



**Actividades para personas  
con Alzheimer**





1a Edición Marzo 2019

© Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin el permiso por escrito del titular del copyright.

# Índice de contenidos

[Capítulo 1. El cuidado de personas con pérdida de memoria](#)

[Cuidado de personas con pérdida de memoria](#)

[Cuidar a una persona mayor dependiente](#)

[Capítulo 2. Actividades para enfermos de Alzheimer](#)

[Manualidades](#)

[Pintar y dibujar](#)

[Juegos de mesa y pasatiempos](#)

[Mirar fotos](#)

[Compartir momentos juntos](#)

[Leer](#)

[Enlaces web](#)



**La vida no es la que uno vivió,  
sino la que uno recuerda y  
cómo la recuerda para contarla**

Gabriel García Márquez

# Capítulo 1. El cuidado de personas con pérdida de memoria

No hay unas reglas ni unas pautas exactas para cuidar a **personas con pérdida de memoria**, pero hay algunos consejos que pueden servir. No todos lo harán, porque cada persona tiene su propia personalidad, pero hay sensaciones y situaciones por las que todos pasan.

Primero queremos dar un par de consejos a los cuidadores para que puedan enfrentarse a esta situación de una forma mejor. A menudo, los cuidadores se olvidan de que ellos también requieren cuidados y eso puede llevar al síndrome del cuidador quemado.

**Entiende bien la enfermedad que sufre cada persona.** Déjate asesorar por profesionales. Las pérdidas de memoria pueden ser por diferentes enfermedades ya que solo son un síntoma más. Demencia senil, Alzheimer, Parkinson, enfermedad de Huntington... son solo alguna de ellas. Está bien tratar la pérdida de memoria, pero siempre en referencia a su edad y atendiendo al grado en el que se presente.

**Ten paciencia.** Hablamos de cuidadores en general, pero los familiares también lo son y es especialmente difícil cuando ves la sintomatología en un ser querido. Inspira y expira. De verdad que no se acuerda. No puede hacer nada. Ayúdale a no sentirse enfermo y hacer que parezca un hecho más grande de lo que es. Los enfermos necesitan que haya normalidad en su vida y no más estrés.

**Comunícate.** Deberás repetir las cosas constantemente. Todo eso, a veces, te producirá un gran desgaste. Sobre todo, porque a medida que pase el tiempo carecerá de sentido. No pierdas la paciencia ni seas excesivamente brusco, pues una reacción de este tipo podría asustar a la persona y causar rechazo.

## Cuidado de personas con pérdida de memoria

**Pasa tiempo con la persona.** Interactuar, hablar del pasado, vivir el presente y

hacer algunos planes de futuro para mantener a la persona ocupada y feliz. Combatir la soledad hace que el estado anímico de la persona mayor mejore.

**Motiva a la persona con juegos y [música](#).** Fortalecer la memoria es algo que todos deberíamos hacer. Sobre todo al llegar a cierta edad. Pero siempre se pueden llevar a cabo. Son divertidos, entretienen y ayudan.

**Tener el control y mantener la rutina en la vida de las personas con pérdida de memoria.** Siempre respetando su autonomía. Es importante, en este tipo de cuidados, llevar un control del día a día de la persona. Por desgracia, esto a veces cae en la [infantilización de los ancianos](#), y eso les puede causar problemas de autoestima. Es por eso que siempre hay que dejarles un margen. Ellos deben elegir ciertas tareas que hacer, como juegos que, además, les ayuden a fortalecer la mente.

**Vigila el cambio de estado.** Si sus síntomas empeoran hasta un nivel que no puedes cuidarlo, plantéate llevarle a un centro de asistencia donde puedan estar pendientes de él las 24 horas. Además, elige centros con profesionales cualificados.

## **Cuidar a una persona mayor dependiente**

Para **cuidar a una persona mayor dependiente** hay que seguir una guía o una serie de consejos. No basta solo con hacer un par de cosas por ella: hay que convertirse en cuidador y anticipar problemas. Hay que implicarse.

### **Cuidados físicos**

Hay que mantener **la salud** de la persona en el mejor estado posible. Por eso aconsejamos hacer una **lista de todos los medicamentos** que ha de tomar y **facilitárselos** nosotros mismos. Hay que evitar que ingiera más o menos de los que debe así que, ante la duda de si puede realizarlo solo, hacerse cargo de la ingesta y horarios. Los pastilleros son la mejor herramienta para evitar sustos.

Se intentará que la persona haga **ejercicio en la medida de lo posible y adaptado a sus necesidades**. Incluso un pequeño y lento paseo por la casa hará que su organismo se ponga en marcha y ayuda a la circulación que tantos



problemas da en la tercera edad. El envejecimiento activo es lo que marca la diferencia entre ser feliz e infeliz.

Otro punto clave de cuidar a una persona mayor dependiente es **vigilar el aseo personal**. Entre estas tareas está el evitar problemas por incontinencia (revisión y cambio pañales en caso de hacer falta), higiene bucal (limpieza de dentaduras u otras prótesis bucales) y aseo general que la persona no podría realizar sola por su seguridad. También está bien incluir la aplicación de cremas, desodorantes y perfumes. La persona debe tener una buena higiene y oler bien. A veces hay problemas porque ellos mismos no son conscientes de su olor. Hay que hacerles entender que por ser mayores no deben descuidarse.

**Cuida su dieta.** Los alimentos que ingieran no deben superar unas calorías máximas si no pueden realizar muchos movimientos. Deben tener todas las vitaminas y, debe ser una [dieta equilibrada](#).

## **Cuidados mentales**

**Establecer una rutina** hará que la persona sienta estabilidad. Un horario para despertarse, comer, realizar alguna actividad o hobby, y también la de irse a la cama. Lo que necesitan las personas mayores es relajación, no caos. Y saber cómo va a ser su día a día les da tranquilidad.

**Estimula sus capacidades cognitivas.** Debe tener un hobby o un pasatiempo para entretenerse. A ser posible que le ayuden para mantener su desarrollo cognitivo. Juegos de cartas, de mesa, puzzles,... Cualquier cosa es un buen entretenimiento. No dejes que simplemente se siente a ver la tele durante largas horas. Ten en cuenta los centros especializados de tu zona, porque allí también realizan actividades de estimulación, adecuadas a sus necesidades.

**Ayúdale a socializar.** No solo contigo sino con más gente. Invita a gente a la casa. Escúchale. Una de las causas de la infelicidad en la tercera edad no es ser mayor, sino la soledad. Ayudar a la persona con su felicidad es de vital importancia en los cuidados.



**El Alzheimer borra la memoria,  
no los sentimientos**

Pascual Maragall



# Capítulo 2. Actividades para enfermos de Alzheimer

## Manualidades

Las **manualidades para enfermos de Alzheimer** son una manera de que estén ocupados durante sus horas de ocio. Si las personas sin problemas cognitivos nos aburrimos, la falta de actividad de las personas afectadas por Alzheimer o demencia conlleva unas sensaciones mucho peores. Para ellos, no hacer nada supone una fuente de estrés, de frustración y de sentimiento de fracaso. Pero además, este tipo de actividades manuales es altamente terapéutico. Mejora el estado de ánimo y ayuda a mantener activa la mente.

## Cómo deben ser las manualidades para enfermos de Alzheimer

Los enfermos de Alzheimer pueden comportarse como niños, pero no lo son. Son personas adultas y debe tratarles como tal. Por tanto, las manualidades para personas con Alzheimer deben estar planteadas como **actividades para adultos**.

Por otra parte, lo verdaderamente importante no es la ejecución final del objeto, sino que la persona esté ocupada. Recordemos que la actividad es buena en términos de mantener la mente activa. Para que no se olviden los procesos, para mantener los niveles de destreza y para **evitar el aislamiento de los pacientes**. Así que los cuidadores o familiares no deben preocuparse por lo bien que salga el objeto en el que se trabaje.

El objetivo de las manualidades para enfermos de Alzheimer es **evitar su sensación de fracaso y frustración**. De ahí que sea necesario plantear este tipo de actividades con tiempo. Apresurar a los enfermos les causará mayor estrés, que es precisamente lo que tratamos de evitar.

## Tipos de manualidades para enfermos de Alzheimer

Dependiendo del estadio en que se encuentre la enfermedad, hay diferentes tipos

de actividad que las personas enfermas de Alzheimer pueden realizar. El **punto o el ganchillo** son buenos para [mantener la motricidad de las manos](#), pero en ocasiones pueden ser muy complicados.

El **modelado** con arcilla o con materiales como la plastilina es inofensivo y les ayuda también a mantener activas las manos. Una de las mayores preocupaciones tanto de los enfermos como de los cuidadores es que no dejen de valerse por sí mismos. Manipular este tipo de materiales ayuda a evitar que eso suceda.

La creación de **tarjetas de felicitación**. Puede ser mediante la técnica del collage. Es una actividad perfecta para enfermos de Alzheimer. Cuando realizan una de estas tarjetas se ven obligados a pensar en el destinatario. Y también en el motivo por el que hacen la tarjeta. Tener un objetivo para llevar a cabo una actividad es básico en lo que respecta a la motivación.

## **Pintar y dibujar**

No hay ninguna duda de que [el arte tiene beneficios para la mente](#). Por ello, también lo tiene **dibujar con personas con pérdida de memoria**. Esta actividad no tiene por qué ser trabajosa ni un engorro si se tienen las herramientas adecuadas.

### **Ventajas de dibujar con personas con pérdida de memoria**

- **Proporciona entretenimiento.** Pintar es una actividad que puede realizarse tanto si la persona está sola, como en una residencia con cuidadores o con una visita. Por supuesto, dibujar con personas con pérdida de memoria siempre es mejor en compañía que solos.
- **Fomenta la conversación sobre un tema específico.** Al ya tener los dibujos realizados, permiten que no haya que pensar en lo que hay que dibujar. Simplemente dejarse llevar y comentar el dibujo y hablar de los recuerdos que suscita.
- **Es un proceso que relaja.** En ocasiones, las personas con pérdidas de memoria sufren estrés y puede derivar en episodios de agresividad. Esto puede revertirse con esta actividad.
- **Mejora la conectividad cerebral.** Ver los colores, entenderlos, así como

descifrar las formas que van apareciendo sobre la lámina es un buen ejercicio para su mente.

- **Fomenta el afecto y la empatía.** Como recomendamos realizar esta actividad con más personas, ya por ello se convertirá en un estímulo social. Además, mirar una pieza artística terminada proporciona placer a la persona que la ha realizado. Se libera serotonina. Hay que propiciar las buenas experiencias en personas con pérdida de memoria.

## Juegos de mesa y pasatiempos

Los **juegos de mesa hechos a mano** son manualidades al alcance de todos. Hay multitud de juegos que no necesitan demasiadas fichas para ser entretenidos y, sobre todo, para ayudar a fortalecer la memoria y crear conexiones.

### Juegos de mesa

Jugar siempre a las cartas puede ser entretenido porque es lo que siempre hacemos. Pero siempre podemos **variar los juegos. Probar nuevos** como el dominó o el parchís. Dar un paseo por un nuevo lugar y observar todo a nuestro alrededor con detenimiento... En definitiva, [retarnos a fijarnos en cosas nuevas](#). Forzar la creación de nuevas redes neuronales protege contra esa pérdida que significa el deterioro. Recomendamos siempre realizar actividades con otras personas. Mantener relaciones sociales siempre es causa de felicidad y las conversaciones que se tienen mientras se hacen esas actividades pueden ser estimulantes.

### Empareja imágenes

Se colocan todas las piezas boca abajo encima de una superficie plana como una mesa grande. Entonces, dos personas que jueguen deberán **ir rotando los turnos para levantar las piezas y hacerlas coincidir**. Quien primero empiece debería levantar dos. En caso de coincidir podrá seguir jugando. Si no acierta deberá volver a poner las piezas boca abajo en el mismo lugar. Así, tendrá que recordar qué pieza ha levantado y el lugar en el que está su pareja. Es uno de los juegos de mesa hechos a mano más básicos, pero muy bueno para la memoria.

## Crucigrama

Cualquiera puede inventarse un crucigrama. Lo mínimo que se usará será **papel y boli**. Las palabras elegidas no deben ser muy complicadas y deben estar relacionadas con la persona que vaya a rellenarlo. Las definiciones se escriben al pie de la página. No deberán ser estrictamente del diccionario y se numerarán y especificarán si son en vertical u horizontal. Hay que crear esas cuadrículas horizontales y verticales, con el número de cuadrados exacto al número de letras de cada palabra y un pequeño número que indique con que definición se relacionan. Para ayudar a completarlo, se dejarán un par de letras en alguna de las casillas que unan verticales y horizontales y que la compartan, para que no haya equivocación de que quepa otra palabra. **Lo ideal es usar nombres de personas, profesiones, lugares del pasado...**

Es uno de los juegos de mesa hechos a mano que apenas requiere materiales. Puede que el primero sea de prueba, y si lo hemos hecho muy fácil, se pueda elevar la dificultad de este para que haya más reto y más diversión.

## Juegos de estrategia

**Los juegos de estrategia ponen en marcha el cerebro.** Crucigramas, sudokus, puzzles, ajedrez... Cualquier cosa que suponga la resolución de problemas. Si ya somos expertos en alguno de esos juegos y se nos antoja mecánico, lo mejor que podemos hacer es investigar y cambiarlo. Ha de suponer un reto y un esfuerzo. No te limites. No te encierres en lo mismo, en lo fácil. Has de aumentar la reserva cognitiva, pero también divertirte.

## Mirar fotos

Las **personas con pérdida de memoria** tienen que ser ayudadas a recordar. Hay muchos ejercicios que hacer para retrasar los síntomas. Pero cuando ya son presentes es momento de cuidar y actuar en consecuencia. Los ejercicios siguen ayudando, pero hay más cosas que hacer.

Esta forma de cuidados es clave para el bienestar de la persona afectada. Un álbum de fotos es una bonita forma de [recordar momentos buenos y personas queridas con apoyo visual](#). Además, supone un esfuerzo de los procesos

cognitivos y eso decelera los síntomas.

Pero no todo son ejercicios y esfuerzos. Hay otra cara en este tipo de cuidados. Las personas con pérdida de memoria **deben manejar sus emociones, experimentar las buenas y no sentir estrés**. Tener un álbum ordenado de forma cronológica en el que cada página haya un recuerdo les hará recordar. Podrán verlo todas las veces que quieran, como si volviesen a aprenderlo. Las fotos se mantendrán en buen estado dentro de los espacios plastificados que hay para ello. Es importante que esas fotos tengan buena calidad y sean grandes, para que pueda ver bien las facciones de la gente o los detalles de los lugares de antaño.

Si, además, es un álbum con sonido, un familiar podrá recrear ese mágico momento y las personas con pérdida de memoria podrán usarlo sin ayuda de otros. Tan solo pulsarán un botón y tendrán la solución a quién está en la foto, qué es o de cuándo. Esa forma de autonomía les hará sentir bien consigo mismos. Estarán haciendo algo por sus propios medios y se sentirán más independientes. A la vez, el hecho de poder escuchar voz y música, le hará sentirse menos solos.

## **Compartir momentos juntos**

Existen personas que, poco a poco, se van aislando de su familia. La soledad puede hacer que nuestros mayores se dejen ir. Hay personas que piensan que son un estorbo. Es nuestra responsabilidad hacerles ver que no es así y que tienen mucha vida por vivir y disfrutar. Además, los beneficios son dobles, tanto para el familiar como para la persona mayor.

## **Compartir tradiciones**

**No hay nada mejor para hacer partícipes a nuestros mayores de la vida familiar que las tradiciones**. Es raro la familia que no procede de un pueblo. El hecho de volver al pueblo todos juntos para las fiestas será una bonita experiencia.

Además de vivir momentos juntos, podemos aprender con sus **historias de juventud** cómo se vivía en el pueblo. Los más pequeños podrán descubrir cómo funcionan las cosas en un entorno rural. Todo explicado de primera mano por su



abuelo o abuela.

Cualquier ocasión es buena: Navidad, cumpleaños, ir a la piscina en verano... Hay que fomentar todas esas cosas que hacíais en familia juntos cuando erais pequeños y ellos os llevaban a realizar actividades.

## **Mantener el contacto entre diferentes generaciones**

**Los niños tienen mucho que aprender de los mayores y viceversa.** Por esta razón, debemos mantener el contacto entre todas las generaciones vivas de la familia.

El hecho de ver a los abuelos y [estar en contacto con ellos](#) les enriquecerá, al mismo tiempo que su sola presencia evitará que se sientan solos.

## **Pon un animal en tu vida**

Se ha demostrado que **los perros y gatos son excelentes acompañantes de personas mayores.** Incluso les ayudan cuando están enfermos. Poner un pequeño peludo en su vida hará que mejore su autoestima.

## **Visita y llama. Hazle ver que te acuerdas de él/ella**

Tanto si está en su casa como un centro agradecerá las visitas por cortas que sean. En caso de no poder acudir tan seguido, llama. A la gente mayor le encanta hablar, para hacer feliz a una persona mayor es importante escucharles. Por supuesto que tú habrás hecho muchas cosas en tu día a día, pero céntrate en él por un momento. Más adelante en la conversación también se interesará por ti.

## **Hazle regalos**

A todos nos gustan los regalos. Y es difícil no acertar con alguien mayor. Puedes regalarle [algo funcional](#) o un detalle acompañado de un mensaje que lo hará más sentido. Entenderá que has gastado tiempo en prepararlo y has pensado en él. Se sentirá querido y apreciado. Es una forma muy fácil de hacer feliz a una persona mayor.

Lo ideal es hacer regalos con **vínculos emocionales** que estimulen la capacidad

cognitiva, aunque es necesario que se adecúen a la fase de la enfermedad en la que se encuentra la persona.

Es aconsejable que se trate de obsequios que puedan despertar alguna emoción en la persona. Un regalo que sea significativo, que tenga una vinculación emocional con sus recuerdos y vivencias o que se personalice según sus gustos. Puede ser música, alguna comida o fotografías que lo retrotraigan a alguna época o experiencia de su vida.

Los **regalos para personas con demencia** es mejor que sean o útiles para su día a día o nostálgicos para ayudarles a recordar tiempos felices. Cualquier pequeño obsequio será bienvenido y lo mejor es que no hace falta que sea por un cumpleaños ni ningún evento. [Es mejor ver un objeto, acordarse de la persona y comprarlo para ella.](#) Tiene que ser sentido.

## Leer

**La lectura crea una cantidad de conexiones inimaginables.** A priori puede resultar ser similar a ver una serie o una película porque consumimos cultura, historias. Pero los procesos cerebrales durante la actividad son muy diferentes. Cuando leemos no nos dan las imágenes: nuestro cerebro las crea en base a las palabras que leemos. Lee de todos los géneros literarios, narrativa, ensayo, poesía... y diversifica en cultura. Todo vale.

La lectura es abrirse a un mundo sin fin. Además, aporta muchos más beneficios:

- Mejora la empatía y otras habilidades sociales.
- **Favorece la concentración.** Esto, en edades avanzadas, es importante.
- Ayuda a fortalecer y mejorar la **memoria**.
- Ayuda a dormir.
- Fomenta la **imaginación**.
- Es un buen entretenimiento que crea una sensación de bienestar.
- Es una actividad altamente **satisfactoria**.
- Proporciona **bienestar emocional**.
- **Brinda lucidez.**

La lectura, además de aportarnos conocimientos, también ayuda a ejercitar áreas

de nuestro cerebro como la memoria, por eso la lectura es una de las **actividades de estimulación cognitiva** más importante, dirigida a mantener y a mejorar el funcionamiento cognitivo en general, mediante el proceso lector y las actividades asociadas a la lectura.

**La lectura y otras actividades que estimulan la mente pueden retrasar la demencia.**

# Enlaces web

Esta es la lista de enlaces que encontrarás en este libro:

- [Libros para aprender sobre Alzheimer](#)
- [La música como ayuda para recordar](#)
- [La infantilización de los adultos](#)
- [Alimentos para prevenir enfermedades degenerativas](#)
- [Beneficios de pintar y dibujar con personas con pérdida de memoria](#)
- [10 consejos prácticos para ayudar a alguien con pérdida de memoria](#)
- [La importancia de mirar fotos con personas con pérdida de memoria](#)
- [Cómo hacer videollamadas con tus mayores de forma fácil](#)
- [Los mejores regalos para personas con demencia](#)
- [4 formas de hacer feliz a una persona mayor](#)

## Otros enlaces de interés

Otros contenidos del blog de Walnut que también te pueden interesar:

- [2 juegos de mesa hechos a mano para favorecer la memoria](#)
- [Los colores alivian los dolores](#)
- [Las mejores manualidades para enfermos de Alzheimer](#)
- [7 consejos para cuidar a personas con pérdida de memoria](#)
- [Actividades para evitar la soledad de tus mayores](#)
- [5 actividades diarias para aumentar la reserva cognitiva](#)
- [Cuidar a una persona mayor dependiente](#)
- [5 técnicas de estimulación para enfermos de Alzheimer](#)
- [5 consejos para mantener el cerebro sano](#)
- [Ayudar a prevenir la pérdida de memoria](#)
- [Cuidar a personas con demencia y pérdida de memoria](#)

Nosotros que no olvidamos,  
cuidamos de los que nos cuidaron



[Walnut](#) es un portal de información y consejos para familiares de personas con deterioro cognitivo o demencias, como Alzheimer.

Todos los contenidos de este libro los puedes encontrar en el **blog de Walnut**, además de recomendaciones de **productos prácticos e innovadores**, que ayudan a mejorar el día a día de las personas enfermas.