



Información para el compañero cuidador

Consejos para el cuidado de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia

Alimentación e hidratación con demencia

Problemas con la alimentación

A medida que envejecemos, hay cambios que afectan la alimentación. En adultos mayores, hay una disminución del gusto y olfato. Algunos tienen problemas para masticar y pasar la comida. Es común que tengan la boca seca. Algunos tienen problemas intestinales o estomacales. Las personas con demencia tienen aún más problemas con la alimentación. Por ejemplo, es posible que no reconozcan la comida. Frecuentemente, no quieren o se olvidan de comer. Enseguida se mencionan algunas formas para ayudarles a comer mejor.

Consejos para ayudar a personas con demencia a comer mejor

Deles de comer en un lugar callado. Apague la televisión y el radio. Evite interrupciones.

Corte y dele la comida en pedazos pequeños.

Asegúrese de que las dentaduras, gafas, y aparatos auriculares estén en su lugar.

Deles una sola comida a la vez.

Quite cubiertos innecesarios. Por ejemplo, no necesitan de un tenedor si están comiendo sopa.

Dígales que se deben alimentar por si mismos. Diga cosas como, “recoja la cuchara.”

Comidas coloridas, como verduras y frutas, tienen mas vitaminas que la “comida chatarra.” Las vitaminas que provienen de la comida son mejores que las de los suplementos alimenticios. A continuación se enlistan algunos ejemplos de comidas saludables.

Comidas saludables

Comidas	Ejemplos	Cantidad por día
Frutas	Manzanas, plátanos, bayas, jugos 100% naturales	2 - 2½ tazas
Verduras	Brócoli, zanahoria, espinaca, calabaza	2 - 2½ tazas
Granos	Pan integral, cereal, avena, pasta, arroz	1 taza
Lácteos	Queso, leche, yogurt	½ taza de queso o yogurt, 2 tazas de leche
Proteínas	Frijoles, huevos, pescado, carne, nueces, aves	¾ tazas

Este folleto para el compañero cuidador es parte de la serie de consejos para el cuidado. Los consejos están escritos para ayudar a familias, promotoras de salud, o personas relacionadas directamente con el cuidado de personas viejas. Esta información esta disponible en inglés y español en www.aging.arizona.edu

Problemas con la hidratación

Es posible que las personas con demencia no tomen suficiente agua ya que pueden pensar que no tienen sed o más bien se les olvida tomarla. Si no la toman, pueden tener problemas para ir al baño. También, pueden sentir mareos y caerse. ¿Cuánta agua deben tomar? Si la orina está amarilla oscura/fuerte, no están tomando suficiente. Si la orina está clara, están tomando suficiente agua.

Consejos para ayudar a personas con demencia a tomar agua	
Ofrézcales de beber todo el día	
Siempre tenga una bebida cerca, donde la persona pueda verla durante las comidas.	
Use un vaso colorido y brillante para que la persona lo pueda ver fácilmente.	
Asegúrese de que el vaso no sea demasiado largo ni pesado. Debe ser fácil de agarrar y levantar.	
Si el vaso está vacío no significa que la persona ha tomado el agua. Revise si se derramó.	
Es mejor tomar agua, pero también está bien ofrecerles otras bebidas.	
A veces, añadir sabor al agua convence a la persona de querer tomar más.	

Atragantamiento

La gente que tiene demencia pueden atragantarse mientras que está comiendo o bebiendo. Puede evitar que se atraganten cortando la comida en pedazos pequeños. Asegúrese que mastiquen bien la comida y tomen lentamente. Llame al 911 si ve señales de atragantamiento. Puede aplicar la maniobra Heimlich si usted sabe como hacerlo. No obstante, debe buscar atención médica después para asegurarse que todo esté bien.

Señales de atragantamiento		
Toser al comer o beber	Agarrarse la garganta	Ponerse morado
Incapacidad para hablar al comer	Congestión respiratoria	Desmayo

Alimentación e hidratación al final de la vida

En la etapa final de la demencia, cerca de la final de la vida, es normal que la gente no quiera comer ni beber. Si las personas no comen o beben, no significa que están enfermas. No es necesario forzarlas a comer o beber. Dejar de comer y beber es sólo una parte natural de la etapa final de la vida de la persona con demencia.

Sitios de internet útiles

- Consejos de como alimentar las personas con demencia: <http://www.alz.org/care/alzheimers-food-eating.asp>
- Información sobre atragantamiento: www.nsc.org/safety_home/HomeandRecreationalSafety/Pages/Choking.aspx

Escrito por: Karen D'Huyvetter, ND, RN-MS, MS-HES

Alzheimer y otros tipos de demencia~ Información para el cuidador de la salud
 Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.
 Asociación para el Alzheimer– Sección Suroeste del Desierto y Cuidadores de la Comunidad