

## Alimentación

Muchas personas de Alzheimer tienen problemas para comer. Por ejemplo, una persona puede perder su apetito o la habilidad para evaluar si la comida está muy caliente o muy fría. Además, una persona podría olvidar que apenas ha comido y pedir que le sirvan otra vez. Comience por evaluar el problema, preguntándose a Usted mismo por qué la persona tiene dificultades para comer.

### Dificultades físicas

- Posiblemente, la persona tiene un problema físico.
- La persona podría tener llagas en la boca.
- Tal vez, su dentadura es muy sensible.
- También, puede existir una enfermedad de las encías.
- Una boca seca podría ser una dificultad para comer.
- Visite o llame a su médico inmediatamente.

### Enfermedad

Investigue si la persona sufre de una enfermedad crónica, intestinal, problemas cardíacos o diabetes.

Estos problemas podrían ocasionar la pérdida de apetito. La constipación o depresión pueden también disminuir el apetito.

### Agitación y distracción

La persona podría estar agitado o distraído. Si es así, probablemente no se sentará por mucho tiempo para comer una comida completa. Si la persona está distraída, Usted podría pensar acerca de cómo poder reducir las distracciones en el cuarto.

### Forma de comer

¿Ha Usted recientemente cambiado la forma de comer?

¿Tiene la persona una forma preferida para comer?

Algunas personas de Alzheimer no están acostumbrados a sentarse en la mesa para las tres comidas completas. Ellos preferirían mejor tener varias comidas pequeñas o bocadillos nutritivos.

### Problemas visuales

¿Puede la persona ver adecuadamente?

Una persona de Alzheimer que había estado perdiendo peso, comenzó a comer al usar sus lentes a la hora de comer.

### Medio ambiente

¿Hay olores o ruidos desagradables en el cuarto que puedan interferir con la digestión de la persona?

### Calidad de la comida

La presentación de la comida podría afectar la persona.

Después de que Usted ha evaluado de donde provienen los problemas para comer, Usted deberá hacer los cambios.

### Para comer, adáptese a la preferencia de la persona

Recuerde que Usted está tratando con una persona que ha tenido preferencias personales y gustos por mucho tiempo. Cuando Usted, prepare la comida, trate de recordar lo que le gusta y lo que no para que él/ ella pueda disfrutar sus comidas favoritas.

### Evite la confusión a la hora de comer

Mantenga un ambiente de calma a la hora de comer. Disminuya las distracciones, los ruidos y los movimientos bruscos. Ofrezca la comida a tiempos regulares. Haga que la hora de comer sea un evento agradable. Por ejemplo, sirva los platos de comida por separado, uno por uno.

- Dé a la persona un cubierto cada vez. Usted podría omitir el cuchillo en los cubiertos. Evite usar cubiertos de plástico, ya que pueden quebrarse.

- Evite los platos y manteles con diseños que podrían confundir y distraer a la persona. En la mayoría de los casos, use platos de color blanco contratando con las carpetas.
- Dé instrucciones simples y fácilmente para entender. Por ejemplo, “Levanta el tenedor y pon un poca de comida así. Ahora, llévalo a tu boca.” Sea paciente. No critique los hábitos de comer no apresure a la persona a comer más rápido.
- Hable claro y suavemente. Sea consistente y repita las instrucciones con las mismas palabras cada vez.
- Sea realista acerca de salir a comer afuera. Evite ir a grandes y ruidosos restaurantes. Seleccione pequeños restaurantes que sean cómodos y familiares. Solamente Usted puede decidir si la persona puede ordenar directamente del menú o como otra alternativa, Usted podría hacerlo por ella.
- Haga uso positivo de las distracciones. Si la persona se resiste a comer, tome su tiempo involucrando a la persona en otra actividad y regrese a comer más tarde.
- Use aparatos para recordar a la persona acerca de la hora de comer. Usted podría intentarlo con un reloj que contenga números grandes, una libreta de citas con calendario fácil de leer con letras y números grandes o un pizarrón y gis para recordar el horario diariamente.

### **Evite problemas al masticar y pasar los alimentos**

Evite dar la persona nueces, palomitas de maíz y zanahorias crudas que podrían atorarse en la garganta. En lugar de esto, use alimentos molidos o córtelos en pequeños pedacitos. Ciertos alimentos como el pure de papas, su pueden almacenarse en bolsas de plástico y guardarse para su uso más tarde. Explique gentilmente a la persona que deberá comer, masticar y pasar los alimentos suavemente.

Motive a la persona para que se siente derecho, con su cabeza ligeramente hacia delante, Si la cabeza de la persona se inclina hacia atrás, muévala a una posición hacia delante.

Sirva alimentos suaves, tales como, manzanas cocidas, huevos revueltos y queso suave, Sirva líquidos espesos, tales como licuados, néctares y jugos o sirva líquidos junto con la comida.

### **Aprenda como auxiliar a la persona en caso de atragantamiento**

- Ofrezca líquidos para disminuir el apetito.
- Sirva un jugo antes de comer para estimular el apetito.
- Incremente la actividad física de la persona.
- Planee varias pequeñas comidas en lugar de tres grandes.
- Dé a la persona mucho que tomar, especialmente en climas cálidos.
- Considere usar suplementos de comidas, tal como un desayuno rápido, huevos revueltos, yogurt y malteadas.

### **Ayude a la persona a funcionar independientemente**

- Sirva comidas para llevarse a la boca con las manos o sirva la comida ya cortada, en pedazos o forma de sándwich.
- Sirva la comida en platos hondos, en lugar de platos planos.
- Use cucharas largas en lugar de tenedores.
- Coloque los platos sobre una superficie no resbaladiza, tal como un mantel de tela o toalla.
- Use tazas y jarras para prevenir que se derrame líquidos y use popotes que puedan doblarse.
- Coloque gentilmente la mano de la persona junto a un cubierto.
- Enseñe a la persona como debe de comer, demostrando un buen comportamiento para comer o alimentándolo con la mano. Recuerde que puede tomar una hora o más para alimentarlo.

---

Cuando Usted se lleve a la boca una cucharada de alimento, la persona comensará a comer. Permítale bastante tiempo para comer y la oportunidad para comer con los demás familiares, tantas veces como sea posible.

### **Para prevenir problemas de alimentación y nutrición**

Use suplementos de vitaminas, solamente bajo la recomendación de un médico y controle su uso. No sirva comidas o líquidos humeantes o extremadamente calientes.

Recuerde que la persona no podría ser capaz de evaluar si los alimentos son demasiados calientes. Limite o elimine las comidas con mucha sal o dulce, si la persona tiene un problema de salud crónico, tal como la diabetes o hipertensión.

Controle el aumento de peso potencial. Si la persona parece siempre tener hambre, sirva porciones más pequeñas de comida a intervalos más frecuentes. Complemente la alimentación fuera de la hora de comer con bocadillos saludables.

Cuando la comida se ha terminado, inspeccione que la persona se ha pasado toda la comida y que no quede nada en la boca. Limite los excesos de comida, ya que una persona con la enfermedad Alzheimer posiblemente no tenga idea de lo tanto que ha comido.

Posiblemente la persona no recuerda cuando comió o si ya ha comido. Si el individuo continua preguntando acerca de la hora del desayuno, Usted podría considerar en servir el desayuno en varias partes. Jugo, seguido con pan tostado y luego cereal.

Ayude a la persona a mantener una buena higiene oral. Si es difícil para él/ella usar un cepillo dientes, inténtelo con enjuagues bucales. Recuerde que las visitas al dentista son importantes.

La Alzheimer's Association lucha en su nombre para que todos tengan un motivo de esperanza. Para recibir mayor información sobre la investigación, el tratamiento y los cuidados para las personas con Alzheimer, por favor comuníquese con la Alzheimer's Association.

Centro de contacto: **1.800.272.3900**

Acceso TDD: **1.312.335.8882**

Sitio Web: [www.alz.org](http://www.alz.org)

Correo electrónico: [info@alz.org](mailto:info@alz.org)

Hoja de datos actualizada el **Febrero de 2005**