

# Boletín Informativo



FEDERACIÓN  
MEXICANA DE  
ALZHEIMER

## Septiembre 2022

Edición 021

# Conociéndonos

## Alzheimer del Sureste, A.C.

Por: L.G. Jose Miguel Ceballos Pinto

### ¿Cómo nace la Asociación?

**A**lzheimer del Sureste A.C. surge como respuesta a una problemática social identificada: el incremento del número de personas que viven con algún tipo de demencia coexistiendo con una escasa o nula atención en esta área, por lo que consideramos que es un grupo poblacional que debe ser atendido y apoyado para poder mejorar la calidad de vida de las personas que actualmente viven con esta condición y de sus familias. Asimismo, una de las razones de ser de la asociación es trabajar con la perspectiva de que las personas que desarrollen algún tipo de demencia en el futuro lo hagan en las mejores condiciones, en entornos más preparados y amigables con la demencia.

**E**n Mérida, Yucatán, hace muchos años existió una asociación civil con el nombre de “Haroldo”, liderada por la Sra. María Cristina Reyes Carrillo y fue la primera en dedicarse a este tema desde la sociedad civil en nuestro estado. Sin embargo, por diversas circunstancias fueron reduciendo sus actividades hasta que finalmente la asociación dejó de operar. Alzheimer del Sureste AC retoma una parte del trabajo que se había realizado previamente y convoca a ex integrantes de la asociación

“Haroldo” para que se integren a la asociación civil Alzheimer del Sureste y de esta manera continuar con los esfuerzos que se realizaron en años previos.

**I**nicialmente, en el año 2018 la asociación nace con esfuerzos en conjunto entre ex familiares y familiares de personas que viven con demencia y de profesionales del área de la salud sensibilizados e interesados en la atención de este grupo poblacional. El 28 de febrero del año 2019 es cuando logramos constituirnos formalmente como asociación civil.



**ALZHEIMER**  
del Sureste A. C.

**N**uestra misión es mejorar las condiciones actuales y futuras en las que viven las personas con Alzheimer u otro tipo de demencia y sus familias. Nuestra visión, es ser una organización capaz de atender y satisfacer de forma profesional e integral las necesidades en relación con el Alzheimer u otro tipo de demencias en el estado de Yucatán y sus alrededores.

# Conociéndonos

El objetivo principal de la asociación es promover y realizar todo tipo de acciones cuyo fin último sea el bienestar, la dignidad y calidad de vida de las personas con Alzheimer u otro tipo de demencia y sus familias. Igualmente, compartimos algunos de los objetivos particulares y funciones con otras asociaciones civiles de Alzheimer y demencias:

- Crear conciencia pública.
- Ofrecer psicoeducación a familiares y cuidadores.
- Contar con servicios para cuidadores y personas con Alzheimer u otro tipo de demencia.
- Contribuir a transitar hacia sociedades amigables con la demencia.
- Crear una red social comunitaria comprometida con la demencia.
- Impulsar y participar en la creación de políticas públicas.
- Promover y defender los derechos humanos.
- Promover y difundir la investigación.



# Conociéndonos

## ¿Cuáles son los retos más grandes que ha tenido que superar?

Al ser una asociación reciente, entre nuestros principales retos ha sido darnos a conocer como asociación civil, lo que representamos, lo que hacemos y los objetivos que perseguimos, al igual que resaltar la importancia de que la sociedad preste atención al grupo poblacional y al tema en el que trabajamos.

No ha sido fácil ganarnos un lugar en la sociedad, pero finalmente ha sido posible con la participación en diferentes espacios para dar a conocer quiénes somos y lo que hacemos y esto ha permitido posicionarnos en diferentes ámbitos como asociación civil.



Por otra parte, al ser una organización de reciente creación y considerando que los primeros años son fundamentales para un sano crecimiento, desarrollo y consolidación de esta, nos tocó operar el primer año sin la pandemia de COVID-19 y los últimos dos bajo estas circunstancias que limitaron en gran medida lo que podíamos hacer y los planes que teníamos en la asociación.

Finalmente, uno de nuestros grandes retos y limitante para crecer como asociación civil ha sido la recaudación de fondos para operar más allá de lo que hacemos actualmente y nos gustaría.

## ¿Cuáles han sido sus más grandes logros?

Principalmente, el hecho de que nuestras acciones por grandes o pequeñas que sean, han sido de gran utilidad para las personas con las que hemos tenido alcance y beneficiado dentro y fuera Mérida y del estado de Yucatán.

Otro de nuestros logros ha sido continuar operando y crecer como asociación civil a pesar de atravesar los primeros años en medio de una pandemia.

También, consideramos que tener la oportunidad de ser parte de la Federación Mexicana de Alzheimer (FEDMA) ha sido uno de los grandes logros porque nos ha permitido conocer personas y vincularnos con otras organizaciones a nivel nacional que trabajamos con el mismo objetivo y esto ha sido una gran motivación.

# Conociéndonos

Para nosotros, poder unir esfuerzos y crear alianzas con otras organizaciones de la sociedad civil, instituciones públicas y privadas, es algo que reconocemos y podemos destacar en el trayecto de la asociación.

Por último, diversificar nuestros servicios y acciones ha sido de gran importancia, ya que inicialmente únicamente contábamos con pláticas informativas y un grupo de apoyo presencial para familiares y cuidadores.

## ¿De qué manera ha impactado la presencia de la Asociación o Fundación en su comunidad?

La asociación ha impactado de manera positiva al crear conciencia y sensibilizar a diferentes sectores de la comunidad donde vivimos y lo más importante para tener presente: son las personas que se han beneficiado directamente con nuestras acciones y servicios. Afortunadamente, el tema del Alzheimer y las demencias es un tema cada vez más conocido en nuestro estado al igual que Alzheimer del Sureste AC, lo que representa una gran oportunidad de tener un mayor alcance e impacto con nuestra labor.

Otro impacto significativo de la existencia de Alzheimer del Sureste AC, es que las personas que viven con demencia y sus familias cuentan con un recurso disponible adicional en el estado de Yucatán que puede contribuir

significativamente para que vivan bien con y la demencia.

## ¿Qué actividades realiza actualmente y a qué población están dirigidas?

En Alzheimer del Sureste AC tenemos varios servicios y realizamos diferentes acciones como institución, entre las que destacan:

- Grupo de apoyo “Haroldo”
- Orientación para familiares y cuidadores
- Programa de acompañamiento psicológico individual y grupal
- Campañas de sensibilización
- Pláticas informativas y educativas
- Actividades académicas y de formación
- Difusión de información
- Café Alzheimer
- Donaciones
- Iniciativa “Dementia Friends México”
- Promoción y participación en la investigación
- Proyecto de vinculación
- Voluntariado

Nuestros servicios y las acciones mencionadas anteriormente están dirigidos a la persona que vive con demencia, familiares y cuidadores, estudiantes, profesionales, gobierno y sociedad en general. Vale la pena señalar que estamos para toda la población, sin importar su estado, idioma, condición o estatus social, orientación sexual, raza o religión.

# Actividades - Septiembre 2022

## Evento FEDMA

“12 Factores de riesgo para demencia modificables”

Dora Bertha Quezada

Miércoles 28 de septiembre / 17:00hrs (cdmx)

Facebook Live

### Aguascalientes, Ags.

NO.	FECHA	HORA	NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	LIGA DE LA REUNIÓN Y LA CLAVE DE ACCESO
1	6/IX/2022	17:00 a 18:00	“ROOL FAMILIAR EN EL CUIDADO DE PACIENTE CON DEMENCIA” CONFERENCISTA PENDIENTE	FBLIVE DE LA FUNDACION FAMILIARES DE ALZHEIMER AGUASCALIENTES
2	13/IX/2022	17:00 a 18:00	“PRESENTACIONES ATIPICAS DEL ALZHEIMER” DRA. EN GERIATRIA CAROLINA BERNAL LOPEZ	IDEM
3	20/IX/2022	17:00 a 18:00	“MUSICOTERAPIA” DRA. PATRICIA COLUNGA MONSIVAIS E ING. RODOLFO H. SANCHEZ VALDES. INSTITUTO GENTE GRANDIOSA	IDEM
4	27/IX/2022	17:00 a 18:00	“COMUNICACIÓN HACIA EL PACIENTE CON DEMENCIA” MTA. ALEJANDRA PADILLA RUIZ	IDEM

### TALLERES DEL MES DE SEPTIEMBRE DEL 2022

1	2-9-16-23-30	10:00 a 12:00	ESTIM. COGNITIVA Y REHABILIT. FISICA	PRESENCIAL EN EL DIF
2	2-9-16-23-30	12:00 a 13:00	ESTIMULACION COGNITIVA	CASA DEL ABUELO DIF
3	1-15-29	18:00 a 19:30	“CLUB DE LECTURA” LIBRO DE LOS SECRETOS	7054530088 FUNDACION
4	10 y 24	13:00 a 14:30	“CONTENCION EMOCIONAL”	7054530088 FUNDACION

ACTIVIDADES PLACENTERAS ¿Qué ES LA RESERVA COGNITIVA? ACTIVIDADES AGRADABLES Y ESTADO DE ANIMO EN CUIDADORES.

5	1-15-29	10:00 a 12:00	“CONTENCION EMOCIONAL”	PRESENCIAL EN EL DIF
---	---------	---------------	------------------------	----------------------

1.-ACTIVIDADES PLACENTERAS ¿QUE ES LA RESERVA COGNITIVA? 15.-LA EMPATIA Y EL CUIDADO EN LA DEMENCIA Y 29.-DEPRESION Y CUIDADO

# Actividades - Septiembre 2022

## Coahuila, Coah.

NO.	FECHA	HORA	NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	LIGA DE LA REUNIÓN Y LA CLAVE DE ACCESO
1	Jueves 1° Septiembre	11 am	Taller Psicosocial conductual y sensorial	
2	Jueves 8/ septiembre	11 am	Taller Psicosocial conductual y sensorial	
3	Lunes 12 / Septiembre	11 am	Sesión Presencial del Grupo de Apoyo	
4	Jueves 15 / septiembre	11 am	Reunión de Convivencia Social	
5	Jueves 22 / Septiembre	11 am	Taller Psicosocial conductual y sensorial	
6	Lunes 19 / septiembre	11 am	Sesión Fisioterapia Al aire libre	
7	Sábado 24 / Septiembre	9 am a 14:00	Ciclo de conferencias 2022 de actualización sobre Alzheimer y demencias	

## Guadalajara, Jal.

NO.	FECHA	HORA	NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	LIGA DE LA REUNIÓN Y LA CLAVE DE ACCESO
1	14 de septiembre	6:00 pm (Hora centro)	Facebook live: Relación entre salud bucal y emociones	<a href="https://www.facebook.com/saludyenvejecimiento">https://www.facebook.com/saludyenvejecimiento</a>
2	28 de septiembre	6:00 pm (Hora Centro)	Facebook live: Salud bucal y ... ¿Demencias?	<a href="https://www.facebook.com/saludyenvejecimiento">https://www.facebook.com/saludyenvejecimiento</a>
3	23 y 24 de Septiembre	9:00 a 8:00 pm (Hora centro)	5to Congreso de Alzheimer y otras demencias (modalidad presencial en Expo Guadalajara y en línea).	<a href="https://plenitudydemencias.org/5to-congreso-alzheimer-y-otras-demencias/">https://plenitudydemencias.org/5to-congreso-alzheimer-y-otras-demencias/</a>

# Actividades - Septiembre 2022

León, Gto.

NO.	FECHA	HORA	NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	LIGA DE LA REUNIÓN Y LA CLAVE DE ACCESO
1	SEPTIEMBRE 2022	Horario abierto	<b>Valoración Integral.</b> Requisito para ingresar al Instituto de la Memoria. Proceso de 9 horas distribuido en 5 días y 4 áreas fundamentales: neuropsicología, geriatría, fisioterapia y nutrición.	Presencial
2	SEPTIEMBRE 2022	9:30 a 14:00	<b>Grupos Programa "Amigos de Experiencia y Vida":</b> Actividades dirigidas a adultos jubilados, que conservan su funcionalidad física y cognoscitiva.  Espacio creado para adultos en etapa de jubilación o "nido vacío", favoreciendo sus aspiraciones de actualización, creatividad y posibilidades de compartir conocimientos y experiencias personales.  - Monitoreo de signos vitales - Alimentación supervisada por nutrición - Servicio de transporte, acompañados de cuidador.	Presencial
3	SEPTIEMBRE 2022	9:30 a 14:00	<b>Programa "Amigos de Experiencia y Vida" en días MARTES Y JUEVES.</b> Actividades dirigidas a adultos jubilados, que conservan su funcionalidad física y cognoscitiva.  Espacio creado para adultos en etapa de jubilación o "nido vacío", favoreciendo sus aspiraciones de actualización, creatividad y posibilidades de compartir conocimientos y experiencias personales.  - Monitoreo de signos vitales - Alimentación supervisada por nutrición - Servicio de transporte, acompañados de cuidador.  <b>*LUGARES DISPONIBLES*</b>	Presencial
4	SEPTIEMBRE 2022	9:30 a 14:00	<b>Programa De Estimulación Integral (PEI):</b>  <b>GRUPO A:</b> Atención a adultos mayores con <b>deterioro neurocognitivo en etapa inicial.</b>  Participando en diversas actividades como: estimulación cognitiva, activación física, lenguaje, dibujo y pintura, tai-chi y actividades de vida diaria.  - Monitoreo de signos vitales - Alimentación supervisada por nutrición - Servicio de transporte, acompañados de cuidador.  <b>Grupo de apoyo para familiares.</b>	Presencial



# Actividades - Septiembre 2022

León, Gto.

NO.	FECHA	HORA	NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	LIGA DE LA REUNIÓN Y LA CLAVE DE ACCESO
5	SEPTIEMBRE - 2022	9:30 a 14:00	<p><b>Programa De Estimulación Integral (PEI):</b></p> <p><u>GRUPO B:</u> Atención a adultos mayores con <b>deterioro neurocognitivo en etapa moderada.</b> Participando en diversas actividades como: estimulación cognitiva, activación física, lenguaje, dibujo y pintura, tai-chi y actividades de vida diaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitoreo de signos vitales</li> <li>- Alimentación supervisada por nutrición</li> <li>- Servicio de transporte, acompañados de cuidador.</li> <li>- <b>Grupo de apoyo para familiares.</b></li> </ul>	Presencial
6	SEPTIEMBRE - 2022	9:30 a 14:00	<p><b>Programa De estimulación Integral en días MARTES Y JUEVES.</b> Atención a adultos mayores con <b>deterioro neurocognitivo en etapa moderada.</b> Participando en diversas actividades como: estimulación cognitiva, activación física, lenguaje, dibujo y pintura, tai-chi y actividades de vida diaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitoreo de signos vitales</li> <li>- Alimentación supervisada por nutrición</li> <li>- Servicio de transporte, acompañados de cuidador.</li> <li>- <b>Grupo de apoyo para familiares.</b></li> </ul> <p><i>*LUGARES DISPONIBLES*</i></p>	Presencial
7	SEPTIEMBRE - 2022	Horario Matutino	<p><b>Hidroterapia:</b> Atención grupal e individual, en horario matutino.</p> <p>Dirigido a adultos que desean mantenerse activos.</p> <p>Favorece el movimiento y rehabilitación ante lesiones y/o el envejecimiento.</p>	Presencial
8	SEPTIEMBRE - 2022	Horario Matutino	<p><b>Valoraciones para ingreso a Hidroterapia:</b> servicio de valoraciones en la cual se realiza un tamizaje para detección de <b>Sarcopenia</b> y <b>Pre-sarcopenia</b>, y riesgo de caídas.</p>	Presencial

# Actividades - Septiembre 2022

**León, Gto.**

NO.	FECHA	HORA	NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	LIGA DE LA REUNIÓN Y LA CLAVE DE ACCESO
9	SEPTIEMBRE 2022	- Todos los miércoles 8:00 a 9:00	<b>Seminarios de aprendizaje multidisciplinario del abordaje del adulto mayor con deterioro cognitivo</b> , dirigido a personas de servicio social, voluntarios y practicantes	Presencial
10	SEPTIEMBRE 2022	- Por definir.	<b>Capacitación para servicio social profesional y voluntarios:</b>  - Primeros auxilios psicológicos	Presencial
11	AGOSTO - 2022	8:00 a 9:00	<b>Capacitación para personal, servicio social profesional y voluntarios:</b>  - Toma de signos vitales - Traslados y prevención de caídas - Atención centrada en la persona - Trastornos neurocognitivos mayores.	Presencial
12	SEPTIEMBRE 2022	- Todos los viernes  Dos horarios disponibles: 9:00 - 10:40 11:00 - 12:40	<b>Talleres de estimulación cognitiva para familiares, cuidadores y público en general :</b>  - ¿Qué es la cognición? - Estimulación cognitiva - ¿Qué es y cómo se aplica? - Entre otros temas.  <b>*LUGARES DISPONIBLES*</b>	Presencial
13	21 y 28 SEPTIEMBRE 2022	- 16:00 - 18:00	<b>Videoconferencias</b> dirigidas a estudiantes de bachillerato de la Universidad de LaSalle campus Américas  - Mitos y verdades de las lesiones - Lesiones frecuentes en actividades de gimnasio	ZOOM
14	29 y 30 SEPTIEMBRE 2022	- 9:00 - 16:00	<b>CONGRESO CONMEMORATIVO: XX aniversario del Instituto de la Memoria.</b>  - Importancia de la Estimulación cognitiva en adultos mayores. - Secuelas de COVID-19 en adultos y adultos mayores que padecen trastorno neurocognitivo mayor.	Presencial  Dirigido a profesionales de la salud, medicina, enfermería, psicología, gerontología, nutrición, rehabilitación física, trabajo social, familiares, cuidadores, estudiantes y público en general.
	SEPTIEMBRE 2022	- Por definir	<b>Participación en diversos medios de comunicación locales.</b> Para difusión y promoción del CONGRESO CONMEMORATIVO: xx aniversario del Instituto de la Memoria	Presencial

# Actividades - Agosto 2022

## Mérida, Yuc.

NO.	FECHA	HORA	NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	LIGA DE LA REUNIÓN Y LA CLAVE DE ACCESO
1	Jueves 15 de septiembre de 2022	17:00 a 18:00 horas (CST).	Plática informativa mensual	Transmisión en vivo en el Facebook de Alzheimer del Sureste
2	Martes 20 de septiembre de 2022	09:00 a 11:00 horas (CST).	Talleres Conmemorativos por el Día y Mes Mundial del Alzheimer	Centro Integral para la Plenitud de Personas Mayores "Renacer" del DIF Municipal de Mérida
3	Miércoles 21 de septiembre de 2022	08:30 a 13:30 horas (CST).	Jornadas informativas y Conmemorativas por el Día y Mes Mundial del Alzheimer	Centro Integral para la Plenitud de Personas Mayores "Armonía" del DIF Municipal de Mérida
4	Jueves 22 de septiembre de 2022	17:00 a 18:00 horas (CST).	Sesión mensual del Grupo de Apoyo "Haroldo"	Transmisión en vivo en el Facebook de Alzheimer del Sureste

## Tijuana, B.C.

NO.	FECHA	HORA	NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	LIGA DE LA REUNIÓN Y LA CLAVE DE ACCESO
1	Jueves 08 de septiembre 2022	19:00 hrs.	Grupo de Apoyo para familiares y cuidadores de personas que viven con demencia. Psic. Adriana León	Zoom 215 429 8972 Contraseña: 1cQ5Cx
2	Jueves 22 de septiembre 2022	19:00 hrs.	Plática informativa: La salud dental protege tu corazón, en especial al paciente geriátrico / Odontóloga Michel Romero	Zoom 215 429 8972 Contraseña: 1cQ5Cx
3	Sábado 24 de septiembre 2022	08:00 hrs	Caminata por el día Mundial del Alzheimer	Presencial

# “Continuando con las dificultades perceptuales visuales”

Por: Rosa Farrés González Saravia

**H**ay una forma rara de la Enfermedad de Alzheimer conocida como síndrome de Benson o atrofia cortical posterior, que provoca la contracción de la corteza posterior del cerebro, lo que provoca una alteración progresiva del procesamiento visual de la persona. Las personas con este síndrome suelen experimentar:

- Dificultad para reconocer objetos y rostros familiares
- Aumento de la sensibilidad a las luces brillantes o a las superficies brillantes.
- Visión doble y dificultad para ver en condiciones de luz tenue o condiciones de poca luz.
- Dificultad para juzgar la percepción de la distancia/velocidad, lo que puede causar problemas con las escaleras, la velocidad del tráfico, alcanzar cosas, coger cosas o dejarlas en la superficie.
- Los objetos inmóviles puede parecer que se mueven.

## VISION Y DEMENCIA VASCULAR:

**U**n ictus o un accidente vascular pueden provocar que la persona tenga problemas de visión. La forma más grave es la hemianopsia, en la que el campo visual periférico se reduce a la mitad, y en un lado concreto.



shutterstock.com · 1244952049

**P**uede ser muy difícil y aterrador para una persona con demencia no poder entender lo que está sucediendo.

**E**s útil que los cuidadores se acerquen o se coloquen en el lado en que la persona puede ver bien. En algunos casos, la persona con demencia puede no ser consciente de los cambios en su visión. Por ello la importancia de estar en contacto con el oculista.

# Alucinaciones visuales y demencia

Las alucinaciones visuales pueden ser tan simples como ver luces parpadeantes o tan complejas como experimentar animales o personas en situaciones extrañas. Algunas alucinaciones no le hacen sentir ansiedad a la persona con demencia o sentirse amenazada, mientras que otras alucinaciones si la pueden asustar y la persona puede reaccionar en consecuencia. Algunas personas con demencia han informado de que tienen sueños vívidos y cuando se despiertan, los sueños siguen siendo una realidad.

El síndrome de Charles Bonnet es un tipo de trastorno visual en el que personas con ceguera parcial o severa experimentan alucinaciones visuales. Las alucinaciones de CBS sólo se producen cuando se pierde la vista, pueden ser muy molestas y pueden generar un impacto negativo en la calidad de vida

No es necesario tener demencia para experimentarlas. Es causadas por la falta de información visual en el cerebro y, como resultado, el cerebro rellena los huecos con sus propias imágenes. Este suele mejorar con el tiempo.

## Cómo responder en caso de que se presenten alucinaciones.

Si la persona con demencia experimenta alucinaciones, el apoyo del cuidador, tanto en el momento como en la visita al médico, es muy importante. Algunas formas útiles de responder a las alucinaciones incluyen:

- Mantener la calma
- Utilizar un lenguaje tanto verbal como no verbal tranquilizador en un entorno familiar (como compartiendo una taza de café), por ejemplo: "Aunque no puedo ver lo que tú ves, ¿te importaría describir lo que ves?"
- Cambiar de lugar, lo que a veces puede hacer que las alucinaciones desaparezcan
- Escuchar atentamente lo que platica la persona y anotarlo en papel
- Consultar con el médico por si las alucinaciones son un efecto secundario de la medicación
- Consultar siempre al médico de cabecera de la persona.

## Hablar con el médico de cabecera sobre las alucinaciones.

Cuando visite al médico para hablar de las alucinaciones, su testimonio puede ayudar a que la visita sea un éxito. Considere la posibilidad de proporcionar notas sobre:

- Lo que la persona ha visto o percibido.
- A qué hora del día se produjeron y si fueron después de alguna actividad, como una siesta, una comida o ejercicio.
- Dónde ocurrió y cuánto duró.
- Cómo respondió la persona, por ejemplo, si estaba angustiada.
- ¿Qué palabras utilizó para describir la experiencia?
- La medicación que toma la persona y la dosis (incluidos los suplementos de venta libre).
- El historial médico de la persona, incluyendo cualquier condición visual o sensorial anterior.
- El consumo de alcohol u otras drogas recreativas por parte de la persona.

## Anestesia, demencia y alucinaciones

La anestesia debe administrarse con mucho cuidado ya que las personas con demencia pueden tener reacciones que provoquen alucinaciones.

El uso de anestesia en general cuando una persona tiene demencia, puede ser un problema. Los efectos de los fármacos pueden durar varias semanas y durante ese tiempo la persona puede experimentar una mayor confusión, un aumento de las deficiencias sensoriales, un procesamiento de la información y alteraciones del sueño.

## El ojo y los ritmos circadianos

El ojo tiene una segunda función, que es la de recibir luz para hacer funcionar nuestro reloj corporal. En nuestros ojos también tenemos detectores no visuales (células ganglionares), que envían señales a la parte del cerebro relacionada con los ritmos circadianos o el reloj corporal.

Cuando una persona padece demencia, se puede observar que el reloj corporal no funciona tan bien y está despierto durante la noche y duerme durante el día. Es importante recibir suficiente luz del día o luz muy brillante para que el reloj corporal funcione.

## Implicaciones del diseño

Los problemas de visión relacionados con la edad pueden requerir muchos cambios en el diseño:

- Duplicar los niveles habituales de luz (siempre que sea posible maximizar el uso de la luz natural, ya que suele ser mucho más brillante).
- Asegure un buen contraste. Si algo no contrasta lo suficiente, entonces es invisible. Esto puede tener graves consecuencias, como que una persona no vea el asiento de la silla o el asiento del inodoro, al sentarse.
- No confíe en el color para orientarse. Si la capacidad de una persona mayor para ver el color está deteriorada, y su memoria también, no es razonable esperar que sea capaz de orientarse utilizando las señales de color. Para que el color tenga sentido, debe ser vivo. Si hay que utilizar el color de forma significativa, tiene que ser vívido.

Si la deficiencia está relacionada con problemas de percepción causados por demencia, entonces hay algunas adaptaciones al entorno que pueden ser útiles:

- Asegúrese de que el suelo tenga el mismo "tono" en todo momento.
- Evite los suelos moteados o brillantes, ya que pueden ser vistos como suciedad, o como si estuviera en movimiento (pisos brillantes que pueda parecer agua)
- Evite los dibujos elaborados en el suelo que puedan parecer que se está moviendo.
- Evite los remolinos, las tiras verticales y los dibujos complicados en tejidos que puedan ser malinterpretados (manteles, cortinas, etc.)

## Algunos consejos para la visita al oftalmólogo:

- Programar citas con los optometristas para las revisiones de la vista.
- Tenga una conversación con el oftalmólogo u optometrista sobre demencia y las necesidades de la persona con demencia, para que tanto ella como el profesional tengan una experiencia positiva.
- Compruebe regularmente que las gafas están limpias.
- Anime a la persona a usar sus gafas correctas para la lectura o la distancia.
- Etiquete cada estuche de gafas para facilitar su identificación.
- En caso necesario, permita que consultas interdisciplinarias y estudios pertinentes.





Mes Mundial  
del Alzheimer

Septiembre

#HablemosdeDemenciaChallengeMexico

#ConocerlaDemencia

#WorldAlzMonth

#ALZMX22

Únete a los  
Challenge por la Demencia  
Septiembre 2023

- ✓ 18 caminata
- ✓ 19 música y hobbies
- ✓ 20 cocina
- ✓ 21 Dementia Friends Mexico
- ✓ 22 mascotas
- ✓ 23 yoga y rodada
- ✓ 24 brazadas
- ✓ 25 familia

[www.fedma.mx](http://www.fedma.mx)

presidente@fedma.mx



Dementia  
Friends  
México



A Federación Mexicana de Alzheimer initiative