



Revisado por el Dr. Pedro Gil Gregorio
*Profesor titular de Geriátría
en la Universidad Complutense de Madrid*

EL ENFERMO CON DETERIORO COGNITIVO EN ALGUNAS SITUACIONES ESPECIALES

SUMARIO

■ INTRODUCCIÓN	1
■ VISITAS AL MÉDICO	2
• Consultas periódicas	
• Visitas al hospital	
■ EVENTOS FAMILIARES	9
• Relaciones con familiares y amigos	
• Visitas con niños	
• Cumpleaños y acontecimientos familiares	
■ VIAJES	14
■ COMER EN UN RESTAURANTE	16

Título: MANUAL PARA PERSONAS CUIDADORAS.

EL ENFERMO CON DETERIORO COGNITIVO EN ALGUNAS SITUACIONES ESPECIALES

Textos: Canal Editorial

Revisión: Dr. Pedro Gil Gregorio

Profesor titular de Geriatría en la Universidad Complutense de Madrid

© Copyright Edición 2026: Schwabe

ISBN: 978-84-10473-29-4

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida ni transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias o las grabaciones en cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin el permiso escrito de los titulares del copyright y de los titulares de los derechos patrimoniales y morales de la obra, entendiéndose ésta como los textos y material gráfico soporte de los textos. “Esta obra se presenta como un servicio a la profesión médica. El contenido de la misma refleja las opiniones, criterios, conclusiones y/o hallazgos propios de sus autores, los cuales pueden no coincidir necesariamente con Schwabe, divulgador y titular de la obra”.

Edita: Canal Editorial

Avda. Europa 16, chalet 13

28224 Pozuelo de Alarcón, Madrid



INTRODUCCIÓN

Cuidar a una persona con deterioro cognitivo puede presentar importantes desafíos, especialmente cuando se abordan situaciones en las que se altera su rutina diaria.

A través de estas páginas, queremos ofrecer una serie de pautas prácticas y sencillas para poder afrontar mejor esos momentos que se presentan de manera puntual con el fin de que **mantener la calidad de vida de la persona afectada y proporcionar herramientas a la persona cuidadora** para entender lo que está pasando y mantener la conexión con su ser querido.

Todas las recomendaciones que se ofrecen están basadas en la comprensión del funcionamiento del deterioro cognitivo y también en la empatía y el respeto por la dignidad del afectado.

No es fácil, pero es posible que, a través de la paciencia y el conocimiento, se consiga construir un entorno de apoyo y afecto.





VISITAS AL MÉDICO

CONSULTAS PERIÓDICAS

Las personas con deterioro cognitivo o Alzheimer pueden presentar alguna complicación para realizar desplazamientos o puede que las visitas al médico las vivan como amenazas.



¿Cómo anticiparnos?

1 | Planificar la visita

- Pon las citas en los calendarios de casa para que la persona se oriente.
- Cuenta con un **registro o agenda médica** que incluya semanalmente:
 - La lista de los medicamentos que toma (cuándo los toma y la dosis)
 - Incidentes y cambios observados en última semana
 - Las dudas e inquietudes que quieras comentar al médico.

2 | Durante la visita

- Mantén una actitud tranquila y deja que la persona se exprese, es importante no anularle como paciente.
- Si el médico tiene que explorarle (auscultarle etc.), trata de no dejarle solo, tómale la mano por ejemplo, para que se sienta seguro, disminuirá la sensación de amenaza.

3 | Después de la visita

- Anota todas las indicaciones que te haya hecho el médico y, si es posible, explícale lo que sucede al paciente.
- Pregúntale si se ha sentido bien o si ha habido alguna situación que le haya disgustado, de este modo le ayudamos a **validar sus emociones** y sentirse acompañado sin culparse.

VISITAS AL HOSPITAL

Una visita al hospital, ya sea programada o no, puede ser estresante tanto para una persona que padece deterioro cognitivo como para sus cuidadores.



Vamos a Urgencias

- Lleva:
 - el registro semanal o (agenda)
 - la documentación de identificación (DNI)
 - la tarjeta sanitaria o del seguro médico
 - teléfonos de contacto de familiares
- Si fuera necesario, pide ayuda a un amigo o familiar para agilizar la admisión (para poder aparcarse el coche, realizar los trámites administrativos de ingreso, etc.).
- Informa al personal sanitario sobre su enfermedad cognitiva así podrán anticiparse a la hora de comunicarse con él /ella, adecuar el lenguaje y su comportamiento



A TENER EN CUENTA SOBRE EL DOLOR

Las personas con deterioro cognitivo pueden no ser capaces de **EXPRESAR cuando sienten dolor**, malestar o incluso una necesidad básica; y pueden ponerlo de manifiesto a través de signos: cambios en la expresión facial o alteraciones de comportamiento.

¡No reacciones inmediatamente! Mantén una actitud tranquila y compasiva.

Signos de dolor

Cambios
frecuentes
de posición o
dificultad para
dormir



Cambios
repentinos en el
comportamiento,
como mayor
agitación, llanto,
gemidos o muecas



Negarse a
comer



Negarse a
bañarse



Negarse
a tomar
medicación



Respiración
forzada



Repetir frases
o palabras



Hablar sin sentido



Vamos a una intervención ya programada



Algunas sugerencias:

- **Anticipa a tu familiar la situación de la forma más sencilla y adaptativa posible, y poco antes de salir de casa, explicarle que va a pasar un tiempo en el hospital y mencionar qué amigos y familiares le acompañarán.**
- **Ayuda al paciente para que pueda orientarse fuera de su entorno.**
Considera llevar al hospital algunos objetos personales reconfortantes, como fotos etc.
- **Solicita una habitación individual**, si es posible, para prevenir alteraciones de comportamiento ante situaciones que puede considerar amenazantes.
- **No anules al paciente**, no hables sobre temas médicos como si él no estuviera presente, puede ser molesto e incómodo.
- Siempre que sea posible, **comenta con el medico con antelación la posibilidad de acortar en la estancia en el hospital** (si algún procedimiento se puede realizar en una visita ambulatoria es preferible). La rutina siempre será la mejor aliada.
- **Cuídate**, pide ayuda a otros familiares para poder tener tiempo de descanso.

Dentro del entorno hospitalario, ten en cuenta:



La desorientación.
(el paciente puede no encontrar el baño o tener dificultad para saber donde está el botón de llamada a enfermería)

La alimentación.
La persona con deterioro cognitivo puede tener dificultades para comer y beber, además puede que no reconozca el tipo de comida y la rechace. Es importante ofrecerle frecuentemente líquidos.



La rutina.
Deberá acostumbrarse a las rutinas del hospital, horario de comidas, pruebas etc.

La deambulación. Levantarse y moverse es fundamental para que pierda fuerza muscular y aumente el riesgo de caídas



La colaboración mútua entre el personal del hospital y los cuidadores es determinante.

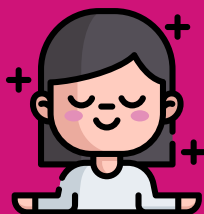


MANEJO DE LA AGITACIÓN EN EL HOSPITAL

Los lugares desconocidos, los nuevos medicamentos, las pruebas y las cirugías pueden hacer que una persona con deterioro cognitivo se sienta confundida o agitada.



La calma es una herramienta clave para el cuidador. Los posibles comportamientos agresivos o alterados no son contra nadie, es un síntoma de malestar ante los cambios



Sugerencias:

- Coloca recordatorios o señales escritas, como un **cartel en la puerta del baño** para aumentar la comodidad de la persona con el nuevo entorno y evitar que se intranquilece.
- **Evita el ruido fuerte y cambios de temperatura bruscos:** apaga la televisión, el volumen del teléfono y el intercomunicador para minimizar el ruido de fondo y prevenir la sobreestimulación.
- **Mantén las rutinas habituales:** paseos, lectura o rezar.
- **Habla con una voz pausada y tranquiliza al enfermo.**
- **Adopta una actitud afectuosa:** acarícialo o distráele con algún tema.

Ayuda al personal del hospital a comprender el comportamiento habitual de la persona que cuidas.



EVENTOS FAMILIARES

RELACIONES CON FAMILIARES Y AMIGOS

Mantener una vida social activa protege frente al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas y deterioro cognitivo asociado a la edad pero, a menudo, las personas con deterioro cognitivo suelen experimentar una disminución de su red social debido a varios factores como la pérdida de memoria, la dificultad para comunicarse, incluso, en ocasiones, pueden sentirse avergonzadas o frustradas y prefieren, ellos mismos, alejarse para evitar el estigma o la incompreensión.

Por otro lado, amigos y familiares, por desconocimiento o incomodidad, pueden distanciarse, dejando a la persona afectada cada vez más aislada.

Socializar reduce el estrés y la depresión, además refuerza la autoestima y el bienestar emocional. !

Explica a la persona que cuidas, que va a recibir visitas con antelación.



Como cuidador, ¿cómo debo actuar?

1. Ayudar a entender la enfermedad

Si los familiares o amigos no conocen la enfermedad, es preciso explicar en qué consiste.

- La enfermedad no solo deteriora la memoria, sino que, a veces, puede afectar al comportamiento de la persona que lo padece.
- La enfermedad y sus síntomas modifican la manera de percibir, decidir y convivir de la persona.
- La persona con deterioro cognitivo puede sentirse desorientada, con miedo y angustia, esto puede provocar que se encuentre enojada o incluso agresiva.

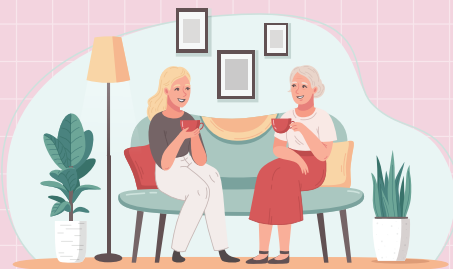
Explica a la persona que cuidas, que va a recibir visitas con antelación.

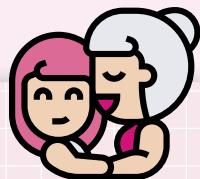
2. Enseñar a comunicarse con la persona con deterioro cognitivo

Explica sus dificultades para:

- Encontrar la palabra correcta al hablar u organizarlas en la frase.
- Mantener el hilo de sus pensamientos al hablar.
- Comprender el "significado mismo de las palabras.
- Atender durante conversaciones largas.
- Centrarse en la conversación si hay ruidos de fondo (radio, televisión, otras conversaciones...).

Anticípate, apaga la televisión, colócate cerca del enfermo y trata de captar su atención.





Tips para comunicarse con la persona con deterioro cognitivo

Mirarle a la cara
y llamarle por su nombre

Tratar de que participe en tu
conversación, preguntarle despacio

Mostrar una actitud cálida y cariñosa.
Cuidar la expresiones faciales y el volumen de voz.

Estar dispuesto a escuchar lo que quiere decirte.

Permitirle más tiempo para que responda.
Ser pacientes y no interrumpirle.

Tener paciencia también si pregunta
reiteradas veces lo mismo.

No hablarle con un “lenguaje infantil”
o con “voz de bebé”.

Tranquilizarle si se pone nervioso, distraerle
ofreciéndole algo de beber o levantándolo para
pasear un poco.

Si no nos reconoce, repetirle quienes somos,
evitar decirle: ¿no te acuerdas?

Al hablar, tocarle suavemente el brazo
o sostener su mano. Darle seguridad

VISITAS CON NIÑOS

Es bueno que la persona con deterioro cognitivo siga manteniendo relación con los niños de su familia, nietos etc. Hay que fortalecer su entorno para que sean su apoyo.



A los niños, también se les debe explicar en qué consiste esta enfermedad de acuerdo con su edad y siempre de manera simple, dejándoles tiempo para que nos pregunten.

En cualquier caso, si el niño o niña se sienten incómodos o asustados por cualquier conducta de su familiar, no hay que prolongar la visita.

- El rato que pasen juntos debe ser agradable.
- Hay que pensar en actividades para realizar juntos: juegos de mesa sencillos, leer cuentos o libros, escuchar música.
- Anticipar lo que puede provocarle agitación.
- Anticipar posible sobreestimulación (ruidos elevados, número elevado de personas).
- Ante cambios de comportamiento, explicar a los niños el motivo, evitar sentimientos de culpa.

CUMPLEAÑOS Y ACONTECIMIENTOS FAMILIARES

Si la persona a quien cuidamos va a asistir a una reunión familiar, es importante anticiparnos para que pueda ser un encuentro agradable.

Sería interesante limitar el número de personas que acuden al mismo tiempo, si se trata de una visita al domicilio del enfermo.

Si sale de casa, es probable que se dé un cambio importante de rutinas y sea necesario valorar la situación.

Si finalmente acudimos al evento, tratemos de:

- ✓ Evitar ruidos elevados.
- ✓ Acompañar con una actitud tranquila.
- ✓ No forzar al enfermo.
- ✓ No reaccionar de manera impulsiva.
- ✓ No automatizar acciones, recuerda que la enfermedad no es lineal, no sirve el “siempre lo hago así”.





VIAJES

La persona con deterioro cognitivo puede viajar, por ejemplo irse de vacaciones con sus familiares, aunque debemos tener en cuenta que las actividades que rompen la rutina pueden causar una alteración en este tipo de pacientes.

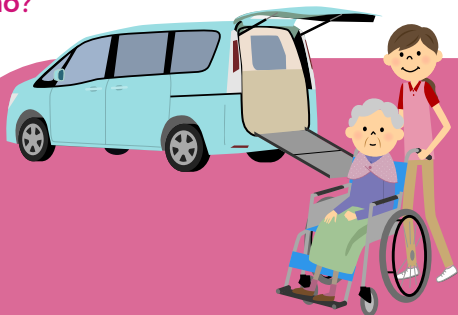
Previamente:

- Habla con su médico y coméntale la circunstancia, pregúntale sobre la medicación, por si tiene que hacer más recetas para el tiempo en que esté fuera del domicilio habitual.
- Habla con el paciente sobre los planes de viaje con anticipación pero no demasiado tiempo antes, pues le puede causar ansiedad. Indica el viaje en el calendario de la vivienda.

¿Dónde?

- Recuerda que es preferible evitar lugares en los que haya mucha gente (que no esté la casa “abarrotaada”).
- Viajar a **lugares conocidos** por la persona para que pueda tener una mejor orientación por ejemplo, una segunda residencia a la que ya fuera antes del diagnóstico o el pueblo de su infancia, ya que pueden ser destinos que le transmitan recuerdos.
- Tener localizados los hospitales o centros de salud que existan en ese lugar.

¿Cómo?



El **coche** es el vehículo más adecuado porque se podrán hacer paradas.

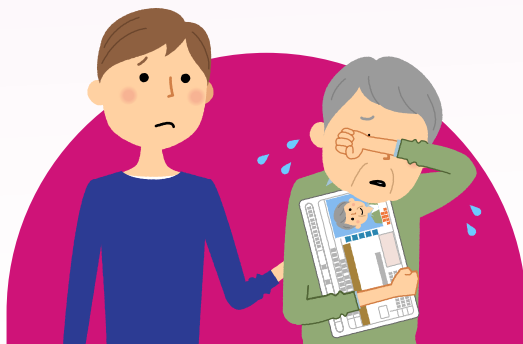
Si el paciente necesita **silla de ruedas**, un coche adaptado será lo más idóneo

Si tenemos que viajar en **tren** o **avión**, hay que evitar que el viaje sea muy prologado y que haya que hacer “trasbordos” o largas esperas en aeropuertos o estaciones.



Ten en cuenta que el viaje puede provocar ansiedad y alteraciones de comportamiento en la persona con deterioro cognitivo. Trata de distraerle con fotos, un libro, algún juego sencillo de mesa, puzle...

Durante el viaje, hay que tratar de hacer la misma rutina habitual de comidas, descanso o sueño en la medida de lo posible.



Para evitar que se pierda, es muy recomendable que lleve consigo una identificación visible y con el contacto de su cuidador principal.



COMER EN UN RESTAURANTE

Ir a comer a un restaurante puede ser un cambio agradable, pero también **puede presentar algunos retos para el cuidador.**

A continuación, presentamos algunas sugerencias para salir a comer con una persona que tiene deterioro cognitivo.





Toma nota de estos tips

Elige un restaurante que a la persona le guste, que sea **tranquilo**, **donde el servicio sea rápido** y si lo conoces de antes, que el personal sea comprensivo.

Tratar de asistir **durante las horas menos concurridas**.
Considera ir un poco más temprano.

Lleva **cosas que la persona usa en su casa**, si tiene algunos cubiertos especiales, baberos, toallitas higiénicas, etc.

Una vez en el restaurante, **pide una mesa cerca del baño**.

Advierte al camarero que **llene los vasos a la mitad** o que deje las botellas en la mesa para servir las tú mismo.

Ayuda a la persona que cuidas a escoger su comida. Sugiere comidas que sabes que le gustan y que le van a sentar bien. Lee el menú para hacerle participe o enséñale una foto de la comida.

Para **evitar la ansiedad de la espera**, pide algo de aperitivo.

Permite que la persona coma por ella misma, no trates de ayudarla desde el primer momento. No tengas prisa y evita corregirle en público.

Trata de no dejarle solo en ningún momento.
Puede desorientarse y percibir la situación como amenaza.

No olvides llevar la **medicación que le corresponde** a la hora de comer.



RECUERDA

Una de las principales recomendaciones para la persona cuidadora es el autocuidado.

Ten en cuenta tu propio estado físico, emocional y social. Todo ello contribuirá a sentirte mejor, estar con mejor predisposición para afrontar los distintos momentos del día a día, a comunicarte mejor y a fortalecer la relación con otros miembros de la familia.





Direcciones y páginas consultadas:

- National Institute of Aging. Adaptar las actividades para una persona con Alzheimer. [Internet]. National Institutes of Health (NIH); 2024. [Citado 27 oct 2025].



Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/cuidar-familiar-enfermedad-alzheimer/adaptar-actividades-persona-alzheimer>

- Cuidados de un paciente con enfermedad de Alzheimer. [Internet]. Clínica Universidad de Navarra; 2025. [Citado 27 oct 2025].



Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/cuidados-casa/cuidados-alzheimer>

- Manual para cuidadores de personas con demencia. [Internet]. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España; 2025. [Citado 27 oct 2025].



Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/areas/calidad/Asistencial/estrategias/enfermedadesNeurodegenerativas/manual-CuidadoresDemencia/home.htm>

- Consejos para el cuidado de personas con deterioro cognitivo/ demencia. [Internet]. San Sebastián de los Reyes (Madrid): Hospital Universitario Infanta Sofía; 2025. [Citado 27 oct 2025].



Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/hospital/infantasofia/sites/infantasofia/files/inline-files/Consejos%20para%20convivir%20con%20el%20paciente%20con%20deterioro%20cognitivo%20o%20con%20demencia.pdf>

- Libros sobre el Alzheimer, cerebro y envejecimiento desde diferentes perspectivas. [Internet]. Fundación Pasqual Maragall; 2025. [Citado 27 oct 2025].



Disponible en: <https://blog.fpmaragall.org/libro-alzheimer>

Tebofortán

EGb 761®

240 mg

60 comprimidos

Medicamento para el deterioro cognitivo leve



Por su composición
única, **no es**
intercambiable
por otros productos

1 vez
al día



PVP: 77,05 €

Medicamento no sujeto a prescripción médica

**No abandone el tratamiento con Tebofortán 240 mg
sin consultar antes con su médico.**

Más información para el paciente
y el cuidador, ejercicios, talleres etc. en:



www.tebofortan.es



Con el paciente
y sus cuidadores

www.schwabe.es

TEB020326