COMODY LIFE MENTE / COLECCIÓN DE GUÍAS

Primeros pasos tras el diagnóstico

Organizar las primeras semanas sin perder autonomía

MANUAL 02 · 16 PÁGINAS

Dirigido a: Todos

Material informativo. No sustituye la valoración sanitaria ni el asesoramiento individual.
Edición noviembre de 2026.

Contenido

1 Recibir la noticia 3

2 Entender el diagnóstico 4

3 Crear una carpeta de salud 5

4 Medicamentos y seguimiento 6

5 Informar a familiares 7

6 Organizar apoyos 8

7 Revisar tareas cotidianas 9

8 Hablar del futuro 10

9 Mantener hábitos y relaciones 11

10 Cuidar el estado emocional 12

11 Plan del primer mes 13

Plan de acción y seguimiento 14

Preguntas para la consulta 15

Fuentes y recursos 16

Recibir la noticia

Es habitual experimentar emociones diferentes. No es necesario resolver todas las decisiones inmediatamente.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Pida un informe comprensible.
2. Elija a quién informar.
3. Reserve tiempo para hablar.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una familia puede acordar una conversación tranquila al día siguiente.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Entender el diagnóstico

Conviene conocer la causa probable, las incertidumbres y las necesidades actuales, evitando anticipar una evolución exacta.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Pregunte qué pruebas se hicieron.
2. Solicite aclaraciones.
3. Anote la siguiente cita.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Pregunte qué cambios justificarían adelantar la revisión.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Crear una carpeta de salud

Reunir documentos facilita la continuidad asistencial sin difundir datos innecesariamente.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Guarde informes y alergias.
2. Actualice la lista de fármacos.
3. Acuerde quién puede acceder.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una hoja de medicación actualizada ayuda en una visita urgente.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Medicamentos y seguimiento

Los tratamientos se individualizan. Cambiar dosis o suspenderlos sin consultar puede causar problemas.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Revise todos los productos con farmacia o medicina.
2. Acuerde recordatorios.
3. Registre efectos nuevos.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si aparecen mareos tras un cambio de tratamiento, comuníquelo al prescriptor.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Informar a familiares

Compartir el diagnóstico es una decisión personal. El apoyo debe respetar confidencialidad y preferencias.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Pregunte a quién desea informar.
2. Explique necesidades concretas.
3. Evite conversaciones a sus espaldas.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una persona puede preferir informar primero a un hermano.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Organizar apoyos

Una red de ayuda puede combinar familia, atención primaria, servicios sociales y asociaciones.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Identifique tareas difíciles.
2. Reparta responsabilidades.
3. Solicite una cita con trabajo social.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un familiar acompaña a citas y otro se ocupa de compras acordadas.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Revisar tareas cotidianas

La seguridad debe equilibrarse con la autonomía, sin retirar capacidades por el mero diagnóstico.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Observe cocina y medicación.
2. Acuerde ayudas discretas.
3. Revise conducción con profesionales.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un pastillero puede ayudar si se comprueba que se usa correctamente.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Hablar del futuro

Planificar permite expresar deseos mientras es posible, sin presionar para firmar documentos.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Converse sobre cuidados.
2. Consulte apoyos jurídicos.
3. Registre preferencias con permiso.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

La persona puede indicar a quién desea como interlocutor sanitario.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Mantener hábitos y relaciones

Las actividades familiares aportan continuidad y bienestar. No deben convertirse en pruebas de rendimiento.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Conserve aficiones.
2. Adapte exigencias.
3. Facilite encuentros breves.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un paseo conocido puede mantenerse con acompañamiento si es necesario.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Cuidar el estado emocional

La tristeza persistente, el aislamiento o la ansiedad intensa merecen atención profesional.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Escuche sin minimizar.
2. Proponga apoyo psicológico.
3. Consulte si afecta al funcionamiento.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

No diga que todo irá bien; pregunte qué preocupa más hoy.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Plan del primer mes

Priorizar pocas acciones realistas reduce la sobrecarga de información.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Primera semana: aclarar diagnóstico.
2. Segunda: organizar apoyos.
3. Tercera y cuarta: revisar acuerdos.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una reunión breve permite ajustar tareas y evitar duplicidades.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

FICHA IMPRIMIBLE

Plan de acción y seguimiento

Elija tres prioridades de este manual y acuerde quién ayudará, cuándo y cómo sabrán si la medida resulta útil. No es necesario aplicar todas las pautas a la vez.

Recibir la noticia

Pida un informe comprensible.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Organizar apoyos

Identifique tareas difíciles.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Plan del primer mes

Primera semana: aclarar diagnóstico.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Preguntas para la consulta

Lleve ejemplos concretos, fechas y las preferencias de la persona. Estas preguntas sirven para iniciar una conversación, no para evaluar ni puntuar capacidades.

Recibir la noticia

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Medicamentos y seguimiento

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Hablar del futuro

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Plan del primer mes

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Fuentes y recursos

Referencias para ampliar información. Los ejemplos de este manual son ficticios y las fichas son herramientas de organización, no escalas clínicas validadas.

OMS · Demencia

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia

NICE · Guía NG97: demencia

https://www.nice.org.uk/guidance/ng97/chapter/recommendations

OMS · iSupport para cuidadores

https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241515863

CEAFA · Asociaciones y recursos

https://www.ceafa.es/

Importante

Consulte con su centro de salud o servicios sociales para adaptar las pautas. En España, ante una emergencia grave, llame al 112. El contenido no ha sido sometido a revisión clínica o jurídica independiente.