

# LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

*Advancing Quality, Dignity & Justice*

## **PLANIFICACIÓN DE LOS CUIDADOS DE PERSONAS QUE VIVEN CON DEMENCIA** **HOJA INFORMATIVA PARA PERSONAS QUE VIVEN EN SU HOGAR O EN UNA RESIDENCIA ASISTIDA**

Una planificación eficaz de los cuidados es esencial para garantizar que las personas que viven con demencia reciban el apoyo que necesitan para mantener su mejor calidad de vida y bienestar. Un enfoque centrado en la persona para la planificación de los cuidados identifica las necesidades, las preferencias y los objetivos únicos de cada una. A su vez, describe los servicios y apoyos necesarios para abordarlos. Para las personas con demencia, este proceso debe considerar el bienestar cognitivo, emocional, físico y social.

Esta hoja informativa describe estrategias para implementar un marco respetado y basado en evidencia para mejorar los cuidados centrados en la persona, abordar desafíos comunes y apoyar el bienestar de las personas con demencia y sus cuidadores. Para obtener más recursos e información, visite nuestro sitio web <https://nursinghome411.org/dementia-care-in-the-community>.

### **¿Qué es la planificación de los cuidados centrados en la persona?**

Un **plan de cuidados centrados en la persona** se enfoca en sus necesidades, preferencias y valores únicos. Entender “lo que más le importa” a la persona que vive con demencia es la base de estos cuidados. El objetivo es alinear las prácticas de cuidados con sus prioridades personales: mejorar la comodidad, reducir el estrés y fomentar la participación en actividades que les sean significativas.

### **Una base útil para la planificación de los cuidados centrados en la persona: Las cuatro bases**

Los estándares profesionales actuales para la planificación de los cuidados de la demencia enfatizan un enfoque que aborda lo que se denomina las “Cuatro bases”: Lo que le **importa** a la persona, el uso y manejo de **medicamentos**, la **actividad mental** (salud mental) y la **movilidad**.

Estas **cuatro bases** se enfocan en alinear las decisiones de atención médica con lo que más importa a los adultos mayores:

1. **Lo que importa:** Se centra en comprender los objetivos y las preferencias de la persona y lo que más le importa. Esto garantiza que los planes de cuidados estén en consonancia con las prioridades de la persona para mejorar su calidad de vida.
  - **Ejemplo:** Si una persona valora la rutina y un entorno tranquilo, el plan de cuidados priorizaría la creación de una rutina diaria consistente y un entorno tranquilo y familiar.
2. **Medicación:** Hace hincapié en las prácticas de prescripción seguras para medicamentos que puedan causar daño o interferir con la función cognitiva, la movilidad o el bienestar general del adulto mayor.
  - **Ejemplo:** Una persona con demencia puede tomar varios medicamentos para enfermedades crónicas. Se deben realizar revisiones periódicas de la medicación para

minimizar la polifarmacia y ajustar los medicamentos que puedan interferir con la función cognitiva o la movilidad.

3. **Actividad mental (salud mental):** Apoyar el bienestar cognitivo y emocional mediante la prevención, la identificación y el manejo de afecciones comunes en adultos mayores, como la demencia, el delirio y la depresión.
  - **Ejemplo:** Si a la persona le gusta la música, incorporar sesiones de musicoterapia que reflejen sus gustos puede ayudar a estimular la participación cognitiva y el bienestar emocional.
4. **Movilidad:** Fomenta el mantenimiento o la mejora de la función física promoviendo el movimiento regular, lo que ayuda a prevenir caídas, aumentar la independencia y mejorar la salud general.
  - **Ejemplo:** Si una persona valora su independencia, el plan de cuidados puede incluir caminatas diarias o ejercicios que promuevan la fuerza y el equilibrio, adaptados a su nivel de movilidad.

### Desafíos comunes en la implementación de planes centrados en la persona:

La implementación de planes centrados en la persona puede presentar desafíos para las personas que viven con demencia, sus familias y sus proveedores de cuidados. Estos desafíos incluyen la falta de actividades significativas adaptadas a sus necesidades individuales, la falta de empoderamiento y el apoyo para el personal de cuidados, oportunidades limitadas para construir relaciones sólidas con los cuidadores, la escasez de herramientas para realizar un seguimiento de la calidad de los cuidados y las cargas emocionales, físicas y financieras que recaen sobre los cuidadores familiares no remunerados.

### Consejos para abordar estos desafíos:

1. **Promueva la realización de actividades significativas.** Las personas, sus familias y los proveedores de cuidados pueden trabajar juntos para garantizar que se incorporen actividades atractivas y personalizadas a las rutinas diarias, en función de los intereses y necesidades de cada persona.
2. **Empodere al personal de cuidados.** La capacitación y el apoyo de calidad, con oportunidades para conocer a la persona y familiarizarse con sus preferencias, necesidades y capacidades únicas, pueden resultar en una mejor experiencia para la persona y sus cuidadores.
3. **Las familias pueden colaborar con los proveedores** para garantizar que se utilicen herramientas confiables para evaluar y hacer un seguimiento de la calidad de los cuidados, identificar las prácticas que funcionan y las que no y realizar cambios, según sea necesario, para satisfacer las necesidades de la persona con demencia a medida que evoluciona.
4. **Animamos a las familias a buscar apoyo para sí mismas** mediante el uso de servicios de alivio, unirse a grupos de apoyo para cuidadores y explorar opciones de asistencia financiera o asesoramiento para aliviar el costo emocional, físico y financiero que puede implicar el cuidado.