

**INFOGRAFÍAS CON
CONSEJOS SOBRE
ALIMENTACIÓN EN
ALZHEIMER Y OTRAS
DEMENCIAS**

Índice

1. Alimentación en personas con demencia	2
2. Disfagia, ¿cómo detectarla?	3
3. Cuidados para mejorar la deglución	4
4. Repercusión de la demencia en el desempeño de las tareas diarias: comer y beber	5
5. Alimentos buenos contra el alzhéimer	6
6. ¿Cómo ayudar al enfermo de alzhéimer en fase leve en la hora de comida?	7
7. ¿Cómo ayudar al enfermo de alzhéimer en fase moderada en la hora de comida?	8
8. ¿Cómo ayudar al enfermo de alzhéimer en fase avanzada en la hora de comida?	9
9. Consecuencias de la disfagia	10
10. Problemas más frecuentes en la alimentación	11
11. ¿Por qué no quiere comer una persona con alzhéimer?	12
12. Ingesta hídrica	13

1. Alimentación en personas con demencia

ALIMENTACIÓN EN PERSONAS CON **DEMENCIA**



2. Disfagia, ¿cómo detectarla?



3. Cuidados para mejorar la deglución

CUIDADOS PARA MEJORAR LA DEGLUCIÓN

LOS SABORES ÁCIDOS ESTIMULAN LA DEGLUCIÓN



Posición correcta:
sentado derecho y
con la cabeza
hacia delante

**No dar de comer si
está dormido**



**Consistencia ade-
cuada de comidas:**
uso de espesante,
gelatinas y batidora

**Evitar frutos
secos, grumos,
espinas, hueseci-
llos y tropezones**



**Enriquecer los
platos con yema
de huevo, quesitos
o nata**

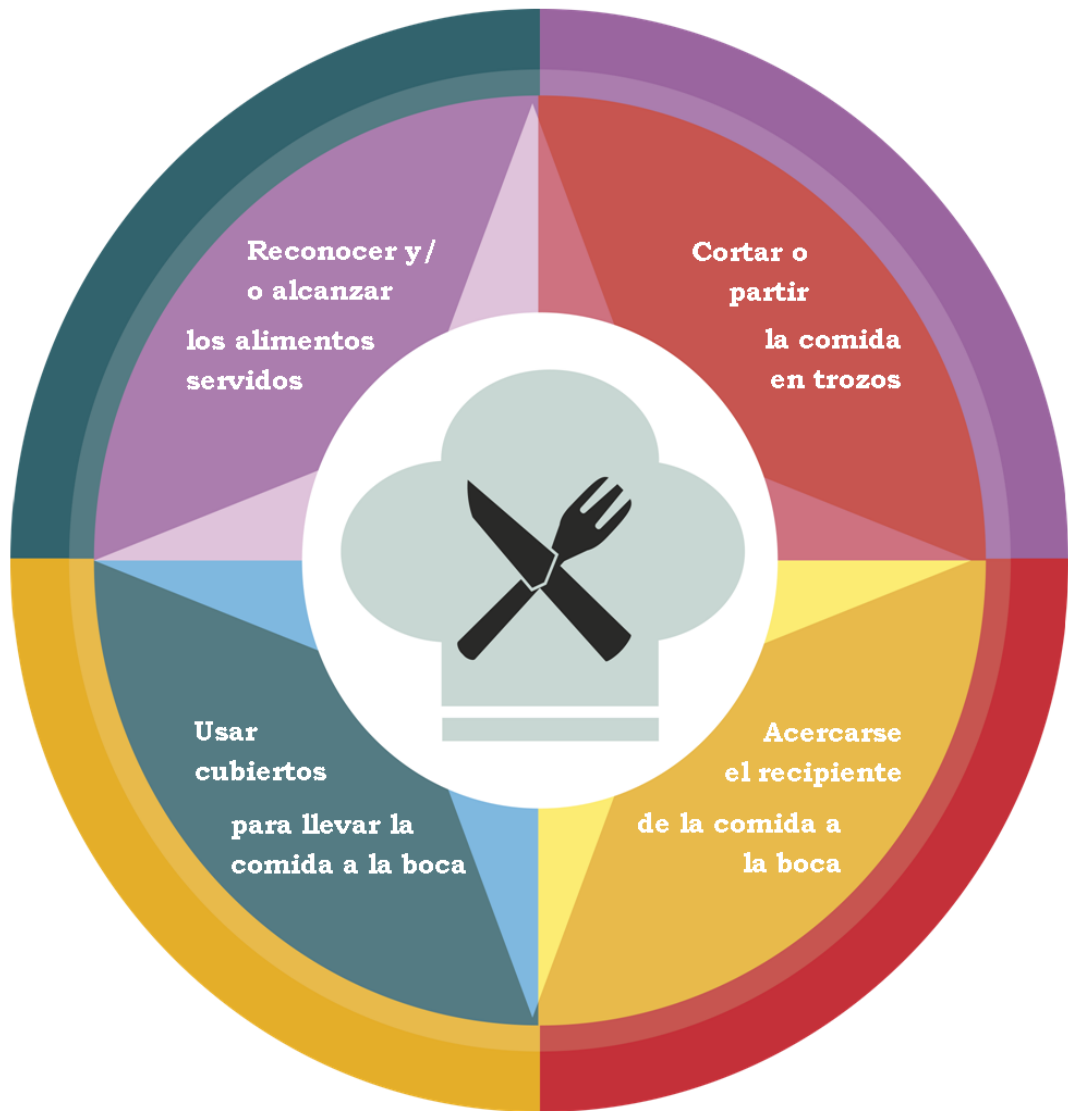
**Comidas en
pequeñas dosis,
mucho sabor y tem-
peratura adecuada**



@CRE_Alzheimer

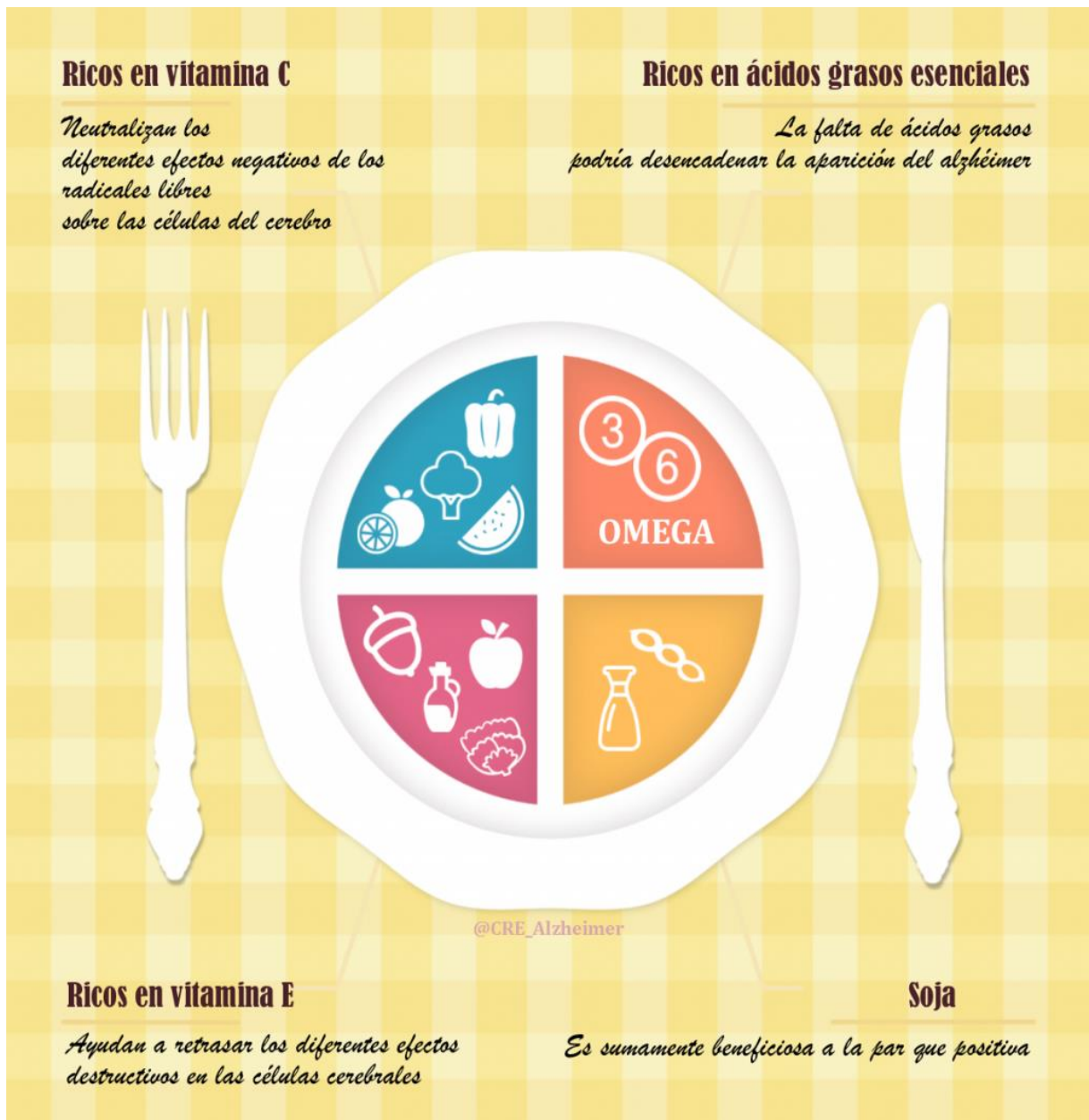
4. Repercusión de la demencia en el desempeño de las tareas diarias: comer y beber

COMER Y BEBER



@CRE_Alzheimer

5. Alimentos buenos contra el alzhéimer



6. ¿Cómo ayudar al enfermo de alzhéimer en fase leve en la hora de comida?



¿Qué podemos hacer? Alimentación | Fase leve

1 |

Dar pasos a seguir por escrito: podemos escribir la secuencia de forma clara y concisa, le servirá como referencia y facilitará que no se salte ningún paso.

2 |

Colaborar con él en la realización de la lista de la compra: hacer un repaso de aquellos productos que hay que comprar y en qué cantidades.

3 |

Colocar nombres en recipientes y mantener un orden evitando desorientación: es conveniente guardar las cosas siempre en el mismo sitio para que las encuentre.

4 |

Colaborar en la elaboración de recetas o planificación de menús: podemos indicar de forma verbal los pasos a seguir a la hora de preparar la comida, escribir un recetario o hacer un planning semanal.

@CRE_Alzheimer

7. ¿Cómo ayudar al enfermo de alzhéimer en fase moderada en la hora de comida?



8. ¿Cómo ayudar al enfermo de alzhéimer en fase avanzada en la hora de comida?



Tenemos que evitar distracciones. No poner la televisión ni la radio; que se centre en la comida.



Es importante mantener los mismos horarios, crear una rutina diaria e incluso asignarle un lugar fijo en la mesa, todo ello facilitará que asocie el acto a un lugar y un determinado momento del día.



Llegará un momento en que la persona no pueda comer de forma autónoma, pero tenemos que intentar fomentar su autonomía.

Si no reconoce el cubierto o no sabe como usarlo, quizá aún mantenga el movimiento,

por lo que podemos poner el cubierto en la mano del usuario y dirigir con la nuestra.



Es importante mantener un buen posicionamiento a la hora de comer, de esta manera será más sencillo evitar problemas en la deglución de los alimentos y atragantamiento.



ALIMENTACIÓN | FASE AVANZADA



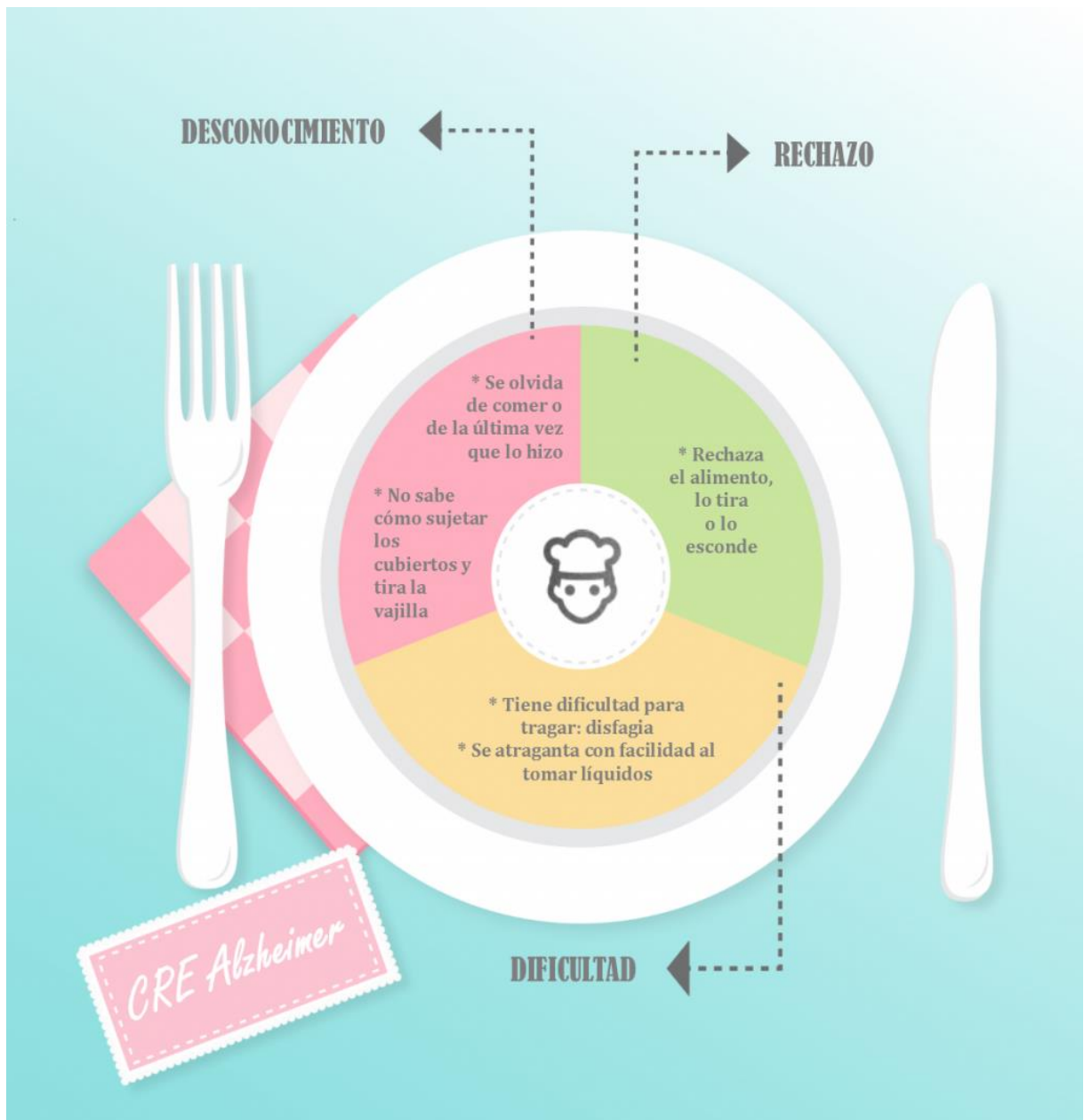
@CRE_Alzheimer

9. Consecuencias de la disfagia

DISFAGIA CONSECUENCIAS



10. Problemas más frecuentes en la alimentación



11. ¿Por qué no quiere comer una persona con alzhéimer?



The infographic is set against a yellow background. On the left, a red and white checkered tablecloth contains a white chef's hat on a yellow square with the word "Alimentación" in cursive, and a set of silverware (spoon, fork, knife) below it. On the right, a white box with a red border contains the title "¿POR QUÉ NO QUIERE COMER?" and a list of reasons. Below the list is a dotted line and the text "Causas que dificultan la hora de comer en personas con alzhéimer".

¿POR QUÉ NO QUIERE COMER?

- ♦ No recuerda cómo se come
- ♦ Se distrae porque hay muchos ruidos y gente a su alrededor
- ♦ Se le ha cambiado de su sitio habitual
- ♦ Tiene muchos platos y no sabe por cuál empezar
- ♦ Se le insiste en que coma más rápido
- ♦ Tiene dolor en la boca o en la dentadura mal colocada
- ♦ Ha perdido el apetito por la medicación
- ♦ Alteración de alguno de los sentidos
- ♦ No le gusta la comida o la presentación
- ♦ Se atraganta con facilidad

.....

Causas que dificultan la hora de comer en personas con alzhéimer

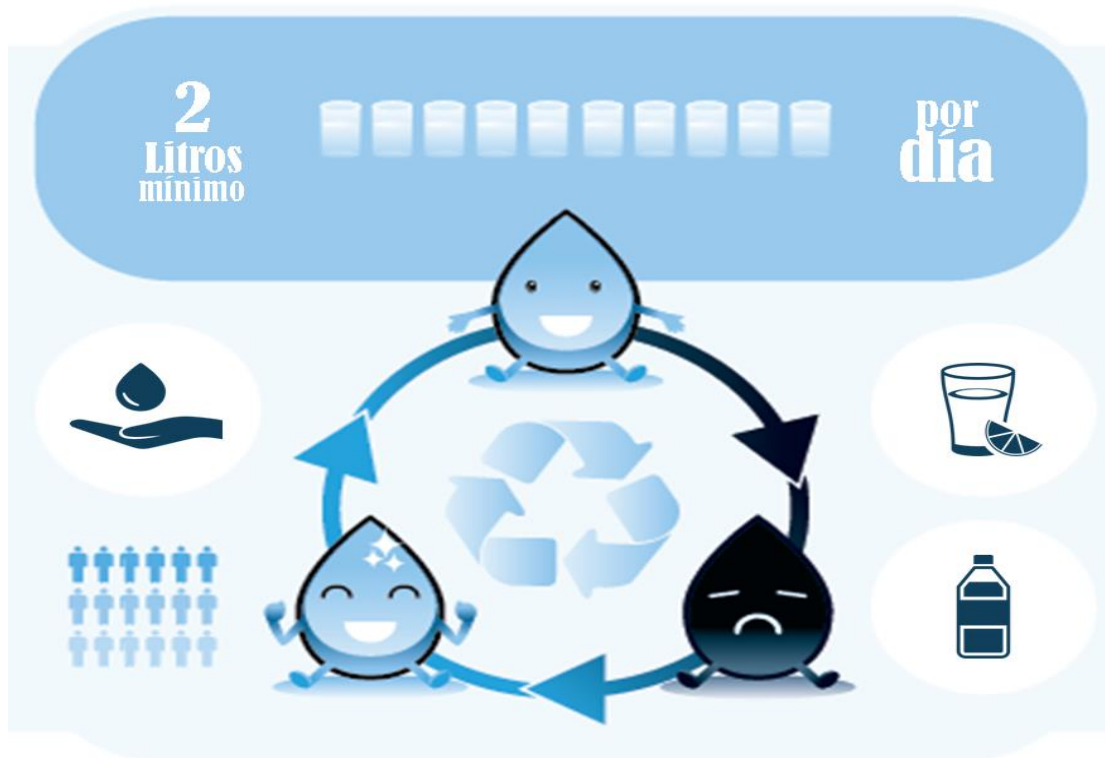
@CRE_Alzheimer

12. Ingesta hídrica



INGESTA HÍDRICA EN PERSONAS CON ALZHEIMER

Infografía del CRE de Alzheimer



Consejos prácticos

Recordarle u ofrecerle cada cierto tiempo agua u otros líquidos



Si se niega, dárselos en forma de gelatinas, zumos, batidos o leche

En la vejez y en las demencias desaparece la sensación de sed desencadenando procesos de deshidratación. Debemos vigilar los signos de deshidratación: *disminución de orina, hipotensión, presencia de pliegue cutáneo.*