



DUELOS Y SANACIÓN EN LAS DEMENCIAS

BOLETÍN FEBRERO 2023

TEMA DEL MES: LOS DUELOS EN LAS DEMENCIAS

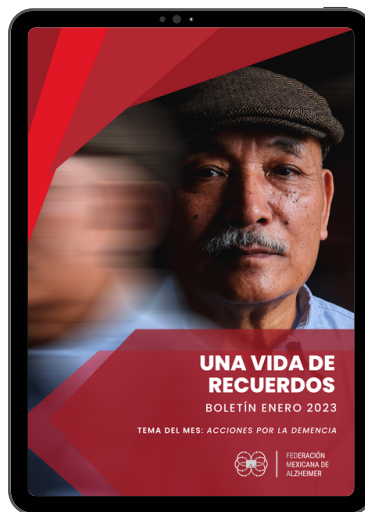


**FEDERACIÓN
MEXICANA DE
ALZHEIMER**

CONOCE NUESTRO BOLETÍN

Boletín mensual digital:

Podrás descargar gratuitamente el boletín y conocer las acciones que realiza la FEDMA y sus asociaciones estatales durante todo el año.



Boletín interactivo

Al abrir el boletín en tu celular, podrás acceder haciendo click sobre enlaces de interés para ti, así interactúas con el contenido.

Contenido de utilidad

Para ti que eres familiar de una persona que vive con demencia o profesional que trabajas con ellos.

CONTENIDO DE ESTA EDICIÓN

Pág. 4: Bienvenida- Conoce a la FEDMA.

Pág 5: Pérdidas y duelos en las familias que conviven con la demencia.

Ger. José Miguel Ceballos Pinto

Pág. 8: Actividades para ti este FEBRERO

Pág 12: Acciones del mes FEDMA

FEDERACIÓN MEXICANA DE ALZHEIMER

PRESIDENTA

Bertha Dora Quezada
Sanchez

VICEPRESIDENTA

Gloria Irais Bonilla Casillas

SECRETARIO

José Miguel Ceballos Pinto

TESORERO

Marco Antonio Murillo
Alemán

BOLETÍN MENSUAL

FEDERACIÓN MEXICANA DE ALZHEIMER

COORDINACIÓN EDITORIAL

Comité de Comunicación
Tania Gálvez Alvarez

DISEÑO

Tania Gálvez Alvarez



Copyright © 2023 Federación Mexicana de Alzheimer

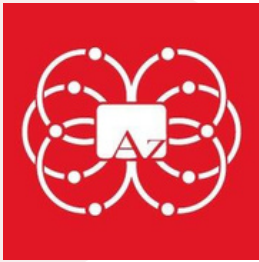
Todos los derechos reservados.

<https://www.fedma.mx>

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del texto o las ilustraciones de la presente obra bajo cualquiera de las siguientes formas: electrónicas o mecánicas incluyendo fotocopiado, almacenamiento en algún sistema de recuperación e información, dispositivo de memoria digital o grabado sin el consentimiento previo o por escrito de la Federación Mexicana de Alzheimer

Este documento solo tiene fines educativos

BIENVENIDA



¡Hola! Somos la **Federación Mexicana de Alzheimer AC** el organismo oficial que busca agrupar a todas las asociaciones de Alzheimer de la República Mexicana.

Fue fundada en el año 2002 en la ciudad de México. Es una organización de la sociedad civil, sin fines de lucro, conformada por grupos de apoyo y organizaciones estatales de Alzheimer a nivel nacional.

La FEDMA está afiliada a la Alzheimer's Disease International con sede en Londres. Igualmente es miembro de Alzheimer Iberoamérica.

¿QUÉ HACE LA FEDMA?

- Congreso anual que busca actualizar el trabajo, investigación y cuidados sobre personas que viven con demencia.
- Imparte charlas y ponencias mensuales gratuitas en su página de facebook.
- Eventos e iniciativas para fortalecer a las familias y asociaciones que acompañan las demencias.

23

ASOCIACIONES
AFILIADAS Y UN
ORGANISMO
ASOCIADO

[Visita nuestro Facebook](#)

[Visita nuestro Instagram](#)

[Visita nuestra web](#)

PÉRDIDAS Y DUELOS EN LAS FAMILIAS QUE CONVIVEN CON LA DEMENCIA

Ger. José Miguel Ceballos Pinto

A lo largo de la vida de cualquier persona pueden presentarse diferentes pérdidas y de acuerdo con Pangrazzi, se condensan en 5 bloques: 1) De la vida, 2) De aspectos de sí mismo, 3) De objetos externos, 4) Emocionales y 5) Ligadas con el desarrollo.

Durante el tiempo que una persona vive con demencia o trastorno neurocognitivo mayor, es frecuente que se presenten una serie de pérdidas y duelos que no son exclusivos y posteriores al fallecimiento o la muerte física de una persona. Como parte del impacto de la demencia, también pueden ocurrir reacciones significativas en respuesta a otras pérdidas que a menudo suceden desde el momento del diagnóstico y pueden estar presentes ante una variedad de circunstancias.

¿Qué es el duelo?

Es una experiencia humana universal en respuesta a una pérdida y el proceso de adaptación, a menudo involucra muchos pensamientos, sentimientos y emociones.

La forma en cómo viviremos un proceso de duelo y la duración de este es impredecible.

Etapas del duelo (Elisabeth Kübler-Ross).

Son 5 procesos por los que las personas pasan para llegar a la aceptación de una pérdida:

1. Negación
2. Ira
3. Negociación
4. Depresión
5. Aceptación.

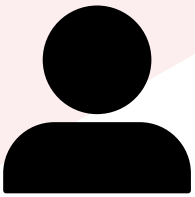
Algunos ejemplos de experiencias comunes en el proceso de duelo en los familiares y cuidadores en el contexto de las demencias son:

Negación	Ira	Culpa	Tristeza
<ul style="list-style-type: none">• Deseando que la persona no esté enferma.• Esperando que el diagnóstico esté equivocado y se pueda curar.• Convencerte a tí mismo que la persona no ha cambiado o no cambiará	<ul style="list-style-type: none">• Sentir frustración hacia la persona por las manifestaciones relacionadas con la demencia• Resentir demandas excesivas de cuidado• Enojo hacia familiares que no pueden o no quieren involucrarse en los cuidados	<ul style="list-style-type: none">• Sentirse mal porque uno como cuidador aún es capaz de disfrutar la vida.• Sentir que ha fallado como cuidador• Tener pensamientos hacia la persona como: ojalá no estuviera.• Lamentarse situaciones antes del diagnóstico	<ul style="list-style-type: none">• Sentirse abrumado(a) por la pérdida• Retirarse de actividades sociales o necesidad de estar en contacto con los demás• Retener y esconder emociones o por el contrario, mostrarlas más abiertamente de lo habitual.

Aceptación

- Aprender a vivir el momento
- Encontrar un significado personal al proceso de cuidar
- Entender el duelo como algo natural y la forma que influye en tu vida
- Apreciar el valor de sobrevivir a una pérdida
- Encontrar alivio y alegría

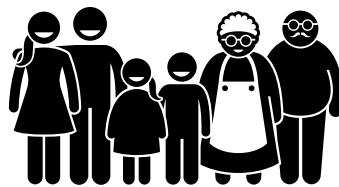
Vivir con demencia no sólo afecta a la persona con el diagnóstico, también al entorno inmediato, generalmente la familia que incluye al cuidador principal. Por lo tanto, todos los involucrados pueden experimentar pérdidas y duelos relacionados con el proceso de la demencia, aquí algunos ejemplos de pérdidas que pueden conducir a duelos en la familia:



La persona que vive con demencia puede experimentar duelo por la pérdida de relaciones, como muestran algunos resultados de la Encuesta Global de ADI sobre actitudes hacia la demencia (2019):

"Lo llamo el divorcio de la amistad. He perdido una gran cantidad de personas en mi vida que consideré amigos" "...mi esposa y yo nos divorciamos debido a mi Alzheimer... decisión de ella."

El cónyuge (esposa o esposo) puede sentir culpa y experimentar duelo por haber llevado a una institución de cuidados a largo plazo o residencia para personas mayores a la pareja ante la incapacidad de continuar cuidando de él o ella en casa.



La hija o el hijo puede experimentar duelo por porque algún día papá o mamá no me reconocerá o ya no me reconoce.

Los nietos no están exentos de vivir un duelo por los cambios en el abuelo(a): ¿Por qué no se acuerda de mí o ya no me reconoce? ¿Por qué no es como antes?

Es normal que las personas puedan sentir dolor y pérdidas a medida que la vida cambia conforme lo hace la demencia y como hemos mencionado, los cambios pueden tener un impacto en la familia. En estos casos, resulta importante reconocer que las pérdidas y duelos son normales cuando un integrante de la familia vive con demencia y, sobre todo, prepararse y cuidarse en relación con estas experiencias.

Las extensas circunstancias al momento de vivir y experimentar pérdidas y duelos en las demencias pueden ser sobrellevados practicando estrategias dirigidas a practicar la aceptación, autocompasión y el perdón.

Te compartimos algunas recomendaciones/consejos breves para iniciar el camino de trabajar los duelos.

Prepárate para experimentar una serie de pérdidas una y otra vez

No se trata de vivir mentalizado a cosas negativas, sino entender que todo proceso en la vida tiene un ciclo y aprendizajes que podemos tomar de ellos.

Acepta el dolor y aprende a gestionarlo de manera saludable

Que las cosas nos duelan son inevitables, darle espacio al dolor, reconocer que existe y conversar sobre el, permitirá que pueda ir disminuyendo.

Acude con un profesional si la situación lo requiere

Cuando el dolor, la angustia o coraje que pueda sentirse ante una situación, quienes mejor pueden apoyarte son profesionales enfocados al duelo (psicólogos, tanatólogos, etc).

Cuídate en todos los aspectos: físico, mental, emocional, social, espiritual*

Aunque en un duelo es complejo acordarse de uno mismo, recordar atender los aspectos básicos de tu cuidado, te permitirán ir retomando una rutina que te fortalezca.

Reconoce e identifica a tu red de apoyo

Tu experiencia de duelo es personal, pero eso no significa que debas vivirlo aislada, busca gente que te permita conversar sobre lo que te duele, no sientas pena, todos pasamos pérdidas y los demás pueden aprender a acompañar tu proceso.

Te invitamos a conocer más sobre los duelos en la charla gratuita que tendremos en facebook.

[Más información aquí](#)

EVENTOS DE FEBRERO

Las asociaciones que conformamos FEDMA mantenemos actividades mensuales, te compartimos algunas de este mes.



Asociación Alzheimer de Matamoros A.C.

"Los recuerdos se quedan en el corazón"

07 FEBRERO – 2023

- **Reapertura de la segunda estancia de día para personas con Alzheimer**

Consultas y diagnóstico a personas interesadas en asistir a Estancias de día para personas con Alzheimer o Demencias

- **Empiezan nuestras actividades en las oficinas nuevas de la Asociación, para atención a familiares y cuidadores**

[Más información aquí](#)

09 FEBRERO 2023 – 17:00 HRS

- Espacio de aprendizaje, dedicado a las personas cuidadoras sobre el mundo de las demencias.

13 FEBRERO 2023 – 9:30 HRS

- Grupo de apoyo para personas cuidadoras **TEMA:** Emprendiendo el viaje del cuidador. **Zoom: [Click aquí.](#)**

ID de reunión: 962 9445 5895

Código de acceso: GALzheimer

23 ENERO 2023 – 9:30 HRS

- Grupo de apoyo para personas cuidadoras **TEMA:** Método DICE para atender conductas disruptivas. **Zoom: [Click aquí.](#)**

ID de reunión: 962 9445 5895

Código de acceso: GALzheimer

[Más información aquí](#)



ALZHEIMER MÉXICO, I.A.P.

Una esperanza de vida



Asociación
Morelense de
Alzheimer A.C.

05 FEBRERO 2023 – 12:00 A 14:00 HRS

- **Grupo de apoyo para familiares de personas con demencia**

Tema: Capacidad de juicio y toma de decisiones en personas con demencia.

[Más información aquí](#)

ASOCIACIÓN MORELENSE DE ALZHEIMER, A.C.
Te invitamos a la sesión mensual del grupo de apoyo para familiares de personas con demencia con el tema:

CAPACIDAD DE JUICIO Y TOMA DE DECISIONES EN PERSONAS CON DEMENCIA

DRA. ADELA HERNÁNDEZ GALVÁN

¡ÚNETE!

QR code

ID de reunión: 857 8328 2407
Código de acceso: 0000

Modalidad híbrida
Virtual: Via Zoom
Presencial: Salón 2, CITPSI,
Piso de Orizaba 1, Los Volcanes,
62350 Cuernavaca, Mor.

Domingo 05 de febrero del 2023
De 12:00 a 14:00 hrs.



10 FEBRERO 2023- 9:00 HRS

- **La mente, recuperando mi paz mental** (Cuidadores y familias)

17 FEBRERO 2023- 9:00 HRS

- **Amor propio (autoestima)** (Cuidadores y familias)

24 FEBRERO 2023- 9:00 HRS

- **Cuidando el cuerpo: liberación de tenciones y dolores** (Cuidadores y familias)

[Más información aquí](#)



7 FEBRERO 2023- 17:00 HRS

- **Derechos Humanos en la Familia, conferencista** Mta. Ma. Del Rosario Najera C. - [Ve la grabación aquí](#)

11 FEBRERO 2023- 13:00 HRS

- **Comprensión del Dialogo interno en el proceso del cuidado**, Lic. Daniela C. Pérez, Grupo de Apoyo - Zoom: 7054530088 Código FUNDACION

21 FEBRERO 2023- 17:00 HRS

- **Derechos Humanos en las Personas Adulto Mayor**, conferencista Lic. Elizabeth Ginea R - Facebook Live

[Más información aquí](#)



01 FEBRERO 2023- 11:00 HRS

- **"Novedades sobre la Enfermedad del Alzheimer"**

08 Y 22 FEBRERO 2023- 11:00 HRS

- **Grupo de apoyo por zoom**
[Sesión 1. Click aquí](#)
[Sesión 2. Click aquí](#)

22 FEBRERO 2023- 17:00 HRS

- **Ciclo de Conferencias Allende NL**

[Más información aquí](#)

ASOCIACIÓN ALZHEIMER MONTERREY **25** ANIVERSARIO

"NOVEDADES SOBRE LA ENFERMEDAD DEL ALZHEIMER"

Miércoles 1 de febrero de 2023 a las 11:00 am

POR NUESTRA PAGINA DE FACEBOOK

Dr. Amador Macías

@alz.mty



24 DE FEBRERO 2023

- **Programa de cuidados en casa.** Curso integral para cuidadores, para su autocuidado y manejo de situaciones complejas en el cuidado.

2, 3 Y 4 DE MARZO 2023 - 17HRS

- **Foro Internacional de Mujeres cuidadoras.** [Actividad gratuita, conocer evento aquí.](#)

[Más información aquí](#)



01 DE FEBRERO 2023

- **Grupo de Apoyo, Tema:** Problemas con el sueño Apoyar al familiar y/o cuidador capacitandolo en el manejo de la persona con la enfermedad de Alzheimer para que su desgaste tanto emocional como físico sea el menos posible.

[Más información aquí](#)



23 FEBRERO 2023- 17:00 HRS

- **Nosotras, al Auto-cuidado de las personas cuidadoras**
Psicóloga Georgina Moreno López

24 FEBRERO 2023- 17:00 HRS

- **Taller "Estrategias de gestión y autorregulación emocional"**
[Entra a google meet aquí](#)

25 FEBRERO 2023- 9:00 HRS

- **Curso: "Consideraciones para el desarrollo de intervenciones físicas y cognitivas en personas con trastorno neurocognitivo mayor o demencia"**
[Regístrate aquí](#)

Transmisión por: LIVE

ALZHEIMER del Sureste A.C. Te invitamos a la sesión mensual del grupo de apoyo "Haroldo"

Nosotras, el Autocuidado de las personas cuidadoras

Imparte: **Psicóloga Georgina Moreno López**

Jueves 23 de febrero 5:00 pm
Hora Cd. de Mexico (GMT-6)

alzsureste@gmail.com | Alzheimer del Sureste | 9994 389842 / 9991 033160



[Más información aquí](#)

FUNDACIÓN ALZHEIMER

FACB

Casa Belén B.C.

01 FEBRERO 2023- 10:00 HRS

- **Alzheimer y demencias: Abordaje en el adulto mayor.** Evento en las instalaciones: Albergue ejército de la salvación. Av. Aquiles Serdán # 11585, Tijuana B.C.

09 FEBRERO 2023- 19:00 HRS

- **Aspectos legales y derechos humanos de la persona con demencia.** [Evento en zoom: entrar aquí.](#)

23 FEBRERO 2023- 19:00 HRS

- **Grupo de apoyo para familiares y cuidadores.** [Evento en zoom entrar aquí.](#)

[Más información aquí](#)

11 FEBRERO 2023- 11:00 HRS

- **“El Alzheimer se roba la memoria pero no el corazón”** Actividad presencial, evento gratuito abierto al público en Plan de Ayala, Tuxtla Gutierrez, Chiapas.



25 FEBRERO 2023- 17:00 HRS

- **Conferencia mensual Aducanumab, nuevo medicamento para tratar el Alzheimer.** Dr. Victor Manuel Hernández Guerra

[Más información aquí](#)

16 FEBRERO 2023- 11:00 HRS

- **Taller técnicas para el mantenimiento en funcionalidad conductual, cognitiva y sensorial.**



Fundación
Alzheimer
Coahuila A.C.

20 FEBRERO 2023- 17:00 HRS

- **Conferencia virtual deterioro cognitivo leve y demencia**

27 FEBRERO 2023- 11:00 HRS

- **Activación con Terapia Física**

[Más información aquí](#)

EVENTOS DE FEBRERO

ACCIONES DEL MES FEDMA

La FEDMA está constantemente trabajando por entregar información de utilidad para los profesionales, familias y personas que viven con demencia.

Este mes queremos compartirte 2 acciones para esto:



PLÁTICA MENSUAL FEDMA
TEMA: //////////////

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER: LA ENFERMEDAD DEL PERDÓN



DRA. DAISY ACOSTA
PSIQUIATRA GERIÁTRICA

 **FACEBOOK LIVE**
FEDERACIÓN MEXICANA DE ALZHEIMER

MIÉRCOLES 15 DE FEBRERO
17:00HRS (CDMX)

/////////////////

FEDERACIÓN MEXICANA DE ALZHEIMER



ÚNETE A LA CHARLA
GRATUITA AQUI

ACCIÓN 2

MÁS INFORMACIÓN AQUÍ

FACB
Fundacionalzheimer
Casa Betán s.c.

FEDMA

Alzheimer's Disease International

AVALADO POR
COLEGIO NACIONAL DE MEDICINA GERIÁTRICA

CONGRESO INTERNACIONAL
ALZHEIMER FEDMA 2023
ORGANIZADO POR **FACB**
Casa Betán s.c.

TIJUANA BAJA CALIFORNIA
26 Y 27 DE MAYO 2023
PRÓXIMAMENTE

SEDE
HOTEL QUARTZ
HOTEL & SPA

EVENTO PRESENCIAL
CUPO LIMITADO

TEMAS

- CIENCIAS BÁSICAS
- GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA
- ENFERMERÍA
- PSICOLOGÍA
- NUTRICIÓN
- REHABILITACIÓN
- TRABAJO SOCIAL
- DERECHOS HUMANOS
- ASPECTOS LEGALES

DIRIGIDO A:

PROFESIONALES DE LA SALUD:
MEDICINA, ENFERMERÍA, NEUROLOGÍA, GERIATRÍA, PSICOLOGÍA, GERONTOLOGÍA, NUTRICIÓN, FISIOTERAPIA.

FAMILIARES

CUIDADORES INDEPENDIENTES

BOLETOS
A PARTIR DEL 10 DE FEBRERO 2023
EN E-TICKET

664-974-9663 Y 68
WWW.ALZHEIMER-BC.ORG

f FUNDACIONALZHEIMER-BC

¡TE ESPERAMOS!