

**ENFERMEDAD DE ALZHEIMER:
CONSEJOS Y RECOMENDACIONES**

Para el cuidado del paciente

Organizar y adecuar el entorno para facilitar las actividades básicas diarias y evitar posibles accidentes, dando cierta independencia al paciente, en función de la fase de la enfermedad en la que se encuentre.

Generar un ambiente tranquilo y fácilmente reconocible para el paciente. Mantener el silencio en la medida de lo posible (o música tenue) e incluir señalización que identifique las estancias (por ejemplo, su habitación o el baño). Evitar discusiones, agresiones y gritos. Demostrar afecto es muy importante.

Mantener ciertas medidas de seguridad:

- Utilizar sistemas de seguridad para cerrar puertas y ventanas.
- Quitar los pestillos fácilmente manipulables.
- Limitar el acceso a escaleras y cocina.
- Evitar el acceso a objetos punzantes o cortantes.
- Disponer del menor número posible de muebles, lámparas de mesa, adornos, alfombras y otros objetos que puedan impedir la movilidad del paciente o favorecer caídas.
- Facilitar barras de sujeción y alfombrillas antideslizamiento en la bañera y/o ducha.
- Proporcionar al paciente un sistema para su identificación (pulsera, brazalete, chapa, avisador, medalla, etc.) que podrá incorporar datos como su dirección, teléfono móvil de contacto, etc.

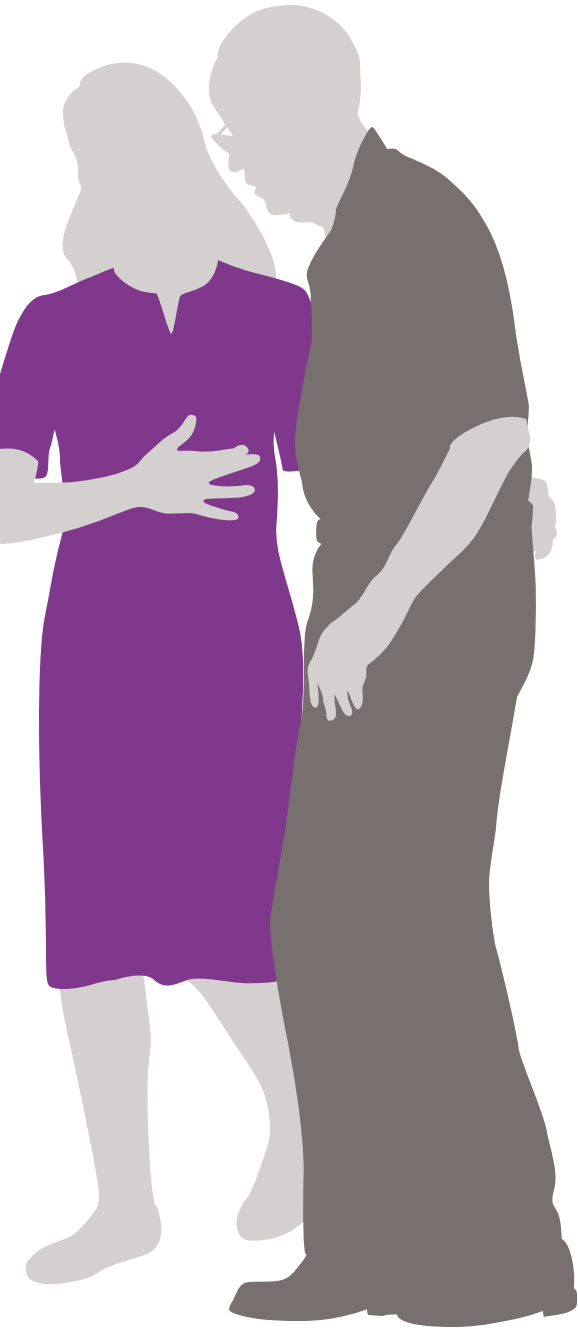
Crear una rutina diaria que ayude al paciente a orientarse en el tiempo y el espacio:

- Mantener los objetos de uso cotidiano en el mismo sitio.
- Supervisar el aseo personal creando rutinas de higiene.
- Establecer horarios tanto para las comidas, como para las actividades diarias (ejercicio físico moderado, rutina del sueño), etc.

Hacer participar al paciente en las actividades cotidianas de la familia y de la casa (explicar y especificarle paso a paso su participación, de la forma más sencilla posible). De esta manera se seguirá sintiendo parte del entorno y de la familia, y se retrasarán las ausencias o enfados inesperados.

Hasta que sea posible, hacerle participe en su aseo personal:

- Elegir la ropa, vestirse y lavarse por sí solo.
- Procurar que su armario contenga solo lo necesario para facilitar la elección,
- Reducir los útiles de aseo.
- Identificar los grifos de agua caliente y fría para que obtenga la temperatura deseada.
- Facilitarle el cambio de ropa sustituyendo botones y cremalleras por velcros y elásticos.
- Proporcionarle zapatos sin cordones y suelas de goma antideslizante.



Realizar ejercicios de concentración y activación de la memoria (mediante juegos, aplicaciones, etc.). Con ello, el paciente puede evitar la apatía, al tiempo que el deterioro cognitivo puede verse retrasado y la calidad de su sueño puede mejorar.

Cuidar la alimentación:

- Proporcionar una dieta variada y equilibrada, vigilando la posible pérdida de peso e incluyendo/evitando alimentos que prevengan/produzcan estreñimiento y/o incontinencia.
- Evitar alimentos con los que el paciente se pueda atragantar.
- Elaborar purés, papillas enriquecidas o platos sencillos que aporten gran cantidad de nutrientes utilizando trozos pequeños para facilitar la masticación.
- Mantener la hidratación diurna debido a que los pacientes suelen perder la sensación de sed y se despiertan durante la noche por nicturia.

Observar al paciente, detectando posibles cambios de comportamiento o pequeñas pérdidas de memoria. Además, se deberá informar de posibles episodios de alucinaciones o delirios. Todo ello puede facilitar al médico el identificar la evolución y estado del paciente.

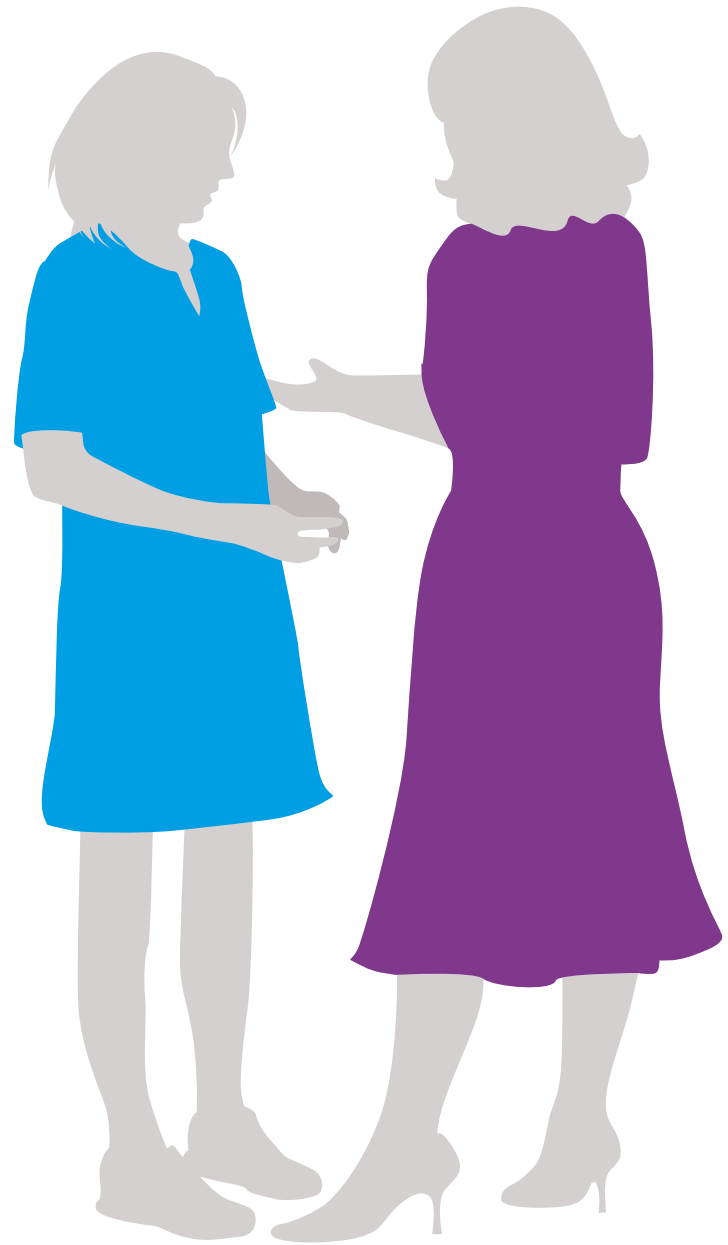
Cuidar la comunicación: utilizar palabras y frases sencillas, en tono suave y cariñoso (evitar los gritos y las discusiones), darle tiempo para pensar y responder, mirarle a los ojos y ayudarse de gestos y objetos, si es necesario, para que entienda lo que queremos decirle.

Respecto a la medicación, dependiendo de la etapa de la enfermedad, utilizar sistemas que puedan facilitar la adherencia a los tratamientos, como pastilleros o sistemas personalizados de dosificación. Cuando existan problemas en la deglución (disfagia), utilizar cortadores, pulverizadores o solicitar el cambio de la forma farmacéutica para facilitar la ingestión. No todos los medicamentos disponen de formas líquidas ni pueden triturarse o partirse. Recordar que su tratamiento puede verse afectado por la ingesta de alimentos o de otros medicamentos.

Consulte con su farmacéutico.

Para el cuidado del cuidador

- **Buscar y solicitar toda la información necesaria** sobre la enfermedad de Alzheimer para poder realizar el adecuado cuidado del paciente. Consultar a los profesionales sanitarios y del ámbito social implicados (médico, farmacéutico, personal de Enfermería, asistente social, psicoterapeutas, etc.).
- **Informarse sobre todas las opciones de ayuda:** centros de día, asociaciones de pacientes, asociaciones de familiares de personas con Alzheimer (AFAS), asistencia domiciliaria, teleasistencia, adaptación de viviendas, Servicios Profesionales de Farmacia Asistencial (SPFA), etc., que faciliten su labor y/o le sirvan de soporte para poder realizar otras actividades en su día a día.
- **Seleccionar personal cualificado, o en su defecto, si es un familiar, aprender técnicas** para la movilidad, higiene del paciente, administración del tratamiento, prevención de úlceras, ayudas técnicas, primeros auxilios, etc.
- **Mantener las relaciones personales y/o buscar grupos de apoyo o ayuda profesional (psicólogo o psicoterapéutica) que le ayuden a nivel emocional,** intentando evitar el estrés y la sobrecarga, así como incluir actividades de **tiempo libre** en su rutina que le proporcionen tiempo para descansar y mantener su vida familiar. **No sentirse imprescindible o creerse egoísta por ello.**
- **Tener establecido un protocolo de emergencia** (en el caso de problema de salud, delirio o pérdida del paciente), así como una persona de sustitución por si surgen imprevistos.
- **Asesorarse sobre los aspectos jurídicos y económicos en relación a los pacientes con Alzheimer.** Estos pacientes presentan un deterioro cognitivo progresivo que compromete sus facultades mentales y volitivas, lo que podrá desembocar en problemas de índole legal y económica, y dar lugar a un proceso de incapacitación y tutelaje, entre otros. Por ello, es fundamental el asesoramiento por parte de los familiares por los servicios jurídicos, sociales y/o equipos de salud de la zona.



Señales de alarma

- **Pequeñas pérdidas de memoria:** se olvida información recién aprendida, fechas o eventos importantes, o se pide la misma información repetidamente. También se utilizan, de manera constante, los sistemas de alarma para recordar las cosas.
- **Dificultad para planificar o resolver problemas** (sobre todo con números): necesitan más tiempo porque su concentración es menor.
- **Dificultad para completar tareas cotidianas:** por ejemplo, recordar dónde guardaban un alimento o cómo llegar al banco, etc.
- **Desorientación tiempo-espacio:** se olvidan fechas, estaciones y el paso del tiempo, a veces también dónde se está y cómo se llegó allí.
- **Dificultad para comprender imágenes visuales:** problemas en leer, juzgar distancias, determinar color o contraste, conducir, etc.
- **Problemas para usar palabras al hablar o al escribir,** lo que impide seguir una conversación parando de golpe o repitiendo constantemente lo que dicen. También utilizan expresiones inadecuadas o un nombre incorrecto para lo que dicen.
- **Pérdida de objetos, normalmente porque los han colocado fuera de su lugar habitual:** no recuerdan bien dónde iban o dónde los han dejado (a su habitación o las gafas). A veces piensan que se los “han robado”.
- **Disminución o falta de buen juicio a la hora de tomar decisiones o dejar de hacer cosas:** regalar posesiones, desnudarse en público o dejar de asearse, por ejemplo.
- **Dejar de participar en actividades sociales o no cumplir con el trabajo:** tal vez porque ya no comprenden bien su funcionamiento o porque son conscientes de que algo va mal y no quieren mostrarlo a los demás.
- **Trastornos del ánimo, cambios de humor y personalidad, sin motivo justificado:** pueden sufrir apatía, depresión o ansiedad, o mostrar agresividad, irritabilidad, inquietud, agitación o enojarse fácilmente, sobre todo si se sienten inseguros del entorno.
- **Aparición de síntomas psicóticos** como alucinaciones visuales auditivas o delirios.

Con la colaboración de:

