

# ENFERMEDAD DE ALZHEIMER:

## COMPRENDER LA ENFERMEDAD Y ENCONTRAR SOLUCIONES PARA LA VIDA COTIDIANA

Para familiares, cuidadores y profesionales que acompañan a personas con Alzheimer

Comprende la enfermedad y actúa con confianza en el día a día para mejorar la calidad de vida

<b>Duración :</b> 4 horas	<b>Módulos :</b> 4 módulos
<b>Lecciones :</b> 10 lecciones	<b>Público :</b> Familiares, cuidadores, profesionales de la salud
<b>Formato :</b> 100 % en línea, asincrónico	<b>Organismo :</b> N° 11757351875
<b>Certificación :</b> Qualiopi	<b>Tarifa :</b> Bajo presupuesto

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Descripción de la formación

Este curso te proporcionará una comprensión clara de la enfermedad de Alzheimer y su progresión. Aprenderás por qué aparecen los problemas de memoria, atención y comunicación, y sobre todo cómo repercuten en la vida cotidiana. Mediante consejos prácticos y fáciles de aplicar, aprenderás a adaptar el entorno doméstico, hacer más seguras las actividades cotidianas y preservar la calidad de vida de tu ser querido. Se hace hincapié en la estimulación cognitiva, la seguridad en el hogar y el mantenimiento de los vínculos afectivos. Te irás con soluciones sencillas y prácticas que puedes poner en práctica inmediatamente, para ayudarte a ganar en tranquilidad, restablecer la confianza de la familia y situar a la persona afectada en el centro del proceso de toma de decisiones.

### Resumen de los módulos

<b>MODULE 1</b>	Comprender la enfermedad	3 lecciones
<b>MODULE 2</b>	Vivir con Alzheimer en el día a día	3 lecciones
<b>MODULE 3</b>	El papel del entorno	3 lecciones
<b>MODULE 4</b>	DYNSEO para acompañar a una persona con Alzheimer	1 lección

### Objetivos pedagógicos

#### Objetivos pedagógicos

- Diferenciar entre envejecimiento normal y enfermedad de Alzheimer (mecanismos, factores de riesgo)
- Identificar los síntomas típicos y el estadio (leve, moderado, avanzado)
- Comprender el impacto en los distintos tipos de memoria y en la comunicación
- Asegurar la casa habitación por habitación y colocar marcadores visuales
- Mantener la independencia: rutinas, gestos simplificados, participación activa
- Mantener los lazos familiares: actividades adaptadas (fotos, música, cocina, paseos)
- Adoptar una comunicación positiva: frases cortas, paciencia, aprecio en lugar de corrección
- Apoyar a los cuidadores: reconocer sus emociones, prevenir el agotamiento, movilizar a familiares y amigos
- Estructurar un plan de apoyo para mejorar la calidad de vida en el día a día
- Estimular las funciones cognitivas con DYNSEO EDITH (más de 30 juegos adaptados) y controlar los progresos

### Información general

<b>Duración</b>	4 horas
<b>Público objetivo</b>	Familiares, cuidadores profesionales y particulares, personal de servicios de ayuda a domicilio, auxiliares de vida, profesionales de la salud
<b>Requisitos previos</b>	Ninguno, formación accesible a todo público adulto

<b>Tarifa</b>	Bajo presupuesto - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
<b>Certificación</b>	Qualiopi - Certificado de finalización de formación
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

**Lección 1 - Comprender las patologías relacionadas con la edad**

- Cambios cerebrales con la edad: envejecimiento natural vs enfermedades neurodegenerativas
- Factores de riesgo: edad, herencia, estilo de vida (actividad, alimentación, aislamiento, hipertensión)
- Actuación preventiva: movimiento, relaciones sociales, estimulación cerebral, alimentación equilibrada
- Consecuencias cotidianas: cognitivas (memoria, orientación), motoras (lentitud, rigidez), emocionales (ansiedad)
- Distinguir entre la persona y la enfermedad: los síntomas tienen explicación médica

**Lección 2 - La enfermedad de Alzheimer: síntomas y evolución**

- Depósitos anormales en el cerebro que perturban la comunicación neuronal
- Primeros signos: olvidos frecuentes, repetir preguntas, pérdida de objetos
- Otras funciones afectadas: lenguaje (búsqueda de palabras), desorientación espacial
- Evolución progresiva: etapa leve, moderada (dificultades con dinero, cocina), avanzada (dependencia)
- Impacto emocional: ansiedad, irritabilidad, apatía, trastornos del sueño, cambios de personalidad
- Progresión variable según edad, estado de salud, estilo de vida y apoyo del entorno

**Lección 3 - Impacto en la memoria y la comunicación**

- Memoria reciente afectada primero: olvidar comidas, repetir la misma pregunta
- Memoria antigua preservada más tiempo: recuerdos de infancia precisos mientras se olvida lo reciente
- Memoria procedimental (gestos automáticos) mejor conservada hasta etapas avanzadas
- Comunicación alterada: perder el hilo, repetir preguntas, dificultad para seguir conversaciones
- Lenguaje afectado: anomia (buscar palabras), perífrasis ("la cosa para comer" en lugar de "tenedor")
- Emociones asociadas: inseguridad, ansiedad, vergüenza, reclusión
- Adaptación comunicativa necesaria: hablar simplemente, reformular sin juzgar, dejar tiempo

**Lección 1 - Acondicionamiento del hogar para más seguridad**

- Salón y pasillos: despejar espacios, quitar alfombras, buena iluminación, lámpara de noche
- Cocina: dispositivos de corte automático, productos de limpieza cerrados, utensilios accesibles
- Baño: alfombrillas antideslizantes, barras de apoyo, silla de ducha, ajustar temperatura agua
- Habitación: iluminación suave, camino despejado al baño, detector de movimiento
- Puntos de referencia visuales: etiquetas o fotos en puertas para ayudar a orientarse
- Seguridad global: detectores de humo, verificar cerraduras, sistemas de geolocalización si necesario
- Equilibrio entre seguridad y confort: el hogar debe seguir siendo agradable

**Lección 2 - Preservar la autonomía en el día a día**

- Simplificar: proponer dos atuendos en lugar de un armario lleno, preparar ingredientes
- Mantener hábitos: las rutinas tranquilizan y estructuran el día
- Ayudas visuales: reloj visible, calendario marcado, etiquetas en armarios
- Fomentar participación: doblar ropa, pelar verduras, poner mesa; mantener sentimiento de utilidad
- Adaptar el ritmo: dejar tiempo, evitar hacer las cosas demasiado rápido en su lugar
- Preservar autonomía es preservar dignidad y autoestima

**Lección 3 - Preservar el vínculo familiar**

- El vínculo afectivo permanece: la persona siente la calidez de una presencia
- Calidad más que cantidad: sonrisa, mano sostenida, mirada benevolente son suficientes
- Actividades compartidas: cantar, ver fotos, cocinar, pasear; crear emociones positivas
- Adaptar comunicación: hablar simplemente, no corregir constantemente, lo importante es el vínculo
- Valorar a la persona: animar, felicitar pequeños logros, nutrir autoestima
- Involucrar familia ampliada: visitas cortas son beneficiosas, los niños pueden participar
- Aceptar que la relación cambia: se comparten emociones, momentos de ternura

**Lección 1 - La experiencia de los cercanos y de los cuidadores**

- Ser cuidador: historia de amor y responsabilidad, pero también carga agotadora
- Emociones normales: miedo ante el futuro, fatiga física y moral, culpa, soledad

- Emociones positivas también: complicidad, pequeñas victorias, sonrisas compartidas
- Aceptar que no se puede hacer todo solo: buscar apoyo no es debilidad
- Cuidarse a uno mismo: tiempo de pausa, descanso, actividades personales; no es egoísmo, es vital

## Lección 2 - Mantener la calidad de vida juntos

- Continuar viviendo, compartiendo, disfrutando a pesar de la enfermedad
- Pequeñas alegrías: saborear comida, escuchar música, pasear, reír juntos
- Mantener actividad: moverse, estimular cuerpo y mente según capacidades de la persona
- Comunicación positiva: palabras alentadoras, valorar logros aunque sean pequeños
- Adaptar entorno: simplificar, organizar, reducir fuentes de estrés
- Compartir y complicidad: actividades artísticas, canciones, álbumes; emociones se transmiten sin palabras
- Calidad de vida también concierne a cuidadores: cuidar de sí mismo

## Lección 3 - Fomentar la comunicación positiva

- Comunicación positiva: escucha, empatía, adaptación; cada uno se siente respetado
- Tono y actitud: hablar suavemente, tono tranquilizador, mirar a los ojos; lo no verbal importa
- Simplicidad del lenguaje: frases cortas y claras, dividir información en pasos
- Paciencia: dejar tiempo, aceptar silencios, no terminar frases en lugar de la persona
- Valorar lo expresado: animar incluso si respuesta es incompleta
- Adaptarse a otras formas: mirada, gestos, toque, fotos, objetos concretos
- Evitar actitudes hirientes: hablar en su lugar, hablar de ella como si no estuviera

### MODULE 4

### DYNSEO para acompañar a una persona con Alzheimer

1 lección

## Lección 1 - Edith, tu entrenadora de memoria

- DYNSEO: aplicaciones de estimulación cognitiva en tabletas, simples, lúdicas y adaptadas
- EDITH: más de 30 juegos adaptados para trabajar memoria, organización, lenguaje
- Actividades percibidas como juegos agradables, no como ejercicios o pruebas
- Juegos para estimular recuerdos: "Una Carta, Una Fecha" (memoria autobiográfica), "Abuela Cocina" (recetas)
- Apelan a recuerdos positivos, relacionados con emociones y experiencia personal
- Complemento a tratamientos: estimular cerebro, valorar capacidades preservadas, crear momentos de placer
- Jugar solo o en pareja: fortalecer vínculo familiar mientras se estimula memoria

## Modalidades pedagógicas

- Formación 100% en línea, accesible 24/7 durante 3 meses
- Vídeos pedagógicos, fichas descargables, cuestionarios interactivos
- Evaluación final: examen en línea con 80% de respuestas correctas requeridas
- Soporte pedagógico por correo electrónico durante toda la formación
- Certificado de finalización de formación emitido al final del curso
- Accesibilidad: subtítulos disponibles, interfaz adaptada a personas con discapacidad