



Què és el deteriorament cognitiu i què es pot fer

Servei de Medicina de la Fundació.

7 de Maig 2019

CORNELLÀ
Cuida

Amb el suport de:



Concepto de Deterioro

Deterioro

Empeoramiento del estado, calidad, valor, etc., de una cosa: “la humedad ha provocado el deterioro de la pintura de la casa; la falta de zinc da lugar a muchos deterioros en la piel; es un buen momento para resembrar el césped que haya podido sufrir deterioros durante el verano”

Similar:

- Desperfecto
- Avería
- Daño
- Detrimento
- Menoscabo

COBORNELLÀ
Cuida

Relato de M. Antonia: Jubilada y CUIDADORA de su Madre

- No sabe llevar un control básico de sus cosas.
- Guarda alimentos por los armarios.
- Sabe leer pero no comprende nada de lo que lee.
- Es incapaz de interpretar las noticias por mucho que vea la televisión.
- No recuerda que se tiene que cambiar de ropa.
- Hay que avisarla de que es hora de comer o de cenar.
- No puede ir sola a ningún sitio porque no sabe volver.
- No reconoce a sus nietos.

CORNELLÀ
Cuida

Síntomas de Alerta

- Fallos de memoria.
- Perderse al ir al trabajo.
- Perder el hilo del pensamiento o de conversaciones, libros, películas.
- Se sienten abrumados al tomar decisiones.
- Comienzan a tener dificultades para ubicarse en entornos familiares.
- Se muestran mas impulsivos.
- Muestran un sentido de la realidad cada vez mas deteriorado.
- Inicio de cuadros: depresivos/irritabilidad/agresividad/apatía.
- Lo cierto es que la familia y amigos detectan estos cambios.

CORNELLA
Cuida

La depresión y el estrés: Factores que influyen en el desencadenante del Deterioro Cognitivo

- **Envejecimiento/Depresión/Soledad** tienen un nexo común: es el sentimiento de soledad, siendo más habitual en mujeres que en hombres.
- **Sentimiento de Soledad:** Va asociado a una peor condición física, mas dificultades para dormir, menor capacidad de concentración y peor funcionamiento de la memoria.

ESTRÉS

- El virus invasor en la sociedad actual.
- El 70-80% de las enfermedades tienen relación con esta patología.
- Personas atrapadas en un bucle = Circulo constante de actividad.
- Síntomas:
 - Insomnio → Despertar Precoz.
 - Dependencia de 24 horas al trabajo/del móvil/de los hijos/de hacer la compra/de hacer la cena/dependencia a innumerables tareas.
- Es el mayor problema para la salud publica.
- El mejor remedio es la PREVENCIÓN antes que la medicación.

CORNELLÀ
Cuida

TIPOS DE ESTRÉS

- **EUSTRES**: Activa el organismo y le proporciona energía.
- **DISTRES**: Es el Patológico, potenciando enfermedades; es cinco veces mas peligroso que el tabaco, es el germen de enfermedades:
 - Cáncer/Infartos/Ictus/Psoriasis/Colitis Ulcerosa/Enfermedad de Crohn/Desordenes Psiquiátricos: ansiedad, depresión, suicidios.
 - Fallos de Memoria: la hormona del estrés es el cortisol.

FALLOS DE MEMORIA

- Existe un aumento de las demencias en edad temprana con consecuencias graves:

- Caso real:

Un señor que olvidó a su bebé en el coche y provocó su muerte.

Este señor(padre), sufría un estrés crónico y su ambiente laboral le impidió cuidar de lo máspreciado: SU HIJO.

- Una actividad superior a la basal o normal te puede inducir a olvidar cosas, como llevar a tu hijo al colegio.

CORNELLÀ

Cuida

DIETAS QUE AGRAVAN EL ESTRÉS

- Bollería industrial.
- Ultracongelados.
- Alimentos con varios procesos de elaboración.

CORNELLÀ

Cuida

DIETAS QUE PREVIENEN EL ESTRÉS

- Las que contienen vitamina C (Naranja, Limón).
- Frutos Rojos.
- Espárragos.
- Chocolate (75% mínimo de CACAO).
- La uva (Contiene antioxidante: Resveratrol, liberándonos de los radicales libres).
- Marisco.
- Siempre tomar medidas preventivas antes de acudir a los fármacos.

CORNELLÀ

Cuida

HÁBITOS SALUDABLES ANTE EL ESTRÉS

- Dormir 8 horas.
- Risoterapia: Reír aumenta los niveles de **OXITOCINA** (Hormona de la felicidad) y disminuye los niveles de estrés. Con la risa se potencian otros BENEFICIOS: a nivel dermatológico, cardiaco, respiratorio. En EE.UU e Inglaterra se aplica en las empresas.

CORNELLÀ
Cuida



HÁBITOS NEUROPROTECTORES

- Tener una vida social activa: Las relaciones sociales, actividades intelectuales, proporcionan una **RESERVA COGNITIVA** que retrasa la aparición de los síntomas del deterioro cognitivo y, si el deterioro cognitivo se manifiesta, lo hace a edades más avanzadas.
- Los Beneficios de la Reserva Cognitiva se extienden más allá del deterioro cognitivo y pueden ayudar al conjunto de la población a envejecer con salud.

CORNELLÀ
Cuida

Atención física y emocional dirigida a la persona con deterioro cognitivo

- Se abordan los síntomas conductuales i/o emocionales mediante:

El apoyo de un equipo de profesionales de diferentes disciplinas (medicina, psicología, trabajo social, fisioterapia, terapia ocupacional...) de la salud y lo social con experiencia en este perfil de usuarios.

CORNELLÀ

Cuida



Atención física y emocional dirigida a la persona cuidadora principal del usuario con deterioro cognitivo

- Son los profesionales con experiencia en atender las necesidades de este perfil de usuarios (médicos, psicólogos, trabajadores sociales...), los que trabajan la prevención/atención de los síntomas derivados de la tarea de cuidar, los que orientan, informan y dan apoyo al cuidador principal con el objetivo de:
 - Disminuir la sobrecarga física i emocional para evitar la claudicación.
 - Orientar hacia el recurso socio-sanitario más adecuado en cada momento.

“Mejorar la calidad de vida tanto de la persona cuidadora como la de la persona dependiente que atiende”.

GOB NELLÀ
Cuida