



## Experto en demencia tipo alzheimer

**Sku:** EXPUSJONL0001

**Horas:** 220

**Formato:** HTML

### OBJETIVOS

Se desarrollará una Plataforma Moodle específica, donde el alumno pueda presentar en ella: trabajos, comentario de artículos, libros, etc, interaccionar con otros alumnos a través de foro y/o chat, presentarle apuntes y anexos que puedan ir surgiendo a lo largo del desarrollo del curso, y ser el medio de presentar y responder dudas y tutorías específicas de la evaluación del curso. Esta Plataforma será visualizada por los profesores del curso, para comprobar en todo momento el desarrollo del mismo. La realización del curso será online y a través de la plataforma. El acceso a la plataforma será controlada por el equipo de profesores especialistas en la materia.

### CONTENIDOS

**Módulo I.: Enfermedad de Alzheimer y calidad de vida *Tema I. Concepto de salud. Calidad de vida relacionada con la salud. Envejecimiento y bienestar:***

- Concepto y definición de salud.
- Evolución del concepto de salud. Los determinantes de la salud.
- Concepto de salud pública: Definiciones y otros conceptos.
- Fases en la respuesta social a los problemas de salud.
- Envejecimiento y bienestar.
- La transición demográfica.
- Adaptación de las instituciones sociales. La revolución del conocimiento.
- Una revolución de esperanzas y expectativas.
- Conclusiones. Resumen.
- Autoevaluación. Bibliografía.

***Tema II. Introducción histórica de la enfermedad de Alzheimer:***

- Introducción.
- Concepto.
- Aspectos históricos de la reforma psiquiátrica.

- Antecedentes históricos.
- La crisis de la asistencia psiquiátrica tradicional. Países precursores de la reforma psiquiátrica.
- Objetivos y estrategias de la reforma psiquiátrica.
- Características generales del modelo.
- Niveles de intervención en salud mental.
- Continuidad de cuidados: Desde la Atención Primaria a las Asociaciones de Usuarios. Actuación coordinada con otras Administraciones.
- La evaluación en las redes de los servicios de salud mental.
- Efectividad y eficiencia.
- Indicadores para la evaluación de los servicios psiquiátricos.
- El uso de fármacos colinérgicos en la enfermedad de Alzheimer.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema III. Etiología:***

- Introducción.
- Teorías etiopatogénicas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema IV. Demografía del envejecimiento:***

- Introducción.
- Parámetros socioeconómicos de la población anciana en España.
- Nivel de instrucción.
- Estado civil.
- Status socioeconómico.
- Vivienda.
- Convivencia.
- Uso del tiempo.
- Estado de salud.
- Situación actual de los recursos sociosanitarios dedicados a los mayores.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema V. Presentación clínica. Sintomatología clínica y cognitiva:***

- Introducción.
- ¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?
- Diagnóstico diferencial.
- Presentación clínica de la EA.
- Pérdida de memoria.
- Afectación del lenguaje.

- Trastornos intelectivos.
- Trastornos visuoespaciales.
- Trastornos práxicos y constructivos.
- Alteraciones gnósicas.
- Trastornos no cognitivos.
- Otros trastornos del comportamiento.
- Cambios físicos.
- Evolución de la enfermedad de Alzheimer.
- Estadio I (leve).
- Estadio II (moderado).
- Estadio III (severo).
- Estadio IV.
- Anatomía patológica.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema VI. Valoración integral del anciano:***

- Introducción.
- Importancia de la valoración integral.
- Valoración médica del anciano.
- Historia clínica.
- Exploración física.
- Valoración funcional física.
- Principios de la valoración.
- Actividades medidas.
- Valoración mental.
- Valoración del estado cognitivo.
- Valoración del estado afectivo.
- Sistemática de la valoración mental.
- Valoración social.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema VII. Valoración social y recursos sociales:***

- Introducción.
- Envejecimiento de la población. Situación social de la vejez.
- Valoración social.
- Objetivo general de la valoración social.
- Aspectos a valorar.
- Aspectos básicos a valorar.
- Instrumentos.
- Marco general de atención en SS.SS.
- Recursos sociales para la tercera edad.

- Pensiones y prestaciones.
- Programas.
- Centros.
- Perspectivas de futuro.
- La atención sociosanitaria.
- Nuevos retos.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema VIII. Valoración cognitiva:***

- Consideraciones generales.
- Sistemática de la valoración cognitiva del anciano.
- Valoración no estructurada.
- Anamnesis.
- Exploración física.
- Instrumentos o escalas de valoración o tipo de test.
- Escalas de detección o breves: Pfeiffer o SPMSQ, Set test y test del informador.  
Escalas de evaluación: Mini Examen cognoscitivo de Lobo.
- Escalas de deterioro: DRS (Dementia Rating Scale) o Incapacidad Psíquica de Cruz Roja (CRM). Escalas de gravedad: GDS.
- Escalas de depresión: Geriatric Depression Scale o Yesavage.
- Test de cribado.
- Baterías neuropsicológicas.
- Pruebas específicas de evaluación neuropsicológica.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema IX. Diagnóstico de las demencias:***

- Consideraciones sobre el diagnóstico precoz y temprano de las demencias.
- Reconocimiento temprano del deterioro cognitivo.
- Estrategia diagnóstica para detectar la presencia de deterioro cognitivo en Atención Primaria.
- Diagnóstico de sospecha de demencia.
- Confirmación del diagnóstico de EA y otras demencias.
- Criterios diagnósticos.
- Nuevos criterios.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema X. Diagnóstico diferencial: Otras demencias en el anciano:***

- Enfermedad de Párkinson.
- Enfermedad por cuerpos de Lewis difusos.

- Demencia en enfermedades psiquiátricas.
- Demencia vascular.
- Enfermedad de Pick.
- Enfermedad de Huntington.
- Hidrocefalias.
- Demencias secundarias a traumatismos.
- Cuidados de enfermería en el deterioro cognitivo.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema XI. Diagnóstico anatomopatológico de la enfermedad de Alzheimer:***

- Introducción.
- Estudio macroscópico.
- Estudio microscópico.
- Diagnóstico.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema XII. Cuidados al paciente. Nutrición y alimentación: Nociones básicas:***

- Introducción.
- Factores que influyen en la alimentación del anciano.
- Necesidades nutricionales de los ancianos.
- Normas para una correcta alimentación de los ancianos.
- Equilibrio de la dieta del anciano.
- Nutrición hospitalaria en el anciano.
- Condiciones asociadas con la desnutrición en el anciano.
- Funciones del personal sanitario ante el anciano hospitalizado.
- Cuidados especiales en la administración de los alimentos al anciano hospitalizado.
- Clasificación de dietas según patologías.
- La importancia de la dieta mediterránea.
- Alimentación enteral y parenteral.
- Alimentación enteral.
- Tipos de alimentación enteral.
- Técnicas de introducción de la sonda nasogástrica
- Forma de administrar la alimentación y los medicamentos por sonda.
- Alimentación parenteral.
- Cómo debe administrarse la alimentación parenteral mediante un cateterismo venoso central.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema XIII. Cuidados de enfermería. Sondaje nasogástrico:***

- Introducción.
- Tipos de sondas nasogástricas.
- Sondaje nasogástrico.
- Mantenimiento del sondaje nasogástrico.
- Complicaciones potenciales más frecuentes.
- Extracción de la sonda nasogástrica.
- Complicaciones potenciales más frecuentes.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### ***Tema XIV. Tratamiento: medidas generales:***

- Introducción.
- La terapéutica del deterioro cognitivo y de la demencia en España.
- Atención a la demencia.
- Estimación de los médicos sobre la epidemiología y evolución del deterioro cognitivo.
- Pacientes atendidos por el sistema sanitario.
- Tratamientos aplicados.
- Tratamiento farmacológico.
- Tratamiento no farmacológico.
- Valoración de los tratamientos utilizados.
- Tratamiento precoz.
- Productos farmacológicos preventivos.
- Beneficios de las terapias no farmacológicas.
- Definición distintas técnicas de fisioterapia.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### ***Tema XV. Tratamiento farmacológico de la enfermedad de Alzheimer:***

- Introducción.
- Tratamiento farmacológico de síntomas cognitivos.
- Tacrina (tetrahydroaminoacridina, TCR). Cognex®. Rivastigmina. Exelon®/Prometax®.
- Donepezilo. Aricept®. Otros fármacos empleados.
- Otros productos empleados como tratamiento de la demencia.
- Tratamiento farmacológico de síntomas no cognitivos.
- Tratamiento no farmacológico.
- Terapias centradas en el funcionamiento cognitivo.
- Intervenciones que fomentan la calidad de vida y modifican la conducta.
- Intervenciones dirigidas al abordaje afectivo.
- Otras intervenciones no farmacológicas.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### ***Tema XVI. Tratamiento rehabilitador:***

- Introducción.
- Fases y evolución.
- Programas de rehabilitación.
- Objetivos del programa de rehabilitación. Protocolos de rehabilitación.
- Fisioterapia.
- Áreas de intervención del fisioterapeuta en la Enfermedad de Alzheimer.
- Valoración integral multidisciplinar. Valoración de Fisioterapia.
- Generalidades.
- Fisioterapia como terapia preventiva contra la Enfermedad de Alzheimer.
- Beneficios de la actividad física y repercusión sobre los factores de riesgo de la EA.
- Según la fase en que se encuentre.
- Intervención en la fase inicial. Fase intermedia.
- Fase terminal.
- Terapia ocupacional.
- Trastornos de la comunicación.
- Intervenciones en la fase inicial. Intervención en la fase media.
- Fase final.
- Conclusión.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema XVII. Tratamiento psicológico en el Alzheimer:***

- Introducción.
- Conceptos clave.
- Programa de psicoestimulación integral.
- Fundamentos.
- Variables para la elaboración de un programa personalizado.
- Objetivos generales.
- Áreas de aplicación del PPI.
- Descripción del PPI.
- Condiciones.
- Experiencias con el PPI.
- Recursos para los cuidados psicológico-conductuales en la EA. Conclusiones.
- Resumen.
- Teoría de la neuroplasticidad.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema XVIII. Prevención de complicaciones y tratamiento:***

- Introducción.
- Planificación de actividades.
- Accidentes y caídas.
- Inmovilización.

- Alternativas a la inmovilización.
- Medidas preventivas sobre los factores de riesgo de la inmovilidad.
- Prevención de las úlceras por presión.
- Valoración.
- Tratamiento preventivo.
- Deterioro cognitivo y de la conducta.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

***Tema XIX. Ayuda y apoyo a los familiares. Guía para familiares. Asociaciones y grupos de ayuda:***

- Introducción.
- Detección de la enfermedad. Impacto familiar.
- Red de apoyo.
- Apoyo a los familiares desde el campo sanitario.
- Asociaciones de familiares.
- Recursos administrativos, sanitarios y sociales para los enfermos de alzhéimer y sus familiares.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

***Tema XX. Cuidados domiciliarios:***

- Introducción.
- Alzhéimer como problema sociosanitario.
- Labor de enfermería en las demencias tipo alzhéimer.
- Cuidados domiciliarios a enfermos de Alzheimer.
- Síntomas en las distintas fases.
- Cuidados domiciliarios a un enfermo de alzhéimer. Salud del cuidador. Educación para la salud.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

***Tema XXI. Cuidados paliativos en el tratamiento integrado de las demencias:***

- Definición de fase terminal y cuidados paliativos.
- La fase terminal en la enfermedad de Alzheimer.
- Los cuidados paliativos en las demencias en fase terminal.
- Consideraciones finales.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

***Tema XXII. Cuidados al cuidador:***



- Introducción.
- Recomendaciones de formación.
- Aspectos organizativos de la atención.
- Actividades de organización del cuidado.
- Mensajes claves de la información al cuidador.
- Sobre el origen y diagnóstico de la enfermedad.
- Evolución de la enfermedad.
- Intervención y apoyo profesional al cuidador informal. Intervención psicoterapéutica individual y familiar.
- Programa de intervención psicoeducativo.
- Apoyo telefónico.
- Programas de respiro.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema XXIII. Preparándose para el cuidado:***

- Introducción.
- Etapas de una carrera en prestación de cuidados. ¿Cuándo se convierte una persona en cuidador/a?
- Las fases de adaptación a la situación de cuidado.
- El entrenamiento del cuidador.
- Planificación del cuidado.
- División de responsabilidades.
- La pareja y los hijos del cuidador.
- Las relaciones sociales.
- Las necesidades personales: Evitar la pérdida de sí mismo.
- El lugar donde se cuida.
- La situación laboral. La economía.
- La relación con los profesionales sociosanitarios.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema XXIV. Consecuencias del cuidado en la vida del cuidador:***

- Introducción.
- La satisfacción de cuidar.
- Cambios en las relaciones familiares y de pareja.
- Conflictos frecuentes en la familia como consecuencia del cuidado.
- Cambios en el trabajo y en su situación económica.
- Cambios en el tiempo libre del cuidador.
- Cambios en su salud.
- Trastornos físicos.
- Problemas psicológicos en los cuidadores.
- Cambios en su estado de ánimo.

- Burnout o el síndrome del cuidador.
- Factores que provocan mayor sobrecarga.
- Detección e intervención del síndrome del cuidador.
- Consecuencias del cuidado: Resumen.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema XXV. Internet y Alzheimer:***

- Introducción.
- ¿Qué es internet?
- ¿Cómo buscar en internet?
- Metodología de la búsqueda.
- Buscadores.
- Práctica y recogida de información en internet.
- Recursos y Alzheimer.
- Información y Alzheimer.
- Consejos y Alzheimer.
- Adaptando la vivienda.
- Sobre el cuerpo.
- Sobre la mente.
- Ejercicios didácticos.
- Musicoterapia.
- Técnicas de orientación.
- Reactivación de memoria.
- Anexo.
- Instituciones.
- Publicaciones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema XXVI. Aspectos éticos y legales:***

- Implicaciones del deterioro cognitivo progresivo.
- Información.
- Información médica.
- Informaciones específicas (procedan o no del médico).
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema XXVII. Eutanasia:***

- Introducción.
- Eutanasia: Conceptos y principales situaciones.
- Aspectos éticos y jurídicos y comportamiento del personal sanitario.

- Aspectos jurídicos.
- Actitudes de las enfermeras ante los pacientes en situación terminal.
- Derecho a la vida y dignidad de la persona.
- Morir con dignidad.
- Ética del tratamiento del dolor.
- Cuidados mínimos y medidas de soporte.
- El empleo de medios terapéuticos desproporcionados.
- Intervención del enfermo en la elección del tratamiento.
- El derecho del enfermo a la verdad.
- Sentido y valor del dolor y sufrimiento humanos.
- Atención espiritual.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema XXVIII. Pronóstico y expectativas:***

- La investigación multidisciplinaria. Pronóstico.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema XXIX. Alzheimer: Avances recientes:***

- Introducción.
- Etiología, factores de riesgo.
- Enfoques preventivos.
- Diagnóstico certero, diagnóstico precoz.
- Tratamiento.
- Tratamiento no farmacológico.
- Tratamiento farmacológico.
- Cuidados e intervención de enfermería.
- Atención al cuidador.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema XXX. Documentación y legislación: Ley de Dependencia:***

- Introducción.
- Manual de uso para el empleo del baremo de valoración de la dependencia.
- LEY 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.
- Título preliminar.
- Título I.
- Capítulo I.
- Capítulo II.
- Capítulo III.

- Capítulo IV.
- Capítulo V.
- Título II.
- Capítulo I.
- Capítulo II.
- Capítulo III.
- Capítulo IV.
- Capítulo V.
- Título III.
- Resumen.
- Autoevaluación.

**Tema XXXI. Directorio de Asociaciones de Enfermos de Alzheimer: Directorio de asociaciones de familiares de enfermos de Alzheimer. Tema XXXII. Casos clínicos comentados:**

- Caso clínico 1.
- Caso clínico 2.
- Caso clínico 3.
- Caso clínico 4.
- Caso clínico 5.
- Caso clínico 6.
- Caso clínico 7.
- Caso clínico 8.
- Caso clínico 9.
- Caso clínico 10.
- Caso clínico 11.
- Caso clínico 12.
- Caso clínico 13.
- Caso clínico 14.
- Caso clínico 15.
- Caso clínico 16.
- Caso clínico 17.
- Caso clínico 18.
- Caso clínico 19.

**Módulo II.: Estimulación cognitiva en la enfermedad de Alzheimer Tema I. Influencia del envejecimiento en la memoria:**

- Influencia del envejecimiento en la memoria.
- ¿Qué es la memoria?
- Envejecimiento y memoria.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

**Tema II. Introducción histórica a la enfermedad de Alzheimer:**

- Introducción histórica a la enfermedad de Alzheimer.
- Bibliografía.

### ***Tema III. Etiopatogenia:***

- Etiopatogenia.
- La cascada amiloide.
- Factores etiopatogénicos.
- Anatomía patológica.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema IV. Curso y sintomatología de la demencia tipo Alzheimer (DTA):***

- Curso y sintomatología de la demencia tipo Alzheimer (DTA).
- Etapas en la enfermedad de Alzheimer.
- Primera etapa: Deterioro leve.
- Segunda etapa: Deterioro moderado.
- Tercera etapa: Deterioro moderado-grave.
- Cuarta etapa: Deterioro grave.
- Fases - Estadios de la Enfermedad de Alzheimer.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema V. Tratamiento en la enfermedad de Alzheimer:***

- Tratamiento en la enfermedad de Alzheimer.
- Tratamiento farmacológico.
- Tratamiento farmacológico de la sintomatología cognitiva.
- Tratamiento farmacológico de la sintomatología psiquiátrica.
- Tratamiento no farmacológico.
- Teoría de la neuroplasticidad.
- Intervención y apoyo profesional al cuidador informal.
- Intervención psicoterapéutica individual y familiar.
- Programa de intervención psicoeducativo.
- Otras intervenciones no farmacológicas.
- La fisioterapia como terapia no farmacológica.
- Beneficios de las terapias no farmacológicas.
- Definición distintas técnicas de fisioterapia.
- Áreas de intervención del fisioterapeuta en la Enfermedad de Alzheimer.
- Fisioterapia en la fase leve.
- Fisioterapia en la fase moderada.
- Fisioterapia en la fase severa.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema VI. Intervención cognitiva:***

- Intervención cognitiva.
- Fundamentación de las intervenciones cognitivas como medida psicoterapéutica en la DTA.
- Metodología y objetivos.
- Terapias centradas en el funcionamiento cognitivo.
- Intervenciones que fomentan la calidad de vida y modifican la conducta. Intervenciones dirigidas al abordaje afectivo.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Tema VII. Áreas cognitivas afectadas en la demencia tipo Alzheimer:***

- Pautas de estimulación:
- Áreas cognitivas afectadas en la demencia tipo Alzheimer: pautas de estimulación.
- Memoria.
- Cálculo. Praxis. Lenguaje. Gnosias. Orientación. Atención.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### ***Módulo III.: Cuidar a los que cuidan. Qué y cómo hacerlo Tema I. El envejecimiento y sus implicaciones para el cuidado:***

- Introducción.
- Definición y ámbito de la tercera edad.
- El envejecimiento en el mundo y en España.
- Algunos datos sociodemográficos y epidemiológicos.
- El caso español.
- Bases teóricas del envejecimiento.
- Teorías del envejecimiento.
- Teorías del reloj biológico.
- Teorías del agotamiento del material genético.
- Teorías de los radicales libres.
- Teorías de la programación.
- Teorías del error.
- Teorías históricas.
- Teorías psicológicas.
- Teorías sociales.
- Aspectos médicos del envejecimiento.
- Necesidades sociales y humanas en el envejecimiento.
- Necesidad de comunicarse.
- Necesidad de elegir según los valores y las creencias.
- Necesidad de autorrealización.
- Necesidad de aprender.
- Autoevaluación.

- Resumen.
- Bibliografía.

## ***Tema II. Trastornos de la vejez. La enfermedad de Alzheimer:***

- ¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?
- Etiopatogenia.
- Factores de riesgo.
- Anatomía patológica.
- Características diagnósticas de la EA.
- Nuevos criterios.
- Subtipos o formas típicas de la EA.
- Síntomas y trastornos asociados.
- Aspectos cognitivos.
- Aspectos conductuales.
- Otras manifestaciones clínicas.
- Epidemiología de la enfermedad de Alzheimer.
- Evolución de la enfermedad del Alzheimer.
- Estadio I de la EA (leve).
- Estadio II de la EA (moderado).
- Estadio III de la EA (severo).
- Diagnóstico diferencial.
- Procedimientos y marcadores del diagnóstico diferencial.
- Pruebas de evaluación de la enfermedad de Alzheimer.
- Evaluaciones neuropsicológicas.
- Tratamiento de la enfermedad.
- El tratamiento con medicamentos.
- El tratamiento no farmacológico de la EA.
- Teoría de la neuroplasticidad.
- Beneficios de las terapias no farmacológicas.
- Una aproximación integral al tratamiento de la enfermedad de Alzheimer.
- Autoevaluación.
- Resumen.
- Bibliografía.

## ***Tema III. Sobre los cuidadores:***

- Introducción.
- Aclarando Conceptos.
- Perfil del cuidador.
- Los cuidados informales de salud y el cuidador primario.
- ¿Quién puede ser un cuidador informal?
- En qué consiste cuidar.
- Actividades más frecuentes del cuidado.
- La diversidad de las situaciones de cuidado.
- Parentesco con la persona a la que se cuida.
- El esposo o la esposa como cuidador.

- Las hijas y los hijos como cuidadores.
- Motivos por los que se cuida a una persona mayor.
- Relación entre el cuidador y la persona cuidada.
- Otras fuentes de diferencias.
- Autoevaluación.
- Resumen.
- Bibliografía.

#### ***Tema IV. Preparándose para el cuidado:***

- Introducción.
- Etapas de una carrera en prestación de cuidados.
- ¿Cuándo se convierte una persona en cuidador/a?
- Las fases de adaptación a la situación de cuidado.
- Fase primera: Negación o falta de conciencia del problema.
- Fase segunda: Búsqueda de información y surgimiento de sentimientos difíciles.
- Fase tercera: Reorganización.
- Fase Cuarta: Resolución.
- El entrenamiento del cuidador.
- Planificación del cuidado.
- División de responsabilidades.
- La pareja y los hijos del cuidador.
- Las relaciones sociales.
- Las necesidades personales:
- Evitar la pérdida de sí mismo.
- El lugar donde se cuida.
- La situación laboral.
- La economía.
- La relación con los profesionales de salud.
- Autoevaluación.
- Resumen.
- Bibliografía.

#### ***Tema V. Consecuencias del cuidado en la vida del cuidador:***

- Introducción.
- La satisfacción de cuidar.
- Cambios en las relaciones familiares y de pareja.
- Cambios en el trabajo y en su situación económica.
- Cambios en el tiempo libre del cuidador.
- Cambios en su salud.
- Trastornos físicos.
- Problemas psicológicos en los cuidadores.
- Cambios en su estado de ánimo.
- Burnout o el síndrome del cuidador.
- Factores que provocan mayor sobrecarga.
- Detección e intervención del síndrome del cuidador.



- Consecuencias del cuidado:
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Resumen.
- Bibliografía.

### ***Tema VI. El cuidado del cuidador: Cómo cuidarse mejor (I):***

- Introducción.
- Darse cuenta de que es necesario cambiar.
- Pararse a pensar si debería cuidarse más.
- Darse cuenta.
- Pedir ayuda.
- Pedir ayuda a familiares y amigos.
- Cuando resulta difícil encontrar ayuda.
- Pedir ayuda a servicios, instituciones y asociaciones. ¿Cómo pedir ayuda profesional?
- ¿Qué servicio elegir?
- Poner límites al cuidado.
- Pensando en el futuro.
- Cuidar de la propia salud.
- Afirmarse y Comunicarse mejor (la promoción de habilidades de asertividad).
- ¿Existen dificultades para afirmarse?
- Como pedir ayuda: pedir un favor, pedir algo prestado.... Cómo decir no.
- Cómo hacer y recibir críticas o reproches.
- Cómo expresar sentimientos positivos, agradecimiento, cumplidos, afecto, etc.
- Autoevaluación.
- Resumen.
- Bibliografía.

### ***Tema VII. El cuidado del cuidador: Cómo cuidarse mejor (II):***

- Introducción.
- ¿Cómo puede el cuidador a sentirse mejor?
- Punto de partida: Reconociendo los propios sentimientos y emociones. Aprendiendo a controlar los sentimientos negativos.
- Cómo puede el cuidador afrontar la tristeza.
- Cómo enfrentarse a los sentimientos de culpa.
- Combatiendo las preocupaciones.
- Pasos para enfrentarse a las preocupaciones.
- Cómo manejar el enfado y resentimiento.
- Cómo superar la autocompasión.
- Organizando mejor el tiempo.
- Cómo manejar los conflictos familiares.
- Conocer y hacer uso de sus derechos.
- Autoevaluación.
- Resumen.
- Bibliografía.

***Tema VIII. Cómo ayudar a los cuidadores. La importancia del apoyo psicológico formal:***

- Introducción.
- Orientaciones generales sobre cómo ayudar a los cuidadores.
- Orientaciones específicas para los profesionales.
- Entre cuidadores: Consejos de unos cuidadores a otros.
- Recomendaciones para el desarrollo de un programa institucional para cuidar al cuidador.
- Medidas o recursos de apoyo terapéutico a los cuidadores.
- Las asociaciones de familiares de enfermos de Alzheimer y la CEAFA.
- La terapia de atención psicológica individualizada.
- La terapia familiar.