

LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

Advancing Quality, Dignity & Justice

ENFOQUES NO FARMACOLÓGICOS PARA LOS CUIDADOS DE LA DEMENCIA **HOJA INFORMATIVA PARA PERSONAS QUE VIVEN EN SU HOGAR O EN UNA RESIDENCIA ASISTIDA**

Apoyar a una persona que vive con demencia significa más que abordar los síntomas: significa comprender a la persona detrás de la condición. Si bien los cambios en el comportamiento, el estado de ánimo y la cognición son comunes, a menudo representan respuestas a necesidades no satisfechas o a desafíos del entorno, y no signos de un trastorno psiquiátrico que requiera medicación.

Los **enfoques no farmacológicos** priorizan la dignidad, la seguridad y la personalidad. Estas estrategias se enfocan en adaptar el entorno, mejorar la comunicación y fomentar una participación significativa con el fin de prevenir o reducir la angustia. La evidencia muestra que estos enfoques suelen ser más eficaces, y mucho más seguros, que los medicamentos psicotrópicos, especialmente los antipsicóticos, que conllevan graves riesgos para los adultos mayores.

Esta hoja informativa describe estrategias prácticas y compasivas que pueden utilizarse para apoyar a las personas que viven con demencia, mediante cuidados centrados en la persona que respete sus necesidades, capacidades y preferencias. Para obtener más recursos e información, visite <https://nursinghome411.org/dementia-care-in-the-community>.

El valor de los enfoques no farmacológicos en los cuidados de la demencia

Las personas que viven con demencia pueden experimentar síntomas conductuales (p. ej., agitación, agresión, vocalizaciones) y síntomas psicológicos (p. ej., ansiedad, depresión, alucinaciones, delirios). Estos pueden deberse a molestias físicas (como dolor o infección) o angustia emocional (como aburrimiento, miedo o cambios en la rutina). Excepto en casos de emergencia, el estándar de cuidados es abordar estas necesidades sin medicación siempre que sea posible.

Estándares profesionales de cuidados de la demencia

Los estándares profesionales priorizan las estrategias no farmacológicas como enfoque de primera línea en los cuidados de la demencia. Estos métodos ayudan a mantener la función cognitiva, apoyan el bienestar emocional, promueven la independencia en las actividades diarias y reducen los llamados “síntomas conductuales y psicológicos de la demencia” (BPSD).

Estos enfoques son especialmente útiles para las personas que viven con asistencia o en sus hogares. Para los cuidadores familiares, proporcionan herramientas prácticas, de bajo riesgo y basadas en evidencia que pueden reducir la dependencia de la medicación y mejorar los resultados. Al priorizar estos enfoques, los proveedores de cuidados pueden mejorar la calidad de vida, apoyar el funcionamiento cognitivo y mitigar los BPSD, al mismo tiempo que minimizan los posibles efectos adversos asociados con el uso de medicamentos.

Enfoques no farmacológicos comunes:

Nota: Se ha demostrado que las intervenciones no farmacológicas, como la estimulación cognitiva, la terapia de reminiscencia y la musicoterapia, mejoran la calidad de vida y, en algunos casos, la función cognitiva. La eficacia puede variar según la persona y su entorno de cuidado.

Los cuidados no farmacológicos, como todo cuidado, funciona mejor cuando se adapta a los antecedentes, las preferencias y las fortalezas únicas de cada persona.

Terapias psicológicas y conductuales:

- ⇒ **Terapia de estimulación cognitiva:** Sesiones grupales que incluyen rompecabezas, juegos y actividades que estimulan la mente.
- ⇒ **Terapia de reminiscencia:** Utiliza fotografías, música o videos para evocar recuerdos positivos y fomentar la participación. Esta terapia se puede aplicar en un entorno grupal o individual.
- ⇒ **Terapia de validación:** Enfatiza la comunicación empática y la validación emocional a través de la escucha activa y señales suaves.
- ⇒ **Terapia con mascotas:** Interacción con animales para consuelo y conexión emocional.
- ⇒ **Terapia de luz brillante:** Exposición a la luz natural para favorecer el sueño y regular los ritmos circadianos.

Intervenciones sociales y sensoriales:

- ⇒ **Aromaterapia:** Uso de aceites esenciales para promover la calma y estimular el sistema nervioso.
- ⇒ **Terapia de masaje:** Toque físico suave para reducir la ansiedad y fomentar la conexión emocional.
- ⇒ **Musicoterapia:** Implica escuchar música familiar y personalizada para estimular la memoria y reducir el estrés.

Actividades físicas y funcionales:

- ⇒ **Terapia ocupacional (OT):** La terapia ocupacional, proporcionada por profesionales capacitados, apoya la participación en actividades diarias y adapta los entornos para reducir los factores estresantes y mejorar la seguridad.
- ⇒ **Caminar:** Las caminatas suaves y regulares, en interiores o al aire libre, pueden mejorar la movilidad, reducir la agitación y proporcionar estimulación sensorial.
- ⇒ **Tareas del hogar:** Actividades como doblar la ropa o regar el jardín fomentan la participación física y un sentido de propósito.

Consejos para los cuidados no farmacológicos

- Aprenda qué le brinda consuelo o alegría a la persona, como la música, un programa de televisión, los aromas, las mascotas o sus recuerdos favoritos.
- Presente un enfoque a la vez y vea cómo responde su ser querido.
- Lleve un diario para registrar qué actividades mejoran el estado de ánimo o el comportamiento.
- Sea paciente y flexible; algunos enfoques pueden tomar tiempo o necesitar ajustes.
- Involucre a la persona en actividades que disfrute o con las que tenga experiencia: incluso los pequeños éxitos pueden marcar una gran diferencia.
- **¡Obtenga apoyo!** No dude en pedir ayuda a un especialista en cuidados de la demencia, a un terapeuta ocupacional o a un trabajador social para personalizar los enfoques.