



COLEGIO OFICIAL
DE PSICOLOGIA
de Castilla-La Mancha

GUIA DE INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EFICACES EN ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS

2023



WWW.COPCLM.COM



PRESENTACIÓN

En los últimos años venimos asistiendo a una proliferación importante de intervenciones y tratamientos psicológicos destinados a diferentes colectivos, entre ellos el de las personas adultas mayores de 65 años y las personas que presentan algún tipo de demencia. Desde intervenciones destinadas a la mejora y promoción de la salud y el envejecimiento activo como intervenciones terapéuticas más centradas en la reducción o control de la sintomatología asociada al padecimiento de enfermedades mentales. En cualquiera de los casos, estas intervenciones deben contar con evidencia científica para asegurar una atención de calidad a los adultos mayores.

El colectivo de adultos mayores ha pasado a ser centro de atención para muchos profesionales que han visto en el sector de la dependencia unas necesidades hasta ahora poco cubiertas o con escasa atención, si bien especialidades como la Gerontología y la Neuropsicología ya venían trabajando con estas personas.

Por otro lado, la pandemia de Covid-19 puso de manifiesto las carencias no solo de atención psicológica que tienen muchas personas en los centros sociosanitarios sino la falta de recursos para los profesionales que ya estaban trabajando en dichos centros, así como la falta de orientaciones sobre cómo actuar y proceder en determinadas circunstancias.

Por este motivo, desde el Colegio Oficial de la Psicología de Castilla-La Mancha, y con motivo de la conmemoración del Día Internacional del Alzheimer queremos presentar una pequeña guía de intervenciones eficaces y basadas en la evidencia que sean garantía de intervención de éxito en diferentes contextos en los que podemos trabajar con este tipo de pacientes.

EL INICIO DE LA PRÁCTICA PSICOLÓGICA CON PERSONAS CON DEMENCIA

Para muchas y muchos profesionales, los inicios en la intervención con personas mayores en general, y con personas mayores con algún tipo de demencia, puede suponer un riesgo importante, ya que algunos factores relacionados con la propia evolución de esta enfermedad pueden suponer realizar cambios continuos en el tratamiento o adaptarse a las circunstancias puntuales que la persona pueda tener en ese momento o el día concreto de la consulta.

En algunas ocasiones, las familias de personas adultas mayores afectadas por quejas de memoria o problemas de conducta, acuden a profesionales de la práctica privada para realizar evaluaciones, recibir orientaciones o pautas o tratar los problemas emocionales que también pueden presentar y que pueden enmascarar la sintomatología cognitiva.

Algunas orientaciones generales y recomendaciones cuando se comienza a trabajar con personas con demencia podrían ser:

- Es importante cuidar la forma de comunicación. Nosotros como psicólogos/as tenemos un lenguaje muy técnico que en muchas ocasiones el/la paciente mayor no entenderá, por lo que se hace importante que nos adaptemos a ellos lo máximo posible.
- Debemos cuidar de forma muy especial el primer contacto terapéutico, mostrando habilidades gerontológicas básicas como la autenticidad, la cercanía, la empatía o la asertividad, para poder hacer frente a las características especiales de este tipo de población, y evitar que se sientan cuestionados y evaluados en una primera consulta a la que la familia le ha podido acompañar pero a la que no es muy consciente de a lo que acude.



- Preocuparnos por conocer la historia de vida una persona adulta mayor es muy importante de cara a que se establezca un correcto vínculo terapéutico y el tratamiento evolucione de forma positiva. Conocer aspectos de su infancia, su trabajo, la etapa del matrimonio hasta la relación con hijos y nietos es crucial, ya que facilitaremos la adaptación a nuestro entorno de terapia, y también mostraremos interés por aspectos relacionados con su vida laboral y familiar, que tan importante son para ellos y ellas.
- Contar en todo momento con la implicación de la familia y permitirles espacios también para su colaboración. La familia transmitirá mucha información y en más de una ocasión necesitaremos citarles a ellos o reservar algún espacio de la sesión para el trabajo y pautas con la familia.
- En caso de presentar algún tipo de dependencia severa o moderada, contar con la opinión de la persona cuidadora principal nos aportará una visión completa del caso, que no podemos dejar pasar por alto.
- El trabajo con personas adultas mayores con demencia es interdisciplinar. Debemos escuchar y aprender de compañeros/as de otras disciplinas y abordar cada uno desde su plano las intervenciones, pero siempre con un objetivo común que es el de la mejora de la autonomía personal y calidad de vida del paciente.
- La formación continua en demencias y trastornos mentales en la vejez es importante para todo/a psicólogo/a que quiera dedicarse al trabajo con estos pacientes, ya que es la única garantía diferenciadora de otras intervenciones no eficaces o que no están basadas en la evidencia y que pueden hacer un daño irreparable para la ciudadanía.



LAS DEMENCIAS Y SUS PRINCIPALES FORMAS: RETOS DE LA INTERVENCIÓN

La demencia es un trastorno neurocognitivo que afecta a las capacidades mentales de la persona y que tiene un impacto no solo en la disminución global de la memoria, lenguaje o razonamiento, entre otras capacidades cognitivas, sino también en otras áreas como la funcional y la conductual, con cambios de carácter, conducta y personalidad.

Se trata de un complejo sintomático que tiene múltiples causas y que precisa de un abordaje interdisciplinar y continuado, ya que abarca diferentes estadios, en cada uno de los cuales pueden aparecer diferentes necesidades, siendo la dependencia la característica común a todos los tipos de demencia, ya que en todos los casos se precisará de cuidados de terceras personas para la realización de las Actividades de la Vida Diaria y para poder desenvolverse en su entorno habitual. Es por ello que la intervención psicológica resulta especialmente importante ya que puede prevenir la aparición de complicaciones asociadas a la afectación cognitiva y también a la aparición o empeoramiento de los problemas de comportamiento.

Las demencias suponen un gran reto social y sanitario por la gran dependencia que producen, el impacto en las personas que la padecen y su entorno y la necesidad continua de adaptar las estrategias de cuidados a las nuevas necesidades que van surgiendo. Está demostrado que estas personas tienen necesidades de intervención que van más allá de la ayuda instrumental y apoyo en los cuidados básicos. Por ello, es responsabilidad de nuestra profesión dar el mejor servicio en este tipo de patologías procurando buscar la mejor intervención que se adapte tanto al tipo de demencia que presente la persona como al propio curso y evolución de la enfermedad y teniendo en cuenta la opinión, preferencias e historia de vida de la persona, y procurando ofrecer apoyo, orientación y acompañamiento a la persona cuidadora principal.





PRINCIPALES CONTEXTOS DE INTERVENCIÓN DE LOS PSICÓLOGOS Y PSICÓLOGAS EN LAS DEMENCIAS.

En la actualidad cada vez va siendo más habitual contar con la presencia de profesionales de la Psicología en diferentes contextos de intervención en los que se encuentran personas adultas mayores afectadas por las demencias. En el siguiente cuadro realizamos un pequeño resumen de los diferentes lugares de trabajo para los/las psicólogas en esta población y el tipo de funciones y tareas que podemos realizar:

CONTEXTO	FUNCIONES
CONSULTA PRIVADA	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación neuropsicológica. • Informe de derivación a especialistas. • Psicoterapia individual en fases iniciales. • Orientación y acompañamiento terapéutico a la familia.
ASOCIACIONES DE FAMILIARES Y AFECTADOS	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación (entrevistas con usuarios y familia, aplicación de test). • Realización del Plan Individual de Atención. • Programa de Psicoestimulación. • Clasificación y organización de usuarios según tipología. • Realización de informes psicológicos. • Grupos de apoyo para familiares. • Intervención psicológica con familiares. • Coordinación con otros recursos. • Formación al personal de atención directa.
SERVICIO DE ESTANCIAS DIURNAS	<ul style="list-style-type: none"> • En ocasiones están en residencias de gran tamaño y el/la psicóloga dedica algunas horas de intervención en el centro. • Evaluación con Escalas de cribado cognitivo y emocionales. • Realización del Plan Individual de Atención Personalizada. • Estimulación cognitiva. • Realización de informes psicológicos. • Pautas y orientación al personal de atención directa según patologías. • Formación al personal de atención directa.

CONTEXTO	FUNCIONES
<p>RESIDENCIAS/CENTROS SOCIOSANITARIOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación y cribado cognitivo. Clasificación de grupos y Unidades de convivencia. • Tratamiento individual y grupal en problemas de conducta asociados a la demencia. Atención a los Síntomas Psicológicos y Conductuales de la Demencia (SPCD). • Evaluación y seguimiento de usuarios durante su estancia. • Diseño de Planes de Atención Centrada en la Persona. • Programa de Adaptación al centro. • Psicoestimulación o Estimulación Cognitiva. • Informes evolutivos para consultas externas de especialistas. • Coordinación con otros profesionales e intervenciones conjuntas (con trabajador/a social, terapeuta ocupacional, Animador/a sociocultural). • Formación y charlas formativas a familiares. • Formación al personal auxiliar y de enfermería.
<p>RESIDENCIAS DE SALUD MENTAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación e intervención individual. • Terapias grupales (habilidades sociales. resolución de problemas). • Psicoestimulación. • Seguimiento psicológico y de la adaptación al centro. • Informes de seguimiento. • Derivaciones a otros profesionales.



A continuación presentamos una clasificación general de los tipos de intervención psicológica más habituales en personas con demencia tipo Alzheimer:

- Intervenciones no farmacológicas (Terapias No Farmacológicas).

Terapias No cognitivas.

- Estado conductual.
 - Técnicas de modificación de conducta.
 - Modificación ambiental y Desarrollo de rutinas.
- Estado afectivo.
 - Psicoterapia individual.
 - Terapia de validación emocional.

Terapias Cognitivas (eficaces también en aspectos afectivos y conductuales).

- Prevención.
 - Entrenamiento de la memoria (Prevención).
- Tratamiento.
 - Psicoestimulación Integral.
 - Terapia de orientación a la realidad.
 - Reminiscencia.
 - Tratamiento cognitivo con nuevas tecnologías.

INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EFICACES EN EL TRABAJO CON DEMENCIAS EN CENTROS SOCIOSANITARIOS



Las residencias o centros sociosanitarios son centros donde se presta atención directa y cobertura completa a las necesidades de las personas adultas mayores que presentan dependencia física o psíquica o que cuentan con escasos recursos sociales. En estos centros se suele contar con un Equipo Interdisciplinar donde se analizan las necesidades que presenta el/la residente desde las dimensiones física, psicológica y social.

Entre los Programas de intervención que los/las psicólogos/as podemos realizar en estos centros en estos centros encontramos:

Intervención psicológica con los residentes.

1. Evaluación y cribado cognitivo. Clasificación de grupos y Unidades de convivencia.
2. Tratamiento individual y grupal en problemas de conducta asociados a la demencia.
3. Evaluación y seguimiento de usuarios durante su estancia.
4. Diseño de Planes de Atención Centrada en la Persona.
5. Programa de Adaptación al centro.



INTERVENCIONES COGNITIVAS.

- Psicoestimulación: formatos grupal e individual.
- Terapias de Orientación a la Realidad.
 - OR-24 horas.
 - OR en sesiones.
- Reminiscencia terapéutica.
- Terapia de validación.
- Grupos de estimulación de la memoria.

INTERVENCIONES NO COGNITIVAS.

- Intervenciones conductuales/ modificación de conducta.
- Desarrollo y mantenimiento de rutinas. Control conductual.
- Modificación ambiental
- Terapias con nuevas tecnologías.

Intervención con el personal de atención directa.

FORMACIÓN

- Habilidades gerontológicas, manejo conductual de las demencias, discapacidad intelectual y envejecimiento, demencias, estimulación cognitiva.
- Gestión del estrés (prevención y talleres)

Intervención con familias.

- Charlas divulgativas sobre diferentes temáticas.
- Intervención individual: orientación sobre la adaptación personal y asesoramiento gerontológico.

INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EFICACES EN EL TRABAJO CON FAMILIARES Y CUIDADORAS DE PERSONAS CON DEMENCIAS

Existen diferentes Programas de Intervención para Cuidadores/as de personas con demencia, que tienen suficiente evidencia científica para ser utilizados tanto en la práctica privada como en centros sociosanitarios y Asociaciones.

Pese a algunas diferencias que se encuentran en algunos programas, que vayan dirigidos bien a la mejora de las competencias personales de la persona que cuida como agente del cambio en la persona mayor o se centren en la modificación de las conductas problemáticas de la persona con demencia, lo cierto es que cabe decir que las intervenciones psicoterapéuticas, psicoeducativas y multicomponente serían intervenciones empíricamente validadas para reducir el estrés de las personas cuidadoras, disminuir las repercusiones negativas y mejorar la calidad de vida de estas personas.





LECTURAS RECOMENDADAS

Para finalizar recomendamos cinco lecturas básicas en el inicio de la actividad profesional con personas mayores, y con personas mayores en particular. También válido para el trabajo con familias cuidadoras:

Crespo, M. y López, J. (2007b). El apoyo a los cuidadores de familiares mayores dependientes en el hogar: desarrollo del programa “Cómo mantener su bienestar”. Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales.

Crespo, M. (2012). La familia con personas mayores. En L. M. Llavona y F.X. Méndez (eds.) Manual del psicólogo de familia (pp. 299-313). Ed. Pirámide.

Losada, A., Márquez-González, M., Vara-García, C., Gallego, L., Romero, R. y Olazarán, J. (2017). El impacto psicológico de las demencias en las familias: propuesta de un modelo integrador. *Clínica Contemporánea*, 8, (4), 1-27.

Fernandez-Ballesteros, R. (2017), *Psicología de la vejez. Una psicogerontología aplicada* (pp. 251-279). Pirámide.

Yanguas, J. y Leturia, J. (2007). Intervención psicosocial con personas mayores. En C. Triadó y F. Villar, F. (eds.), *Psicología de la Vejez* (pp 389-415). Alianza Editorial.



COLEGIO OFICIAL
DE PSICOLOGIA
de Castilla-La Mancha

COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE C-LM

