

Entendiendo los cambios en la demencia

¿Por qué cambian?

La demencia es una enfermedad del cerebro que afecta poco a poco distintas habilidades. Los cambios no son parte normal del envejecimiento, por eso es importante comprenderlos y aprender a acompañar.

Comprender es el primer paso para acompañar con amor y paciencia.



¿Qué cambios puedo observar?

Pueden afectar distintas áreas. Algunas señales frecuentes son:



Memoria

- Olvidos de conversaciones o eventos recientes.
- Repite preguntas.
- Dificultad para recordar nombres o dónde dejó cosas.



Lenguaje

- Le cuesta encontrar palabras.
- Habla menos o se confunde al conversar.
- Dificultad para seguir conversaciones.



Orientación

- Se pierde en lugares conocidos.
- No reconoce la fecha o la hora.
- Confunde el día y la noche.



Conducta y emociones

- Cambios de ánimo.
- Irritabilidad, ansiedad o tristeza.
- Desconfianza o ideas que no son reales.



Habilidades para la vida diaria

- Dificultad para vestirse, bañarse o comer solo/a.
- Problemas para manejar dinero, cocinar o usar el transporte.



Estos cambios avanzan de forma **gradual**. Con apoyo y comprensión, la persona puede mantener su bienestar y calidad de vida por más tiempo.

¿Cómo puedo ayudar?



Crea rutinas y entornos seguros

Las rutinas dan tranquilidad. Mantén espacios ordenados, bien iluminados y sin riesgos.



Comunícate con calma y cariño

Habla de frente, con frases simples y cortas. Dale tiempo para responder y evita corregir.



Valora sus capacidades

Fomenta lo que aún puede hacer. Pequeños logros diarios fortalecen su autoestima.



Ofrece actividades significativas

Escuchar música, mirar fotos, caminar o realizar actividades que disfrutaba puede mejorar su bienestar.



Pide apoyo y no estás solo/a

Buscar ayuda no es rendirse. Apóyate en tu familia, amigos, profesionales y grupos de apoyo.



Cuidarte para poder cuidar.

Tu bienestar también importa. Descansa, pide ayuda y date tiempo. No tienes que hacerlo todo solo/a.



Cada persona es única. Los cambios pueden ser diferentes en cada etapa y en cada persona.

Más información y recursos en
dementia.cl



dementia.cl
Información y apoyo para familias y cuidadores