

## **Cuidados en la enfermedad de alzheimer**

- 1. Medidas generales**
- 2. Prevención de accidentes y caídas**
- 3. Organización de la casa**
- 4. Mejorar la función intelectual**

El envejecimiento de la población debido al aumento de la esperanza de vida propicia un aumento en el número de personas afectadas por algún tipo de demencia. De los distintos tipos de demencias, destacan las de origen vascular, por trastornos circulatorios del cerebro y la enfermedad de Alzheimer, cuyo origen, todavía, no está bien determinado.

Demencia senil, se define como: "una pérdida progresiva de las funciones cognitivas, memoria, pensamiento abstracto, juicio, lenguaje, capacidad para realizar tareas complejas, identificación y reconocimiento de sujetos y objetos, elaboraciones mentales objetivas y cambios en la personalidad, conservando intactos los mecanismos de alerta y el nivel de conciencia".

Los cuidados que necesita una persona con enfermedad de Alzheimer tienen como fin mejorar la calidad de vida de la persona que padece esta enfermedad y en la medida de lo posible frenar el deterioro intelectual que sufren.

### **1.- Medidas generales**

Evite los cambios en el entorno del enfermo

Hable al enfermo con frases cortas, dejándole tiempo para que procese la información.

Al enfermo se le debe ayudar, pero no sustituirle en las tareas que todavía es capaz de realizar.

El cuidador debe siempre animar, potenciar y estimular. Hay que evitar hacerle más dependiente.

Mantenga, en la medida de lo posible, las relaciones sociales del enfermo.

Mantenga una adecuada nutrición e hidratación del enfermo

Restrinja, en la medida de lo posible, el número de fármacos, en especial, los que tengan efectos secundarios a nivel del sistema nervioso.

### **2.- Prevención de accidentes y caídas**

Quite 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.

No deje que coja objetos pequeños que pueda tragarse.

Proteja los radiadores de una rejilla de protección para evitar quemaduras

Regule la temperatura del agua caliente de manera que no se quemé

No debe dejarle solo en balcones, terrazas, etc.

Coloque barandillas en las escaleras de casa

Coloque pegatinas antideslizantes y agarraderas en el cuarto de baño.

No deje a mano cerillas ni mecheros.

Guarde en lugar seguro los productos de limpieza y fármacos.

Coloque en lugar seguro los objetos cortantes y punzantes.

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.

Asegúrese de que haya buen luz en todas las habitaciones, por la noche es necesario que el baño y el pasillo estén bien iluminados.

Quite o acolche los salientes de los muebles que se encuentren en zonas de paso.

Compruebe las suelas de los zapatos, que estén en perfecto estado, para evitar resbalones y tropiezos.

### **3.- Organización de la casa**

#### **- Generales:**

No cambie de sitio los objetos de uso cotidiano

Señale los recorridos a la habitación, cocina, baño. Se pueden colocar dibujos sencillos o el nombre en la puerta, para recordarle donde está.

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.

**- Dormitorio:**

Instale una luz piloto que permanezca encendida durante la noche

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.

**- Higiene Corporal:**

Prepare la bañera antes de que el enfermo esté en el cuarto de baño

Controle la temperatura del agua

No le deje nunca solo

Es necesario seguir siempre la misma rutina, seguir siempre los mismos pasos a la hora del baño.

Vigile posibles roces en la piel.

**- Incontinencia urinaria:**

Evite que beba dos horas antes de acostarse

Coloque una funda impermeable en el colchón.

Si la incontinencia es permanente compre pañales para adultos y empapadores para la cama

Hay que mantener siempre limpio y seco al enfermo, para evitar que se formen escaras.

**- Vestido:**

Elimine las ropas difíciles, evite botones.

Disponga las ropas en el orden en que debe ponérselas.

Elija usted las ropas que debe ponerse.

**- Sueño:**

Mantener la máxima actividad durante el día

No dormir la siesta

Cuando se despierte, hablarle suavemente, recordándole que es de noche

Ir al baño antes de acostarse

Un baño o una ducha caliente pueden ayudar a relajarse

Los muñecos de peluche pueden darle sensación de seguridad

#### **- Alimentación:**

Planifique semanalmente que comerá cada día. Es necesario conseguir una dieta equilibrada: proteínas, carbohidratos, lácteos, frutas y verduras.

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, el enfermo olvida que tiene que hacerlo.

Si no come, es necesario observar el estado de la dentadura.

Si come demasiado, no dejar comida a su alcance y distraerlo con algo para picar.

#### **4.- Mejorar la función intelectual**

Técnicas de orientación de la realidad: orientación en el tiempo, lugar y persona. Reconocimiento de objetos de uso cotidiano, etc.

Estimulación de la memoria remota, que cuente cosas de su pasado, que hable de situaciones que recuerde...

Animarles a que lea, ayudarle cuando no lo entienda y enseñarle fotos.

Escuchar música relajante.

Estimulación social: que participe en actos familiares, en las conversaciones, que le visiten amigos.

Pedirle la opinión sobre algo que ha oído o ha visto en la tele.

Entrenamiento de la memoria: describir objetos, completar frases, reconocer personas, decir refranes, jugar a las adivinanzas, etc.

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.