

Guía de cuidadores



De pacientes con enfermedad de Alzheimer

✓ comportamiento

1. AGRESIVIDAD

- mantenga la rutina diaria. Evite gritar. Diriga la atención del enfermo hacia otras cosas. Cambie el tema y hablele de forma tranquila con el fin de distraerlo.
- Prevenga situaciones que desencadenan el problema. Explique las actividades que se van a hacer y dele tiempo para su realización.
- Consulte con un médico; puede ser conveniente revisar la medicación o realizar un chequeo en busca de enfermedades infecciosas.

2. VAGABUNDEOS

- Mantenga las puertas cerradas con llave. Considere la instalación de algún otro sistema de seguridad (ej. Alarma que anuncie la apertura de una puerta de entrada)
- Coloque a la persona algún tipo de identificación (ej. Pulseras) por si llegara a perderse.
- Realice paseos al aire libre diarios para facilitarles el ejercicio físico regular controlado.
- Mantenga una rutina diaria. Esto le proporcionará seguridad.
- Utilice carteles (con letras y dibujos en las diferentes habitaciones de la casa) para evitar que se desoriente.

3. ALUCINACIONES

- Tome nota de lo que la persona está experimentando y discuta el problema con el médico.
- Evite discutir con la persona sobre la alucinación. Confórtela si la persona tiene miedo. Tranquilícela, hablando en tono suave y diciéndole en todo momento quien es, para que el o ella se sienta confiado y seguro. Intente distraerlo mostrándole algo que le guste. Puede resultar de utilidad llevarlo a otro cuarto.
- Evite programas de televisión violentos o perturbadores pues puede no poder diferenciarlos de la realidad.
- Consulte a su médico, puede ser necesario revisar la medicación.

4. INACTIVIDAD. APATÍA.

- Organice actividades que le resulten placenteras para mejorar su estado de ánimo.
- Promueva el ejercicio físico y la relación con otras personas.
- Hágalo sentirse útil dentro del entorno familiar.

- No insista si no desea cooperar en algo. Distráigalo y vuelva a intentarlo mas tarde.

✓ **Higiene personal.**

- El baño o la ducha debe ser una actividad placentera y relajante.
- Planee el baño y la ducha para la hora del día en que la persona esté más tranquila y afable. Sea consistente y trate de desarrollar una rutina.
- Prepare todo lo necesario de antemano.
- Tenga en cuenta la temperatura del agua. Pruébela antes de empezar el baño o la ducha.
- Explique a la persona lo que usted va a hacer paso por paso y permítale hacer por si misma todo lo que le sea posible, guiándole con ligera ayuda y proporcionándole el tiempo necesario.
- Realice el lavado de cabello a lo último para evitar la agitación.
- Seque cuidadosamente los pliegues, especialmente los pies y las manos.
- Reduzca los riesgos utilizando una ducha de mano, un asiento para la ducha, barras para agarrarse y alfombras antideslizantes para la bañera.

✓ **Nutrición.**

- En las primeras fases de la enfermedad estimule a la persona para que participe en las compras y en la preparación de la comida. Conciba las horas de comida como oportunidades para que la persona interactúe socialmente. Esto la ayudará a mantener la actividad y estimular la memoria.
- El ambiente debe ser tranquilo, limitado de ruido y otras distracciones (T.V o radio)
- Establezca una rutina en cuanto al lugar y a los horarios de las comidas pero adapte la situación de acuerdo a las necesidades diarias de la persona.
- escoja platos y cubiertos que promuevan la independencia. Si la persona tiene dificultad para utilizar los cubiertos, use un plato hondo en vez de plano u ofrézcale cubiertos de mango ancho. Utilice sorbetes o tazas con tapa para que la persona pueda beber mas fácilmente.
- Permítale comer con la mano cuando no pueda utilizar los cubiertos.
- Trate de ofrecerle comidas apetitosas con sabores conocidos, texturas variadas y colores diferentes.
- Sírvala porciones pequeñas en varias oportunidades del día.
- Promueva que tome mucho líquido para evitar la deshidratación.
- A medida que la enfermedad avanza, el riesgo de atragantamientos aumenta debido a las dificultades al masticar y tragar. En dicha etapa lo mas indicado son los alimentos triturados y las gelatinas a modo de aporte de líquidos.

Fuentes bibliográficas:

Guías para quienes cuidan a personas con Alzheimer – National Institute on Aging.

Protección en el hogar para personas con la enfermedad de Alzheimer – National Institute on Aging.

Guía para familiares de enfermos de Alzheimer – Direccion General de mayores del Ayuntamiento de Madrid.

MedlinePlus – Instituto Nacional de la Salud (NIH).