

Alimentación

Una nutrición adecuada es importante para mantener un cuerpo fuerte y sano. Comer comidas nutritivas regularmente puede ser un desafío para las personas con demencia. Por ejemplo, la persona puede sentirse abrumada con demasiadas opciones de comidas, puede olvidarse de comer o puede pensar que ya ha comido cuando no es cierto. Comience por evaluar el problema, preguntándose a usted mismo por qué la persona tiene dificultades para comer.

Dificultades físicas

¿Es un problema físico? Hay muchos problemas físicos que dificultan el acto de comer, como llagas en la boca, dentadura que no queda bien, enfermedad de las encías, o la boca seca.

Enfermedad

¿Sufre la persona con demencia de otra enfermedad crónica? Problemas intestinales, cardíacos o diabetes pueden producir pérdida de apetito.

Agitación/distracción

¿Está agitado o distraído? Si es así, la persona con demencia probablemente no se sentará por mucho tiempo para comer una comida completa. Piense usted en cómo reducir las distracciones en el lugar donde come la persona.

Forma de comer

¿Ha cambiado recientemente usted la forma de comer? ¿Tiene la persona una forma preferida para comer? Algunas personas no están acostumbradas a sentarse a la mesa para las tres comidas completas y puede ser preferible hacer varias comidas pequeñas o bocadillos nutritivos.

Ambiente

¿Hay olores o ruidos fuertes en el lugar donde se sirve la comida que pudieran distraer a la persona y hacerle difícil prestar atención en comer?

Calidad de la comida

¿Se ve bien la comida? ¿Huele bien? ¿Sabe bien? Una vez que usted haya evaluado de donde provienen los problemas para comer, puede tomar acción.

Adáptese a las preferencias 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 le gusta a la persona con demencia.

Haga las horas de comer placenteras

- Sirva las comidas en un lugar sin ruido, lejos de la televisión y otras distracciones.
- Evite los platos, manteles e individuales con diseños que podrían confundir a la persona. Use platos de color blanco encima de un individual de color para que la persona pueda distinguir el plato de la mesa. Para hacer más fácil la limpieza, podría optar por usar mantel, servilletas o delantales de plástico.
- Dé a la persona solamente los cubiertos que necesita para la comida.

- Sirva los platos de comida por separado, uno por uno. Por ejemplo, sirva puré de papas y después la carne.
- Dé instrucciones simples y fáciles de entender. Por ejemplo, “Levante el tenedor. Ponga un poco de comida en el tenedor. Ahora, llévelo a su boca.”
- Pruebe la temperatura de la comida. La persona con demencia podría tener dificultad al distinguir si una comida o una bebida está demasiado caliente para comer o tomar.
- Sea paciente. No critique los hábitos de comer de la persona y no le apresure a comer más rápido.
- Hable claro y despacio. Sea consistente y repita las instrucciones con las mismas palabras cada vez.
- 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.
- Déle suficiente tiempo para comer. Mantenga en mente que una persona con demencia puede demorar hasta una hora en terminar de comer.
- Haga posible la oportunidad de comer con otros miembros de la familia tantas veces como sea posible.
- 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 para mostrar el horario diario.

Ayude a la persona a funcionar independientemente

- Sirva comidas que se pueden comer con las manos o sirva la comida ya cortada en forma de bocadillo.
- Sirva la comida en platos hondos, en lugar de platos llanos o use platos con bordes.
- Use cucharas largas en vez de tenedores.
- Coloque los platos sobre una superficie no resbaladiza, tal como un mantel de tela o una toalla.
- Use tazas y jarras con tapas para prevenir que se derramen los líquidos; llene los vasos a la mitad; use popotes que puedan doblarse.
- Coloque gentilmente la mano de la persona junto a un cubierto.
- Enseñe a la persona como debe de comer, demostrándole un buen comportamiento. Intente ayudarlo al poner el cubierto en la mano de la persona con demencia y luego su mano encima de la suya. Luego, los dos levantan las manos a la boca de la persona.

Evite problemas de comer y de nutrición

- Evite darle a la persona nueces, palomitas de maíz y zanahorias crudas que podrían ser difíciles de masticar y tragar. Muela los alimentos o córtelos en pequeños pedacitos. Ciertos alimentos, como el puré de papas, pueden almacenarse en bolsas de plástico y guardarse para ser usado más tarde.
- Sirva alimentos suaves, tales como, puré de manzana, huevos revueltos y queso suave. Sirva líquidos espesos, tales como licuados, néctares y jugos o sirva un líquido junto con la comida.
- 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.

- Use suplementos vitamínicos solamente bajo la recomendación de un médico y controle su uso.
- Si la persona no tiene mucho apetito, trate de prepararle algunas de sus comidas favoritas; incremente la actividad física; o sirva porciones más pequeñas de comida a intervalos más frecuentes en vez de tres comidas grandes al día.
- Cuando la comida se haya terminado, inspeccione que la persona se haya tragado toda la comida y que no le quede nada en la boca.
- Esté alerta a señales de atragantamiento. Aprenda la maniobra Heimlich en caso de emergencia.
- Mantenga en mente que es posible que la persona no recuerda cuando comió o si ya ha comido. Si el individuo continúa preguntando acerca de la hora del desayuno, usted podría considerar en servir el desayuno en varias partes – jugo, seguido por pan tostado y luego cereal.
- Ayude a la persona a mantener la buena higiene bucal. Si es difícil para él/ella usar un cepillo de dientes, intente lavarle la boca con trozos de algodón. Llève a la persona al dentista regularmente.

La Alzheimer's Association es la principal organización voluntaria de la salud en la investigación y el apoyo del Alzheimer.

Actualizada febrero del 2008