

Cómo adaptar tu casa para una persona con demencia

Pequeños cambios que pueden marcar una gran diferencia

Autor:
Rodrigo Núñez
Enfermero | Formador AMI



Muchas veces pensamos que el problema está en la persona.

Pero, en realidad... muchas veces está en el entorno.

Un suelo que no se distingue.

Un espejo que confunde.

Una luz que deslumbra.

Y de repente, lo cotidiano se vuelve difícil.

Comer. Vestirse. Ir al baño.

En esta guía te enseño cómo hacer pequeños cambios en casa que pueden devolver tranquilidad, autonomía... y dignidad.

No adaptes a la persona.

Adapta el entorno.

**Cuando el entorno está bien preparado,
la persona necesita menos ayuda**

SALÓN

El salón: donde ocurre la vida



Qué puedes hacer:

- Mantén espacios despejados → menos caídas
- Reduce estímulos innecesarios → apaga la TV si no se usa
- Usa muebles reconocibles y cómodos
- Introduce objetos familiares (fotos, libros, recuerdos)
- Favorece actividades con sentido (puzles, tareas simples)
- Mejora la iluminación y evita sombras

*Lo importante no es que esté bonito.
Es que se entienda.*

DORMITORIO



El dormitorio: descanso y orientación

Qué puedes hacer:

- Mantén un camino despejado hacia el baño
- Usa contrastes de color (cama, suelo, muebles)
- Coloca luz suave nocturna
- Reduce el desorden, pero mantén lo importante
- Deja la ropa visible → facilita elegir
- Usa relojes claros (día / noche)

*Cuando todo está a la vista,
todo es más fácil de comprender.*

BAÑO



El baño: seguridad y autonomía

Qué puedes hacer:

- Suelo antideslizante y buena iluminación
- Barras de apoyo bien visibles
- Elementos que contrasten (WC, grifos...)
- Elimina obstáculos y riesgos
- Simplifica: menos cosas = menos confusión
- Cuidado con los espejos (pueden desorientar)

*La seguridad no debe quitar autonomía.
Debe facilitarla.*

**No necesitas reformar
toda la casa.**

**A veces, cambiar una luz
mover un mueble...**

o quitar una alfombra

puede cambiar

completamente el día de

una persona.

Y también el tuyo.

Soy Rodrigo Núñez.

Enfermero y formador en el enfoque Montessori para demencia.

Llevo años viendo cómo pequeños cambios generan grandes transformaciones.

Si quieres seguir aprendiendo:

montessorisenior.substack.com

hola@montessorisenior.es

Gracias.

Ah... y perdona si esto ya te lo he dicho.