🧠 Documento Psicoeducativo: Fomento de la Autonomía y Participación en Personas Mayores con Demencia

---

1. 🧠 Comprendiendo la demencia desde la atención domiciliaria

La demencia es un síndrome neurodegenerativo progresivo que afecta diversas funciones cognitivas: memoria, orientación, lenguaje, juicio, atención, entre otras. Esto conlleva un impacto funcional, emocional y social en la vida de la persona.

- 🔷 **Pero no todo es deterioro.** Muchas capacidades pueden mantenerse durante años si se trabajan adecuadamente, especialmente las relacionadas con lo emocional, lo procedimental (hábitos, rutinas) y lo sensorial.
- 🔷 **En el entorno domiciliario**, los/as auxiliares tienen un papel fundamental en la preservación de estas funciones, al trabajar desde lo cotidiano.

2. □ Principios de intervención centrada en la persona

💡 La intervención en el domicilio debe respetar los principios de la Atención Centrada en la Persona (ACP):

Principio	**Aplicación práctica**
Dignidad	Dirigirse con respeto, permitir que tomen decisiones
Identidad	Llamar por su nombre, respetar gustos y preferencias
Autonomía	Ofrecer elecciones, fomentar que hagan por sí mismos/as
Participación	Incluir en las actividades del hogar, aunque sea parcialmente
Personalización	Adaptar la intervención al nivel cognitivo y funcional individual
Apoyo emocional	Validar sentimientos, transmitir seguridad y afecto

3. 🛁 Fomentando la autonomía en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD)

Las ABVD son tareas esenciales que permiten a la persona desenvolverse con independencia. Fomentar su participación, aunque sea mínima, refuerza su autoestima y sentido de control.

- 🔷 **Higiene personal:**
  - Explicar cada paso de manera clara y calmada (‘‘Ahora lavamos la cara’’).
  - Usar gestos o demostraciones si hay dificultades de comprensión.
  - Entregar los materiales uno por uno (esponja, peine, cepillo, etc.).
  - Evitar sustituir totalmente la tarea: por ejemplo, guiar su mano si no puede peinarse o ducharse solo/a.

- 🔷 **Vestido:**
  - Permitir elegir entre dos prendas: ‘‘¿Prefieres esta camisa o esta camiseta?’’
  - Colocar la ropa en orden de uso (ropa interior arriba, pantalones abajo).
  - Evitar prendas complejas: preferir cierres de velcro o cremalleras.

- ◈ **Alimentación:**
  - Crear un ambiente tranquilo, sin distracciones (TV apagada, por ejemplo).
  - Fomentar el uso de cubiertos, adaptados si es necesario.
  - Si no puede comer solo/a, permitir que colabore sujetando la taza, moviendo la cuchara, o eligiendo alimentos.

- ◈ **Movilidad:**
  - Fomentar que se levante, camine (con apoyo si es necesario) o cambie de postura.
  - No dejar a la persona pasiva todo el día en un sillón.
  - Motivar con frases como: ‘‘Vamos a caminar un rato juntas’’, ‘‘¿Te acompaño al pasillo?’’.

4. 🪣 Estimulación funcional a través de las Actividades Instrumentales (AIVD)

Las AIVD son tareas del día a día que implican un mayor nivel cognitivo. Aunque muchas personas con demencia no puedan realizarlas de forma autónoma, sí pueden colaborar en partes simples y significativas.

 Ejemplos prácticos de tareas adaptadas:

Actividad	**Participación adaptada**
Hacer la cama	Estirar sábanas, colocar almohadas
Poner la mesa	Llevar servilletas, poner cucharas
Preparar la comida/desayuno	Lavar verduras, mezclar ingredientes, colocar el fiambre en las tostadas, poner la servilleta en la bandeja
Limpieza	Pasar un trapo por la mesa, barrer una esquina
Cuidado de plantas	Regar con una regadera pequeña

🎯 **Recomendaciones:**

- Dar solo una instrucción a la vez.
- Usar refuerzo positivo: ‘‘¡Muy bien hecho!’’, ‘‘Gracias por ayudarme’’
- Aceptar errores sin corregir constantemente.
- Asegurar que la actividad sea segura y supervisada.

5. 🎨 Actividades significativas y estimulación cognitiva

Además de las AVD, las actividades de ocio, reminiscencia y expresión emocional son clave para la **calidad de vida**. Estimulan el lenguaje, la memoria, la atención y el vínculo afectivo.

💐 Actividades recomendadas:

- Escuchar música de su época.
- Ver álbumes de fotos familiares y comentar recuerdos.
- Leer cuentos o titulares de periódicos (aunque no comprendan todo).
- Dibujar, colorear o hacer manualidades simples.
- Juegos sencillos: clasificar botones, encajar piezas, unir pares.

🧠 Estas actividades deben integrarse con naturalidad en la rutina diaria, sin forzar, y siempre adaptadas al nivel funcional.

6. 💬 Comunicación facilitadora

La forma en la que nos comunicamos con una persona con demencia puede marcar la diferencia entre la frustración y la conexión.

🗣️ Estrategias clave:

- Hablar despacio, con frases cortas y simples.
- Acompañar el lenguaje con gestos.
- Mirar a los ojos y usar el nombre de la persona.
- Validar emociones antes que razonar (‘‘Ya pasó’’, ‘‘Estoy contigo’’).
- No discutir ni corregir cuando dice algo incoherente.
- Redirigir con suavidad: ‘‘Ahora vamos a…’’, ‘‘¿Te parece si hacemos esto?’’.

7. 🧘 Autocuidado profesional y emocional del/de la auxiliar

Cuidar de una persona con demencia puede generar desgaste emocional. Es importante que el/la auxiliar también cuide de sí mismo/a.

🛡️ **Recomendaciones:**

- Pedir ayuda si se presentan dificultades o dudas.
- Compartir experiencias con el equipo o supervisión.
- Reconocer la propia labor: *Lo que haces importa, aunque no siempre lo expresen*.
- Recordar que el éxito no está en que lo haga perfecto, sino en que se **sienta acompañado/a, respetado/a y seguro/a**.

📌 **Resumen final: claves para la intervención**

✔ Respetar los tiempos y capacidades de la persona.
✔ Fomentar la participación, aunque sea parcial.
✔ Usar el refuerzo positivo y la validación emocional.
✔ Integrar actividades cognitivas de forma natural.
✔ Trabajar en coordinación con el equipo profesional y la familia.
✔ No olvidar: cada pequeña acción **cuenta**.