

Centro Médico Dr. Berchid
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

Consejos para los familiares de pacientes con deterioro cognitivo (Alzheimer)

- Las personas tenemos nuestra referencias de dónde está cada cosa en nuestra casa. Evite realizar cambios en el entorno habitual del enfermo. No cambie de sitio los objetos de uso cotidiano
- Hable al enfermo empleando instrucciones cortas y sencillas, dejándole tiempo para que procese la información.
- Ayúdele, pero no le haga las tareas que él todavía es capaz de realizar por sí mismo.
- Mantenga, en la medida de lo posible, las relaciones sociales del enfermo (amigos, familia, vecinos, etc.)
- Mantenga una adecuada nutrición e hidratación del enfermo
- Emplee sólo los medicamentos estrictamente necesarios y evite a toda costa el empleo de aquellos que tengan efectos secundarios a nivel del sistema nervioso.
- Quite o inutilice los cerrojos de las puertas interiores, para que el enfermo no pueda encerrarse
- Coloque cierres de seguridad en ventanas y puertas, para que el enfermo no pueda abrirlas solo.
- Cubra los radiadores, braseros, chimeneas, etc. con una rejilla de protección para evitar quemaduras
- Coloque barandillas en las escaleras de casa
- Coloque pegatinas antideslizantes y agarraderas en el cuarto de baño.
- No deje a mano cerillas ni mecheros. Ni encender el gas.
- Guarde en lugar seguro los productos de limpieza y fármacos.
- Si el enfermo tiene dificultades para andar es necesario usar un andador o un bastón.
- Procure que el suelo esté siempre seco, las alfombras bien sujetas al suelo, quite los obstáculos que dificulten la circulación. Haga lo mismo en todos los espacios de la casa donde deambula el enfermo.
- Asegúrese de que haya buena luz en todas las habitaciones, por la noche es necesario que el baño y el pasillo estén bien iluminados.
- Quite o acolche los salientes y esquinas de los muebles que se encuentren en zonas de paso.
- Use electrodomésticos simples, conocidos por el enfermo y con sistemas de alarma o que se desconectan automáticamente. Poner sistemas de seguridad para el gas de la cocina.
- Identificar al enfermo por si se pierde, haciéndole llevar en su cartera su nombre y dirección o con placas colgadas del cuello en las que conste su nombre y un teléfono de contacto.
- Se pueden poner campanas en las puertas que den al exterior.
- Coloque un reloj con números grandes y un calendario, en donde ir tachando los días que pasan.
- Evite el ruido y la confusión
- Cuando la enfermedad esté más avanzada, en ocasiones, es necesario cubrir los espejos, el paciente puede no reconocerse en él y pensar que es un extraño.
- Tener un horario rutinario para cada actividad. La sistemática es muy importante
- Instale una luz piloto que permanezca encendida durante la noche en el dormitorio del enfermo
- Coloque bandas luminosas en el suelo para señalar el camino hacia el baño, o deje la luz encendida de éste.
- Sujete bien la lámpara de la mesilla, de manera que la pueda encender sin tirarla.
- Prepare la bañera antes de que el enfermo esté en el cuarto de baño
- Sustituir la bañera por una ducha a ras de suelo. Evitará caídas y facilitará el acceso
- Controle la temperatura del agua, cuando se vaya a baño y no le deje sólo
- Es necesario seguir siempre la misma rutina, seguir siempre los mismos pasos a la hora del baño.
- Intente que la persona acuda de manera regular al baño,
- Si hay incontinencia urinaria emplee pañales para adultos y empapadores para la cama
- Hay que mantener siempre limpio y seco al enfermo, y cambiarlo de postura a menudo, para evitar escaras.
- Elimine las ropas difíciles de quitar, evite botones y cordones. Emplee ropa sencilla, cómoda (belfro)



- Colóquele la ropa en el orden en que debe ponérselas.
- Mantener la máxima actividad durante el día
- No dormir la siesta. No darle café durante la tarde
- Cuando se despierte, tranquilizarle, hablarle suavemente, recordándole que es de noche
- Mantenga siempre un horario fijo para comer. Reduzca el número de cubiertos al mínimo.
- Si tiene problemas para tragar o masticar, tritúrele los alimentos
- Hágale beber agua, el enfermo olvida que tiene que hacerlo.
- Evite el estreñimiento.
- Que cuente cosas de su pasado, que hable de situaciones que recuerde ayuda a mantener su memoria.
- Animarles a que lea, ayudarle cuando no lo entienda y enseñarle fotos.
- Que participe en actos familiares, en las conversaciones, que le visiten amigos.
- Realizar actividades manuales creativas y bajo la supervisión del cuidador, de la vida cotidiana, como ayudar en la cocina.
- Evitar las opiniones cuando haga algo mal. Refuerzo positivo antes las cosas bien hechas.
- Mantener la actividad física, dar paseos. Evitar posiciones estáticas durante largos periodos de tiempo.
- Es muy importante mantener el contacto con el enfermo. Son importantes las muestras de afecto, las caricias, las sonrisas. Hacerle sentir querido y necesario.

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchid (*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

