

¿QUÉ ES LA RESERVA COGNITIVA?

FACTORES QUE AMENAZAN



FACTORES QUE FORTALECEN



La reserva cognitiva es la capacidad del cerebro para adaptarse, resistir el daño y seguir funcionando de la mejor manera posible a lo largo de la vida.



ESCALA GDS

¿Cómo evoluciona la demencia?



GDS	QUÉ OCURRE	QUÉ SE OBSERVA EN LA VIDA DIARIA
 1 GDS	SIN DETERIORO Función cognitiva normal.	• Memoria normal para la edad • Mantiene todas sus actividades habituales • Total independencia • No existen quejas relevantes
 2 GDS	QUEJAS SUBJETIVAS DE MEMORIA La persona nota olvidos, pero las pruebas cognitivas son normales.	• Olvida ocasionalmente nombres o palabras • Pierde objetos de forma esporádica • Le preocupa su memoria • Continúa siendo totalmente independiente
 3 GDS	DETERIORO COGNITIVO LEVE Primeros cambios cognitivos objetivables.	• Olvida citas o conversaciones recientes • Le cuesta encontrar algunas palabras • Pierde objetos con frecuencia • Familiares o compañeros empiezan a notarlo
⚠ UMBRAL CLÍNICO DE DEMENCIA (GDS 4) ⚠		
 4 GDS	DEMENCIA LEVE Empiezan las dificultades en la vida diaria.	• Dificultad para manejar dinero o cuentas • Problemas con la medicación • Olvida acontecimientos recientes • Le cuesta organizar viajes, compras o gestiones
 5 GDS	DEMENCIA MODERADA Necesita supervisión frecuente.	• Necesita ayuda para elegir la ropa adecuada • Se desorienta en lugares poco conocidos • Dificultad para recordar datos personales importantes • Ya no puede vivir completamente solo con seguridad
 6 GDS	DEMENCIA MODERADAMENTE GRAVE Dependencia importante.	• Necesita ayuda para vestirse • Necesita ayuda para el aseo o el baño • Incontinencia urinaria frecuente • Olvida nombres de familiares o personas cercanas
 7 GDS	DEMENCIA GRAVE Dependencia total.	• Habla muy limitada o ausente • Dependencia completa para todos los cuidados • Incontinencia urinaria y fecal • Dificultad para caminar, mantenerse sentado o tragar

ADAPTAR EL ENTORNO

para recordar mejor

PRÓTESIS MNÉSICAS



Son apoyos externos que compensan fallos de memoria y facilitan la organización, la **autonomía** y la **participación** en el día a día.



IDEAS PRÁCTICAS PARA TU DÍA A DÍA



AGENDAS Y CALENDARIOS

Planifica citas y tareas importantes. Evita olvidos.



NOTAS Y RECORDATORIOS

Mensajes cortos y claros en lugares visibles.



LISTAS Y CHECKLISTS

Organiza tareas paso a paso. Aporta seguridad y motivación.



LUGARES FIJOS PARA OBJETOS

Cada cosa en su sitio. Etiquetas ayudan a encontrar y devolver.



RELOJES Y TEMPORIZADORES

Ayudan a gestionar el tiempo y reducen la ansiedad.



SEÑALES VISUALES EN EL ENTORNO

Etiquetas y pictogramas que guían, orientan y aportan seguridad.

RUTINAS: TU MEJOR ALIADO

Mantener rutinas diarias aporta estructura, reduce la sobrecarga mental y hace que recordar sea más fácil.

¿A QUIÉN VIENE BIEN ESTAS RECOMENDACIONES?

- ✓ Deterioro cognitivo Leve
- ✓ Alzheimer inicial.

Sarcopenia

01

Pérdida de masa muscular

02

Pérdida de fuerza



Pérdida de función muscular



Riesgo de caídas



Envejecimiento

- Pérdida muscular asociada a la edad



Enfermedad

- Enfermedades inflamatorias (ej., fallo orgánico, cáncer)
- Osteoartritis
- Trastornos neurológicos



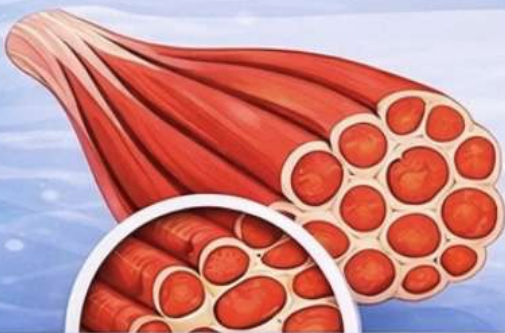
Inactividad

- Sedentarismo (ej., movilidad limitada o reposo en cama)
- Inactividad física



Malnutrición

- Desnutrición o malabsorción
- Anorexia inducida
- Sobrealimentación/obesidad



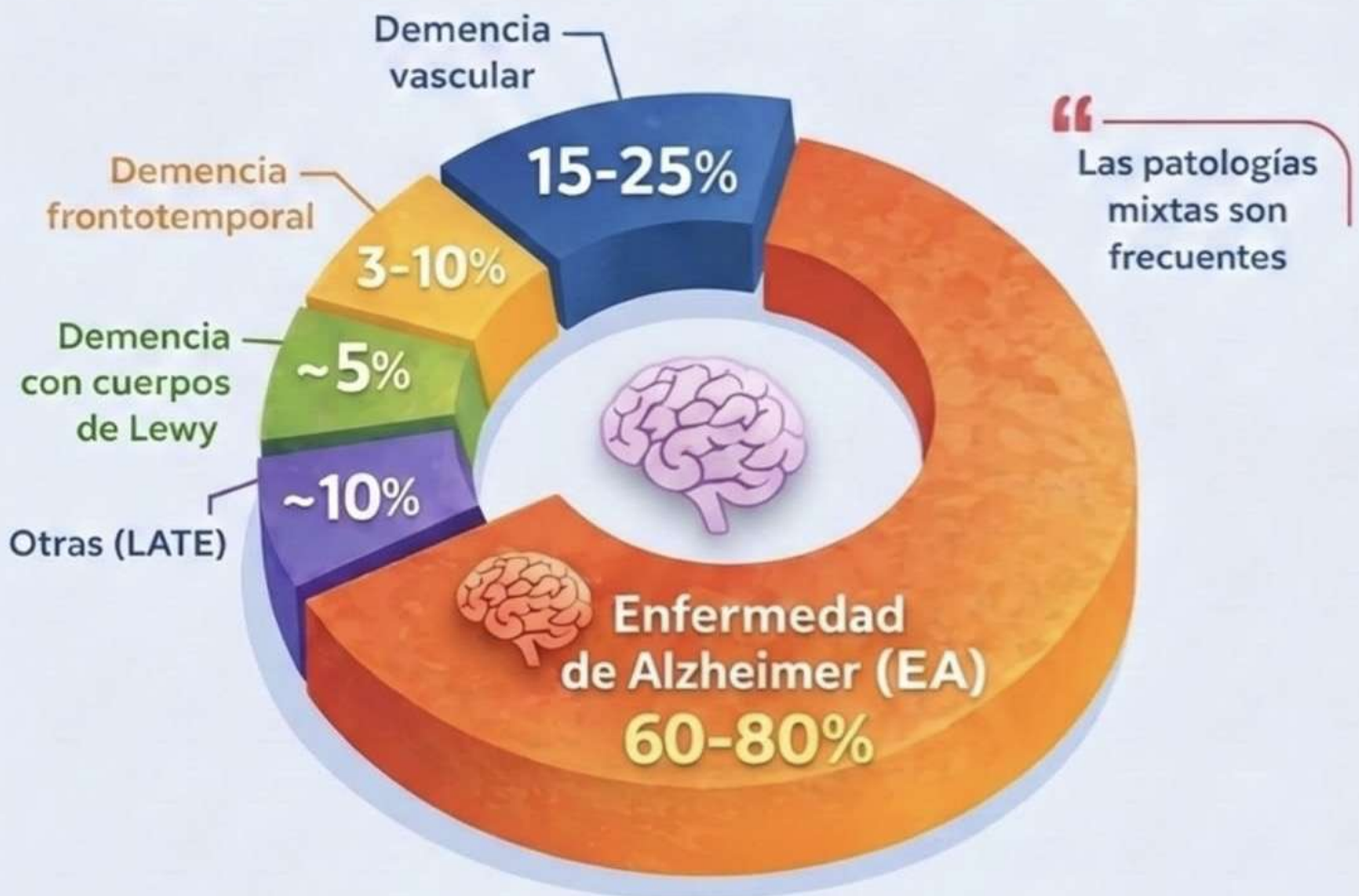
Músculo saludable



Músculo atrofiado

Causas de demencia

La Enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia



Demencia asociada a la edad **NO** existe



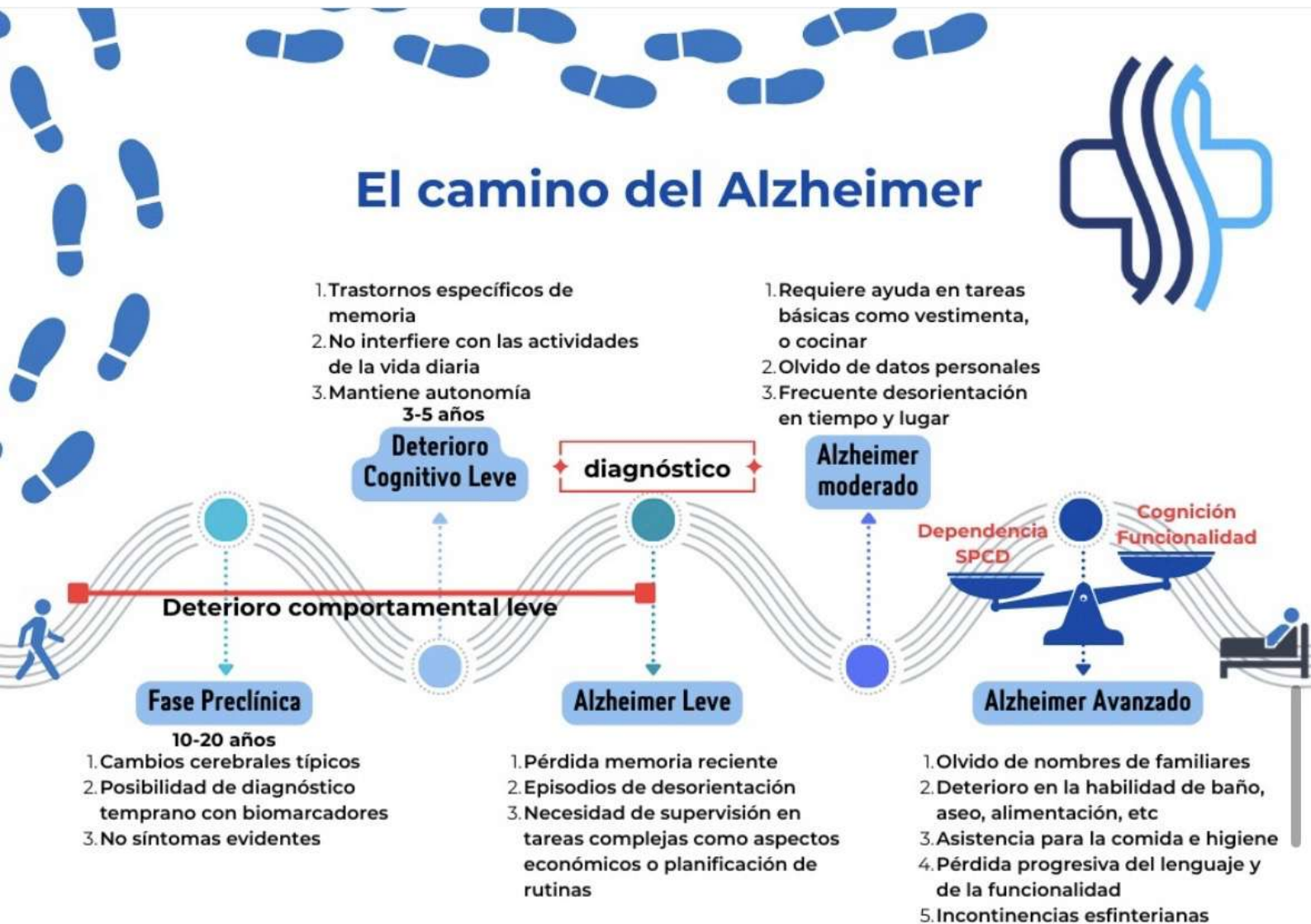
Más del 50% de EA tienen evidencia de otra causa de demencia



Principales factores modificables para prevenir la Demencia



El camino del Alzheimer



LA CAÍDA NO EMPIEZA EN EL SUELO

Empieza mucho antes

CAUSAS INTRÍNSECAS



Fragilidad



Pérdida de fuerza



Alteración del equilibrio



Deterioro visual



Mareos o hipotensión



Polifarmacia



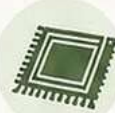
Deterioro cognitivo



Miedo a caer



CAUSAS EXTRÍNSECAS



Alfombras sueltas



Mala iluminación



Suelo resbaladizo



Calzado inadecuado



Obstáculos en casa



Escaleras sin pasamanos



Baño sin apoyos



Uso incorrecto de dispositivos de ayuda