



Comer

In English

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 pida que le sirvan otra vez. Comience por evaluar el problema, preguntándose a Usted mismo por qué la persona tiene dificultades para comer.

- ▶ Dificultades físicas
- ▶ Adaptación
- ▶ Atragantamiento
- ▶ Alentar la independencia

Dificultades

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 medico inmediatamente.

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?

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.

Adaptación

Para comer, adáptese a la preferencia de la persona. Recuerde que Usted esta 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 favorita.

Problemas visuales

¿Puede la persona ver adecuadamente? Una persona viviendo con el Alzheimer que había estado perdiendo peso, comenzó a comer al usar sus lentes a la hora de comer.

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.
- 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.

Atragantamiento

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.

Alentar la independencia

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.

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.

Ayuda Está Disponible

La Línea de Ayuda 24/7 de la Alzheimer's Association ofrece información confiable y apoyo a todas las personas que necesitan ayuda. Llámenos gratis en cualquier momento del día o de la noche al 800-272-3900.