hay algunos que son muy comunes.

  Cómo lo podemos percibir:

  - **Dificultades para organizarse, decidir y no distraerse**. Es habitual que cueste más planificar lo que se va a hacer, tomar decisiones o resolver pequeños problemas del día a día. Puede haber más distracciones o dificultades para mantener la atención durante una conversación o una actividad.
  - **Lentitud de pensamiento:** Puedes notar que tardas más tiempo en procesar la información, entender lo que te dicen o encontrar las palabras adecuadas. Esto no significa que no comprendas las cosas, sino que tu cerebro necesita más tiempo para funcionar y eso es completamente normal dentro del proceso de la enfermedad.

- **Dificultades multitarea** (varias cosas a la vez). Algo que antes hacías con facilidad, como cocinar mientras hablas o seguir varios pasos de una tarea, puede resultar ahora más difícil. Esto ocurre porque el cerebro tiene más dificultad para gestionar varias tareas al mismo tiempo.
- **Alteración de la memoria, pero no del todo**. La memoria puede no estar tan afectada como en otros tipos de demencia, como el Alzheimer. Puedes recordar cosas si alguien te da una pista o te ayuda un poco. El problema está más en "sacar" la información cuando la necesitas, no tanto en que se haya perdido del todo.
- **Lenguaje**: El lenguaje suele estar bastante bien. Pero si hubo un daño en la zona del cerebro que controla el habla, pueden aparecer dificultades para hablar, entender o expresarte con claridad.

Según la parte del cerebro que esté afectada, también puede percibirse:

- Torpeza al moverte o lentitud en los movimientos.
- Problemas de vista o para reconocer objetos y personas.
- Apatía, es decir, menos ganas o motivación para hacer cosas, aunque no te sientas triste.

Por lo que, la demencia vascular se debe a pequeños daños en el cerebro causados por problemas de circulación. Estos daños hacen que el pensamiento vaya más lento y que sea más difícil organizar tareas, razonar, mantener la atención y tomar decisiones.

Con apoyo y un entorno adaptado, muchas personas pueden seguir haciendo muchas de sus actividades cotidianas. Lo importante es entender lo que está pasando y adaptarse poco a poco, sin exigirse más de la cuenta

- **Demencia con cuerpos de Lewy (DCL)**: La DCL, ocurre principalmente por la acumulación anormal de proteínas denominadas "cuerpos de Lewy". Éstas están a su vez formadas por la proteína "alfa-sunucleina" y suelen acumularse en la corteza cerebral, en el sistema límbico y en el tronco del cerebro. De ahí que, algunas de las dificultades puedan relacionarse con el Parkinson, como los temblores, rigidez o lentitud

elevada en los movimientos. Así mismo, la DCL cursa con cambios a nivel cognitivo que pueden ser fluctuantes, con cambios en el nivel de conciencia y en la capacidad atencional y no tanto con dificultades de memoria, como en el Alzheimer.

Además de estas dificultades cognitivas y de movilidad, también pueden aparecer alucinaciones visuales, que pueden ser más reales, detalladas, estructuradas y que pueden incluir personas o animales, es decir, es frecuente que la persona vea cosas que no están realmente ahí. Pero, aunque al principio puedan asustar, saber que forman parte de la enfermedad ayuda a manejarlas con más tranquilidad. Esto último, en algunos casos, es el primer síntoma que se presenta. En fases iniciales, también pueden darse alteraciones del "sueño REM" (es decir, puede actuar mientras sueñas, hablando, moviéndote, dando golpes durante el sueño y puede ser algo que haya aparecido hace mucho más tiempo), así como sintomatología emocional, con depresión, apatía, ideas delirantes. Es por esto que diagnosticar una DCL puede requerir más tiempo y más pruebas.

- **Demencia frontotemporal**: La demencia frontotemporal, o DFT, es una enfermedad del cerebro que afecta sobre todo a la personalidad, al comportamiento y al lenguaje, especialmente a los inicios de la enfermedad. A diferencia de otros tipos de demencia, como el Alzheimer, la memoria suele estar bien conservada al inicio, por lo que puedes recordar cosas recientes sin problema durante bastante tiempo. En ocasiones, pueden aparecer las primeras dificultades entre los 50 y los 65 años.

  Esta enfermedad ocurre porque algunas zonas del cerebro, sobre todo las partes de delante, llamadas lóbulos frontales, y las zonas de los lados, lóbulos temporales, se van dañando poco a poco. Estas zonas se encargan de regular cómo actuamos, cómo hablamos y cómo nos relacionamos con los demás. Si bien suele aparecer en personas más jóvenes, podemos encontrarnos dos variantes:

  - **Variante Conductual**: Se caracteriza por cambios tempranos y marcados en la personalidad y el comportamiento social, como falta de

iniciativa, irritabilidad o impulsividad (cambios de personalidad/conducta como síntomas principales de la demencia, siendo los primeros signos observables).

Como se puede ver:

- Puedes notar que te comportas de forma diferente a como eras antes.
- Algunas personas se vuelven más impulsivas, más calladas o pierden el interés por las cosas.
- Puede costar más tener iniciativa, organizar tareas o seguir normas sociales.
- A veces también cambian los hábitos alimentarios o se repiten ciertas conductas (por ejemplo, hacer lo mismo muchas veces).
- El cerebro tiene más dificultad para controlar la conducta y entender a los demás (lo que se llama "empatía").

- **Variante lenguaje**: en este tipo, podemos observar la aparición de una alteración progresiva del lenguaje, observándose en los informes del diagnóstico, Afasia Progresiva Primaria (APP). Este tipo de "etiqueta", hace referencia a que la dificultad progresiva y principal es el lenguaje, principalmente a nivel de producción, con dificultades para encontrar las palabras, decir una palabra, cuando queremos decir otra, ... apareciendo también dificultades de comprensión, como comprender frases largas (no entendiendo toda la información), o no comprendiendo el significado de lo que nos dicen. Esta pérdida es progresiva y va añadida a otros problemas cognitivos. La persona puede tener al inicio una mayor carga de sintomatología emocional, con episodios de ansiedad y depresión.

  Como se puede ver:

  - Puede costar encontrar palabras, formar frases o entender lo que otros dicen.
  - A veces se habla con fluidez, pero usando palabras que no encajan o sin sentido claro.
  - En otras variantes, el lenguaje se vuelve más lento, con frases cortas y poco precisas.

- **Demencia mixta**: Se trata de una combinación de varios tipos de demencia, siendo más frecuente en personas mayores. La forma más común es la que combina demencia vascular y demencia tipo Alzheimer. Esto da lugar a un perfil de dificultades amplio y diverso, en el que suelen manifestarse de forma progresiva los síntomas característicos de ambos tipos. No obstante, cada caso es único, por lo que la evolución, los cambios y la velocidad con la que estos se producen pueden variar considerablemente de una persona a otra.

Cada tipo tiene sus propias características, pero todas comparten algo: son **progresivas**. Eso significa que, con el tiempo, los síntomas irán aumentando. Pero el ritmo no es igual en todas las personas, ni en todas las demencias, y **lo que hagas ahora puede marcar una gran diferencia en cómo puedas vivir cada etapa**.

Si bien, recibir un diagnóstico de cualquier tipo de demencia es difícil, **entender lo que está pasando es el primer paso para cuidarte mejor. Entender por qué en ocasiones la gente de tu alrededor te dice que "haces cosas", o que no las haces, o te comportas de tal o cual manera y tu no les crees, incluso les indicas que están mintiendo. Pero esto es debido a que el cerebro en ocasiones no te deja "ver", ni "recordar", situaciones del día a día. Confía en tu entorno y, aunque parezca "extraño" e incluso "mentira", intentan ayudar, enseñando una realidad que tu cerebro en ocasiones "no te deja ver".**

¿Qué significa estar en una fase leve de la demencia?

Si te han diagnosticado, puedes haber tenido un diagnóstico de deterioro cognitivo leve (DCL) o de demencia inicial o en estadio leve. Este concepto de demencia estadio leve significa que la enfermedad ha comenzado, pero **todavía puedes hacer muchas cosas por ti mismo**. Es un momento muy importante, porque aún puedes decidir, actuar, aprender y participar activamente en tu propio cuidado. Puedes organizar tu rutina, fortalecer tu mente con ejercicios adecuados, establecer hábitos saludables, hablar con tus seres queridos, planificar lo que deseas para el futuro... y sobre todo, **seguir viviendo tu vida**.

¿Qué puedes hacer desde ahora?

Seguir leyendo este documento, y los puntos que se indican a continuación. Algunos de estos puntos los iremos comentando a continuación.

2.1.2. Dificultades neuropsicológicas. Cómo abordarlas.

En las fases más iniciales del deterioro cognitivo, muchas personas mantienen su autonomía, su vida familiar y sus actividades cotidianas. Sin embargo, pueden comenzar a notar pequeños cambios: olvidos, despistes, dificultad para concentrarse o para organizar tareas como antes. Estas situaciones pueden generar frustración o inseguridad, pero con algunas estrategias sencillas, es posible mantener una buena calidad de vida y una rutina satisfactoria.

A continuación, te ofrecemos pautas concretas para el día a día, diseñadas para ayudarte a compensar esos pequeños cambios, reforzar tu autonomía y ganar tranquilidad.

Organización diaria y memoria: cómo recordar mejor sin agobiarse

Situación común: Se olvidan citas, recados o tareas que antes se recordaban fácilmente.

Pautas:

- Usa una agenda de papel o calendario digital para anotar todo: citas médicas, visitas, compras, cumpleaños, etc.
- Coloca un cuaderno o pizarra visible en casa con el plan del día o de la semana. Información visual sencilla y lo más importante.
- Pon recordatorios o alarmas en el móvil para tareas importantes (medicación, salir, llamar a alguien).
- Deja los objetos importantes (llaves, cartera, móvil) siempre en el mismo sitio: crea un "punto fijo" cerca de la puerta o en la entrada de casa.
- Si olvidas lo que ibas a hacer en una habitación, vuelve al lugar donde estabas antes; eso a menudo ayuda a recordarlo. No insistas en querer recordarlo.

Conversaciones y palabras: cuando cuesta encontrar la palabra justa

Situación común: te cuesta encontrar la palabra adecuada o seguir el hilo de una conversación larga.

Pautas:

- Habla con calma, sin presionarte. Tómate tu tiempo para responder.
- Si no te sale una palabra, usa otra parecida o describe lo que quieres decir. Por ejemplo: "lo que se usa para barrer..." si no te sale "escoba". Pero no insistas en recordar esa palabra y que salga, "porque no saldrá".
- Si pierdes el hilo de la conversación, pide que te repitan o resume lo último que entendiste. No pasa nada por preguntar.
- Practica la conversación leyendo en voz alta o comentando una noticia breve con alguien de confianza.

Tareas complejas: cocinar, pagar facturas, gestionar la casa

Situación común: cuesta hacer tareas que requieren varios pasos o mucha organización mental.

Pautas:

- Divide las tareas en pasos pequeños y concretos. No intentes hacer muchas cosas a la vez.
- Usa listados visuales con los pasos (por ejemplo: lista para hacer la comida o para pagar una factura).
- Si una tarea se te hace pesada, haz descansos y retómala más tarde.
- Usa estrategias externas, como automatizar procesos: por ejemplo, paga recibos por domiciliación bancaria para evitar olvidos. Y si no sabes, puedes pedir ayuda para automatizarlo o que lo gestione otra persona.
- Revisa recetas escritas o usa vídeos cortos si cocinar te resulta más difícil que antes.

Control del tiempo: ¿qué día es hoy?, ¿a qué hora tenía que ir?

Situación común: confusión con las horas, los días o las fechas.

Pautas:

- Ten un calendario grande en casa y táchalo cada día al levantarte.
- Consulta el reloj o móvil con frecuencia, sobre todo si tienes citas o rutinas.
- Usa una agenda con las horas bien marcadas o una aplicación que te dé avisos.
- Sigue una rutina diaria fija: levantarte, comer y acostarte siempre a la misma hora ayuda mucho.

En casa y en la calle: cómo ganar seguridad y confianza

Situación común: despistes en casa (dejar el fuego encendido, confusión con el dinero en la tienda), desorientación en la calle (confundir el camino a casa).

Pautas:

- Usa post-it o notas visibles para recordar cosas importantes (“Apagar el fuego”, “Llevar la cartera”), en los sitios que estaría el fuego y la cartera.
- Si cocinas, pon un detector de humo en la cocina que avise en caso de despiste.
- Si llaman por teléfono, vuelve con el teléfono a donde estabas, sobre todo si estas cocinando.
- Haz las compras con una lista escrita y organiza tu monedero para que sea más fácil pagar o paga habitualmente con tarjeta de crédito/débito y nunca con billetes de mucho valor (por ejemplo: 100 Euros)
- No dudes en pedir ayuda si algo no te cuadra: un buen vecino, una persona de la tienda o un familiar pueden ayudarte sin problema.
- Si vas a ir a un sitio no habitual, que no es de tu rutina, avisa a un fami-

liar y coméntale la ruta que vas a seguir y cíñete a ella. Puedes llevar un pequeño localizador para ir más seguro/a, en caso de posible desorientación.

- En verano, no salgas de casa a hacer las tareas habituales, en las horas de máximo sol. Previamente, hidrátate.

Afrontar las emociones: apatía, tristeza o frustración

Situación común: te sientes más desanimado, tienes menos ganas de hacer cosas o te frustras por olvidar.

Pautas:

- Haz actividades que te gusten y que aún puedas disfrutar, aunque sea con adaptaciones: pasear, escuchar música, hacer crucigramas, cuidar plantas, etc. Lo que te guste hacer. Aunque tengas "pocas ganas" al principio, comienza a hacerlo. Y si son actividades con más gente. Mejor. Si te da "pereza " ir porque pienses que puedan ver como estás, intenta primero "probar" y ver cómo te sientes en la actividad. Si no conoces cómo estarás o qué sentirás, vete y prueba.
- Habla con alguien de confianza si algo te preocupa. No cargues con el malestar en silencio.
- Celebra lo que sí consigues: cada tarea hecha, cada paseo dado, cada conversación compartida es un paso positivo.
- Evita compararte con tu "yo" del pasado. Estás en otra etapa y sigues teniendo valor.

Consejos generales para mantener la autonomía

- Cuida tu cuerpo para cuidar tu mente: haz algo de ejercicio, duerme bien, mantén una alimentación equilibrada.
- No te sobre exijas: pide apoyo cuando lo necesites, sin perder tu voz ni tu lugar en las decisiones.
- Participa en talleres de memoria, actividades en centros o asociaciones: no sólo ejercitan tu mente, también previenen la soledad.

- Acepta los cambios como parte del proceso, sin rendirte ni dejar de hacer planes.

Y lo más importante...

Tener deterioro cognitivo leve o demencia en fase inicial **no te define**. Eres mucho más que eso. Sigues siendo tú, con tu historia, tus capacidades, tus emociones y tu forma de estar en el mundo.

Lo que haces hoy para cuidarte, aunque parezca pequeño, tiene un valor enorme. Cada gesto que te ayuda a adaptarte es también una forma de seguir adelante con dignidad, con confianza y con decisión.

2.2. Necesidades de la persona con Alzheimer/ Demencia

Y entonces, ahora, ¿qué necesito? Esta es una pregunta muy amplia y seguramente hay aspectos que ya has revisado con tus familiares cercanos o puede que aún tengas dudas sobre qué hacer. A continuación, te dejamos algunos puntos a tener en consideración.

- **Informarte**: entender qué es lo que está pasando en tu cerebro te ayuda a afrontar mejor cada cambio. Aqui las Asociaciones de Familiares de personas con Alzheimer u otro tipo de demencia (AFA) y los profesionales médicos pueden darte información sobre la demencia. No hay que tener miedo al nombre, sino empezar a entender, comprender, preparar el futuro y adaptarse al cambio que supone, pudiendo ofrecerte esta información, un control sobre tu vida actual, sobre cada paso y cada acción a realizar. Conocer la enfermedad, los recursos que hay, trámites administrativos es una buena manera de empezar.
- **Mantener tu mente activa**: participar en actividades de estimulación cognitiva mejora tu concentración, tu memoria y tu estado de ánimo. Los talleres de memoria son una opción, así como si quieres algo más especializado (más recomendable), los programas de entrenamiento cognitivo y estimulación cognitivo de las AFAs pueden ofrecerte un punto de apoyo para trabajar de manera más específica las dificulta-