COMODY LIFE MENTE / COLECCIÓN DE GUÍAS

Qué es la demencia: guía para entenderla

Comprender los cambios y encontrar orientación

MANUAL 01 · 15 PÁGINAS

Dirigido a: Todos

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

Contenido

1 Qué significa demencia 3

2 Envejecimiento normal y señales de alerta 4

3 Alzhéimer 5

4 Demencia vascular 6

5 Cuerpos de Lewy y frontotemporal 7

6 Deterioro cognitivo leve 8

7 Cómo se realiza la valoración 9

8 Evolución y tratamientos 10

9 Confusión repentina 11

10 Vivir con dignidad 12

Plan de acción y seguimiento 13

Preguntas para la consulta 14

Fuentes y recursos 15

Qué significa demencia

La demencia reúne síntomas que afectan al pensamiento y a la vida cotidiana debido a enfermedades cerebrales. No es una consecuencia inevitable de cumplir años.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Observe qué tareas han cambiado.
2. Distinga dificultades nuevas de las habituales.
3. Solicite una valoración si interfieren en la vida diaria.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Olvidar una cita ocasional no equivale a perder la capacidad de organizar citas repetidamente.

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.

Envejecimiento normal y señales de alerta

Con la edad puede costar más recuperar una palabra, pero perderse en lugares conocidos o no poder gestionar tareas familiares merece atención.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Anote ejemplos concretos.
2. Compare con el funcionamiento previo.
3. Evite atribuir todo a la edad.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una persona recuerda después un nombre; otra deja de reconocer rutas que recorría cada día.

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.

Alzhéimer

Es una causa frecuente de demencia. Puede comenzar con dificultades para aprender información reciente, aunque existen presentaciones distintas.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Use recordatorios acordados.
2. Mantenga actividades significativas.
3. Pregunte por la valoración especializada.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Repetir preguntas sobre una visita reciente puede ser una manifestación, no una prueba diagnóstica.

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.

Demencia vascular

Se relaciona con daño vascular cerebral. Puede afectar la velocidad de pensamiento, la planificación y otras funciones; el curso es variable.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Revise factores vasculares con su médico.
2. Mantenga seguimiento.
3. Consulte síntomas neurológicos súbitos.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una dificultad repentina para hablar o mover un brazo exige llamar al 112.

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.

Cuerpos de Lewy y frontotemporal

La primera puede asociar fluctuaciones, síntomas motores y alucinaciones visuales; la segunda puede afectar tempranamente la conducta o el lenguaje.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Describa cambios sin juzgar.
2. Informe de reacciones a medicamentos.
3. Busque orientación especializada.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un cambio llamativo de conducta no permite identificar por sí solo la enfermedad.

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.

Deterioro cognitivo leve

Puede existir descenso cognitivo sin una pérdida importante de independencia. No todas las personas evolucionan a demencia.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Solicite seguimiento.
2. Revise sueño, ánimo y medicación.
3. Mantenga hábitos saludables.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Usar una agenda eficazmente puede permitir conservar la independencia.

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.

Cómo se realiza la valoración

La evaluación combina historia clínica, repercusión funcional, exploración y pruebas según el caso. Una prueba online no diagnostica demencia.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Lleve lista de medicamentos.
2. Aporte ejemplos y fechas.
3. Pregunte por los próximos pasos.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un resultado bajo puede estar influido por dificultades auditivas, idioma o enfermedad aguda.

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.

Evolución y tratamientos

La evolución depende de la causa y de cada persona. Hay tratamientos y apoyos que pueden aliviar síntomas o mejorar el funcionamiento, sin prometer curación.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Pregunte por objetivos y efectos adversos.
2. Revise el plan periódicamente.
3. Mantenga decisiones compartidas.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una intervención puede ser útil si facilita una actividad que la persona valora.

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.

Confusión repentina

Un cambio en horas o días puede indicar delirium u otra enfermedad aguda, incluso si existe demencia previa.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Solicite valoración urgente.
2. Describa el inicio y otros síntomas.
3. Llame al 112 si hay signos graves.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Somnolencia nueva y fiebre no deben atribuirse automáticamente a la demencia.

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.

Vivir con dignidad

El diagnóstico no elimina la identidad, los derechos ni las preferencias. La ayuda debe ajustarse a lo que cada persona necesita.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Pregunte antes de ayudar.
2. Ofrezca opciones comprensibles.
3. Preserve vínculos y privacidad.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Elegir la ropa o la música sigue siendo una decisión personal importante.

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.

Qué significa demencia

Observe qué tareas han cambiado.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Deterioro cognitivo leve

Solicite seguimiento.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Vivir con dignidad

Pregunte antes de ayudar.

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.

Qué significa demencia

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

Demencia vascular

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

Cómo se realiza la valoración

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

Vivir con dignidad

¿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.