

Consejos para cuidadores

- ✓ **Sea flexible.** Puede elegir un desayuno como cena. Acepte que los hábitos alimenticios de su ser querido cambiarán.
- ✓ **Mantenga la sencillez.** Si a su ser querido le resulta difícil elegir del menú, está bien elegir por él. Ofrezca un plato a la vez para reducir la confusión.
- ✓ **Asegúrese de que las prótesis dentales** estén correctamente colocadas y fijas.
- ✓ **Coman juntos.** Una parte importante de las comidas es el aspecto social. Sentarse frente a alguien que también está comiendo puede alentar a una persona a seguir comiendo.
- ✓ **Adáptese** a medida que cambian las capacidades de su ser querido. Ofrézcale alimentos para comer con la mano cuando comience a tener dificultades con los utensilios.
- ✓ **Hidratación.** Fomente el consumo de agua a lo largo del día, para USTED y para su ser querido.
- ✓ **Fomente la actividad física** en todas las etapas, ya que puede ayudar a mantener un buen apetito.

NOS IMPORTA

Esperamos que estos consejos sean útiles mientras se esfuerza por proporcionar a su ser querido una alimentación adecuada. No olvide que el personal de Care2Caregivers está disponible para discutir estos asuntos y ayudarlo a conectarse con programas que apoyan su salud y bienestar. Nuestro dedicado personal profesional está formado por personas que también han sido cuidadores familiares y están aquí para escucharlo.

Care2Caregivers

WHEN YOU CARE • WE ARE THERE

Para obtener más información:

Comprehensive Services on Aging (COPSA) ha estado brindando atención de la salud mental compasiva y sensible a personas de edad avanzada desde 1975. Hay disponible un equipo de psiquiatras geriátricos, asistentes sociales y gerentes de casos para ayudar a las familias con el diagnóstico y el tratamiento. COPSA también ofrece formación para profesionales, cuidadores familiares y la comunidad sobre problemas relacionados con el envejecimiento, la memoria y la salud mental.

Care2Caregivers ofrece recursos, derivaciones, información y asesoramiento a cualquier persona que cuide a alguien con pérdida de memoria. Llame para obtener ayuda.

LÍNEA DE AYUDA: 800.424.2494
www.Care2Caregivers.com

RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care
COPSA Instituto para la Enfermedad de Alzheimer
y Trastornos Relacionados

RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care
COPSA Instituto para la Enfermedad de Alzheimer
y Trastornos Relacionados



**ALIMENTACIÓN
Y PÉRDIDA DE
LA MEMORIA**

Los problemas de memoria pueden afectar el bienestar alimenticio de una persona

A medida que una persona pasa por las distintas etapas de la pérdida de la memoria, también puede encontrarse con dificultades relacionadas con la alimentación. Todos necesitamos una buena alimentación para mantenernos sanos. La persona que sufre pérdida de la memoria necesitará ayuda adicional para garantizar la ingesta de los nutrientes necesarios para mantenerse sana.

En las **primeras etapas** de la pérdida de la memoria, una persona puede tener más dificultades para completar satisfactoriamente los pasos de la preparación de las comidas, lo que puede hacer que pierda o gane una cantidad de peso poco saludable. Pueden olvidar qué comprar cuando hacen la compra en el supermercado, tener problemas para preparar comidas sencillas, dificultad para usar la cocina, la cafetera o el microondas, o simplemente pueden olvidarse de comer.

Si nota alguno de estos cambios en su ser querido, es una buena idea que le proporcione más asistencia y supervisión en la alimentación.



Durante las **etapas intermedias** de la enfermedad, la persona puede olvidar que acaba de comer e insistir en volver a hacerlo. O puede insistir en que acaba de comer cuando usted sabe que no lo ha hecho en las últimas horas. A menudo, las familias informan que los gustos de sus seres queridos cambian. Su sentido del olfato puede no ser tan agudo y todo puede tener sabor insípido. Alguien a quien no le gustaban los dulces ahora solo quiere comer helado todo el día, o alguien que solía comer todo el día, ya no parece tener mucho apetito. Las personas pueden obsesionarse con comer solo ciertos alimentos y solo quieren comer lo mismo una y otra vez. Pueden rechazar ciertas texturas o colores, o simplemente ya no querer la comida que se les pone delante.

Algunas personas pueden tener dificultades para elegir la comida del menú. Puede haber ocasiones en las que a una persona le cueste llevarse la comida directamente a la boca, lo que hace que la derrame sobre la mesa, el suelo o su ropa. Además, es posible que sea poco consciente de que está teniendo dificultades.



Cuando avanza la pérdida de la memoria

Las **etapas posteriores** de la demencia pueden causar más dificultad para masticar y tragar. Hable con su médico si nota que su ser querido no mastica completamente la comida o tose cuando come. Una consulta con un especialista puede ayudarle a determinar las mejores opciones de alimentos para esta etapa. Las opciones pueden incluir cortar los alimentos en trozos pequeños, ofrecer alimentos para comer con la mano o alimentos blandos o hechos puré. El personal de los centros de cuidados paliativos es un recurso maravilloso en lo que respecta a las opciones de alimentación durante el último tiempo de vida.



Es importante comer juntos en cada etapa.

800.424.2494

www.COPSAInstitute.com