

**ESPAÑOL**

Cómo enfrentar las últimas etapas de la enfermedad de Alzheimer

[English](#)

Cuando una persona progresa a las etapas severas de [la enfermedad de Alzheimer](#), puede ser aún más difícil cuidarla. Esta sección ofrece maneras para enfrentar los cambios que ocurren durante la etapa severa o última etapa de la enfermedad.

Si cuidar a la persona se convierte en algo demasiado difícil para usted, vea [Obtener ayuda para cuidar a la persona con Alzheimer](#).

Cuando la persona con Alzheimer no se puede mover

Si la persona con Alzheimer ya no puede moverse sola, comuníquese con un asistente de servicios de salud en el hogar, un fisioterapeuta o un enfermero. Pídale al médico que lo refiera a uno de estos profesionales. Ellos pueden enseñarle cómo mover a la persona de manera segura, tal como cambiarle de posición en la cama o en una silla.



Además, un fisioterapeuta, le puede enseñar cómo mover las articulaciones de la persona usando ejercicios que sirven para ampliar el rango de movimiento. Durante este tipo de ejercicios, usted sostiene los brazos o piernas de la persona y las mueve y dobla, una a la vez, varias veces al día. El movimiento previene la rigidez de los brazos, manos y piernas. También puede prevenir los puntos de presión y las llagas en la piel que pueden sufrir los pacientes postrados en cama.

Cómo hacer que una persona con Alzheimer esté más cómoda

Estas son algunas maneras para ayudar a que una persona con Alzheimer esté más cómoda:

- Compre colchones especiales y cojines en forma de cuña que reducen las llagas por presión. Puede comprar estos productos en una tienda de suministros médicos, en la farmacia o en el Internet. Pregúntele al asistente de servicios de salud en el hogar, al enfermero o al fisioterapeuta cómo usar este equipo.
- Mueva la persona a una posición diferente por lo menos cada 2 horas.
- Use un tablero colocado sobre el regazo para descansar los brazos de la persona y apoyar la parte superior del cuerpo cuando esté sentada.
- Dele a la persona algo para sostener, como un pañito, mientras la está moviendo. Esto reduce la probabilidad de que la persona se agarre de usted o de los muebles. Si la persona está débil de un lado, póngase del lado débil para apoyar el lado más fuerte y ayudar a la persona a cambiar de posición.

Cómo mover a la persona con Alzheimer sin lastimarse a sí mismo

Para evitar lastimarse cuando esté moviendo a alguien con Alzheimer:

- Conozca su fuerza al tratar de levantar o mover a la persona; no trate de hacer demasiado. Además, esté consciente de cómo posiciona su propio cuerpo.
- Doble las rodillas y luego enderézese usando los músculos de los muslos y no los de la espalda.
- Mantenga su espalda recta y no se doble desde la cintura.
- Sujete a la persona lo más cerca posible para evitar estirarse lejos de su propio cuerpo.
- Ponga un pie en frente del otro o párese con los pies apartados cómodamente para lograr una base amplia de apoyo.
- Use pasos pequeños para mover a la persona de un asiento al otro. No tuerza su cuerpo.
- Use un tipo especial de cinturón, como el que se muestra en la imagen abajo (conocido como "Posey belt"). Puede comprar este cinturón en una tienda de suministros médicos o en una farmacia. Para mover a la persona, coloque el cinturón alrededor de la cintura de la persona y deslícela hasta la orilla de la silla o cama. Para poner a la persona de pie cuando está sentada, párese en frente de la persona y ponga sus manos debajo del cinturón en ambos lados de la cintura de la persona. Luego doble sus rodillas y jale hacia arriba con los músculos de los muslos.

Cómo asegurarse que la persona coma bien

En las últimas etapas de la enfermedad de Alzheimer, muchas personas pierden interés en la comida. Usted puede empezar a notar cambios en cómo o cuándo la persona come.

Quizás la persona ya no:

- Está consciente de la hora de las comidas
- Sabe cuándo ya ha comido lo suficiente
- Recuerda que tiene que cocinar
- Come suficientes tipos diferentes de alimentos

Esto significa que puede que la persona no esté consumiendo los alimentos, vitaminas y minerales necesarios para mantenerse saludable. Estas son algunas sugerencias para ayudar a una persona en la etapa severa del Alzheimer a comer mejor. Recuerde que estas son tan solo recomendaciones. Pruebe cosas diferentes y descubra lo que funciona mejor para la persona.

Usted puede intentar:

- Servir las comidas a la misma hora cada día.
- Convertir el área de comida en una zona tranquila y silenciosa. Apague la televisión, reproductor de CDs o el radio.
- Ofrecer solo una comida a la vez y no llenar el plato o la mesa con muchas cosas.
- Usar platos coloridos para que la persona pueda ver la comida.
- Limitar los bocadillos entre comidas. Cierre con llave las puertas del refrigerador y los gabinetes que contienen comida si es necesario.
- Asegurar que la prótesis dental de la persona esté debidamente ajustada. Las prótesis dentales que están flojas o que tienen abolladuras o grietas pueden causar dolor o que la persona se atragante, lo cual hace que comer sea difícil. Si la prótesis dental no le calza bien a la persona, quítesela hasta que pueda obtener una que le quede bien.
- Informar al médico si su familiar pierde mucho peso, por ejemplo si pierde 10 libras en un mes.

Estas son sugerencias específicas sobre alimentos y líquidos para comer y beber:

- Dele a la persona comida que puede comerse con las manos como queso, sándwiches pequeños, trozos pequeños de pollo, frutas frescas o verduras. Los sándwiches hechos con pan de pita son más fáciles de comer.
- Dele alimentos saludables de altas calorías para comer o beber tales como las malteadas de proteína. Puede comprar bebidas y polvos de alta proteína en los supermercados, farmacias o tiendas de descuento. También puede mezclar alimentos saludables en una licuadora y dejar que la persona se beba su comida. Use suplementos dietéticos si la persona no está consumiendo suficientes calorías. Hable con el médico o enfermero sobre qué tipos de suplementos son mejores.
- Trate de usar grasas saludables cuando cocine, tales como el aceite de oliva. También use aceite de cocinar, mantequilla o mayonesa adicional para preparar la comida si la persona necesita más calorías. Si la persona tiene una enfermedad del corazón, verifique con el médico sobre la cantidad y tipos de grasa que puede usar.
- Si la persona tiene diabetes o presión arterial alta, hable con el médico o un especialista de nutrición sobre cuáles comidas debe limitar.
- Dele a la persona un multivitamínico, que es una tableta, cápsula, polvo, líquido o inyección que añade vitaminas, minerales y otras cosas importantes a la dieta de la persona.
- Sirva porciones más grandes en el desayuno porque es la primera comida del día.

Qué puede hacer acerca de los problemas para tragar

A medida que la enfermedad de Alzheimer avanza a las últimas etapas, es posible que la persona ya no pueda masticar o tragar fácilmente. Este es un problema serio. Si la persona traga incorrectamente puede causar asfixia o inhalación de alimentos o líquidos en los pulmones. Esto puede causar neumonía, lo cual puede resultar en la muerte.

Las siguientes sugerencias le pueden ayudar con los problemas para tragar:

- Asegúrese de cortar la comida en trozos pequeños y que los alimentos sean suficientemente suaves para comer.
- Triture los alimentos o conviértalos en líquido con la licuadora o un molino de comida para bebé.
- Ofrezca alimentos suaves como helados, malteadas, yogur, sopas, puré de manzana, gelatina o flan.
- No use popotes o pajillas; podrían causar más problemas al tragar. En lugar de un popote o pajilla haga que la persona beba pequeños tragos de una taza.

- Limite la cantidad de leche que la persona toma, si es común que la leche se le atore en la garganta.
- Dele a la persona bebidas de diferentes temperaturas (tibia, fría y a temperatura ambiente) para ver cuál le es más fácil de tragar.

Estas son otras ideas para ayudar a las personas a tragar:

- No apesure a la persona. Necesita tiempo para masticar y tragar cada bocado antes de tomar otro mordisco.
- No le dé de comer a una persona que esté soñolienta o acostada. La persona debe estar en una posición recta y sentada durante la comida y por lo menos por 20 minutos después de la comida.
- Suavemente acaricie el cuello de la persona haciendo un movimiento hacia abajo y díglele “trague” para recordarle que trague.
- Averigüe si las pastillas de la persona pueden ser trituradas o tomadas en forma líquida.

Si está preocupado por la forma de tragar de la persona con Alzheimer, hable con el médico del paciente, quien puede recomendar un patólogo del habla y lenguaje u otros especialistas para su evaluación.

Ayudar a la persona con Alzheimer a comer puede ser agotador. Planificar las comidas con tiempo y tener la comida lista puede hacer este trabajo un poco más fácil para usted. También recuerde que es posible que las personas con Alzheimer coman muy poco en ciertos momentos y luego se sientan con más ganas de comer en otros. Es bueno hacer que la hora de la comida sea lo más agradable y placentera posible. Sin embargo, no importa lo bien que planea, es posible que la persona no tenga hambre cuando usted esté listo para servirle la comida.

Problemas dentales, de la piel y de los pies

Los problemas dentales, de la piel y de los pies pueden ocurrir en las etapas iniciales y moderadas del Alzheimer, pero son más comunes en la etapa severa de la enfermedad. Por favor revise [Problemas médicos comunes en las personas con Alzheimer](#) para más información sobre el tema de los problemas dentales.

Repentinos tirones o espasmos involuntarios del cuerpo

El mioclonos es un síntoma que a veces ocurre con la enfermedad de Alzheimer. Una persona con mioclonos tiene espasmos en los brazos, las piernas o en todo el cuerpo. Esto puede parecer como una convulsión, pero la persona no se desmaya. Infórmele al médico inmediatamente si usted ve estos signos. El médico puede recetarle uno o más medicamentos para ayudar a reducir los síntomas.

Problemas de la piel

Una vez que la persona deja de caminar o se queda en una posición por mucho tiempo, le pueden salir llagas en la piel o llagas por presión.

Para prevenir las llagas en la piel o las llagas por presión usted puede:

- Mover a la persona por lo menos cada 2 horas si está sentada.
- Mover a la persona por lo menos cada hora si está acostada.
- Poner una colchoneta de espuma de 4 pulgadas encima del colchón.
- Revisar que la colchoneta de espuma sea cómoda para la persona. Algunas personas encuentran que estas colchonetas son muy calientes para dormir o algunas personas pueden ser alérgicas a estas. Si la colchoneta de espuma es un problema, puede obtener colchonetas rellenas con gel, aire o agua.

- Verificar que la persona se hunda un poco cuando se acuesta sobre la colchoneta. La colchoneta también debe ajustarse bien al cuerpo de la persona.

Revise si hay llagas por presión:

- Revise los talones, caderas, nalgas, hombros, espalda y codos de la persona para verificar si están enrojecidos o tienen llagas.
- Pregúntele al médico qué debe hacer si encuentra llagas por presión.
- Trate de acomodar a la persona de manera que evite la presión en las áreas afectadas.

Cuidado de los pies

Es importante que la persona con Alzheimer cuide a sus pies. Si la persona ya no puede cuidarlos, usted tendrá que hacerlo.

Estas son las cosas que debe hacer:

- Remoje los pies de la persona en agua tibia; lávele los pies con un jabón suave y revise si hay cortaduras y callos.
- Aplique loción en los pies para que la piel no se ponga seca o agrietada.
- Corte o lime las uñas de los pies.
- Hable con un médico especializado en los pies, llamado podiatra, si la persona tiene diabetes o llagas en los pies.

Cuidados al final de la vida

Cuidar a alguien en la etapa final de su vida siempre es difícil. Puede ser aún más difícil cuando la persona tiene Alzheimer. Por supuesto, usted quiere que la persona esté lo más cómoda posible, pero la persona no le puede decir cómo lograr eso. Puede que usted se frustre si no sabe qué hacer.

Usted también puede sentirse angustiado porque quiere que la persona le hable, comparta sus recuerdos y sentimientos y que se despidan. Aunque la persona con Alzheimer ya no puede decir estas cosas, usted sí puede. Es muy importante despedirse y decirle todas las cosas que usted siente en su corazón.

Pueden surgir muchas emociones cuando la persona con Alzheimer fallece. Usted se puede sentir triste, deprimido o enojado. También puede sentir alivio que la persona ya no está sufriendo y que usted ya no tiene que cuidarla. Esta sensación de alivio a veces puede resultar en sentimientos de culpa. Todos estos sentimientos son normales.

Hacer planes para el final de la vida de una persona y saber lo que se espera, puede hacer este tiempo un poco más fácil para todos. Los administradores de cuidados geriátricos, los consejeros de duelo y el personal de cuidados de hospicio están entrenados para ayudarlo durante este tiempo. Tal vez quiera comunicarse con el personal de cuidados de hospicio temprano para que le ayuden aconsejándole cómo cuidar a la persona que se está muriendo. Estos profesionales pueden ayudar a hacer que la persona se sienta más cómoda. Para más información sobre estos servicios, vea [Obtener ayuda para cuidar a la persona con Alzheimer](#)

Para obtener más información sobre los temas del final de la vida, [visite estos artículos](#).

Para más información

NIA Alzheimer's and related Dementias Education and Referral (ADEAR) Center
(Centro de Educación y Referencia sobre el Alzheimer y las Demencias Relacionadas)

800-438-4380

adear@nia.nih.gov

www.nia.nih.gov/health/alzheimers (en inglés)

www.nia.nih.gov/health/spanish/alzheimer (en español)

El Centro ADEAR del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento ofrece información y publicaciones impresas gratuitas sobre la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas para familias, cuidadores y profesionales de la salud. El personal del Centro ADEAR responde a las solicitudes hechas por teléfono, por correo electrónico y por escrito, y dirige a las personas hacia recursos locales y nacionales.

Eldercare Locator

800-677-1116

eldercarelocator@n4a.org

<https://eldercare.acl.gov>

National Respite Locator Service

www.archrespite.org/respitelocator

Alzheimer's Association

(Asociación de Alzheimer)

800-272-3900

866-403-3073 (TTY)

info@alz.org

www.alz.org (en inglés)

www.alz.org/espanol (en español)

Alzheimer's Foundation of America

(Fundación de Alzheimer de América)

866-232-8484

info@alzfdn.org

www.alzfdn.org

National Hospice and Palliative Care Organization

(Organización Nacional de Hospicios y Cuidado Paliativo)

703-837-1500)

nhpco_info@nhpco.org

<https://www.nhpco.org/>

Hospice Foundation of America

(Fundación de Hospicios de América)

800-854-3402

info@hospicefoundation.org

www.hospicefoundation.org

National Adult Day Services Associations

877-745-1440

info@nadsa.org

www.nadsa.org

National Association for Home Care and Hospice

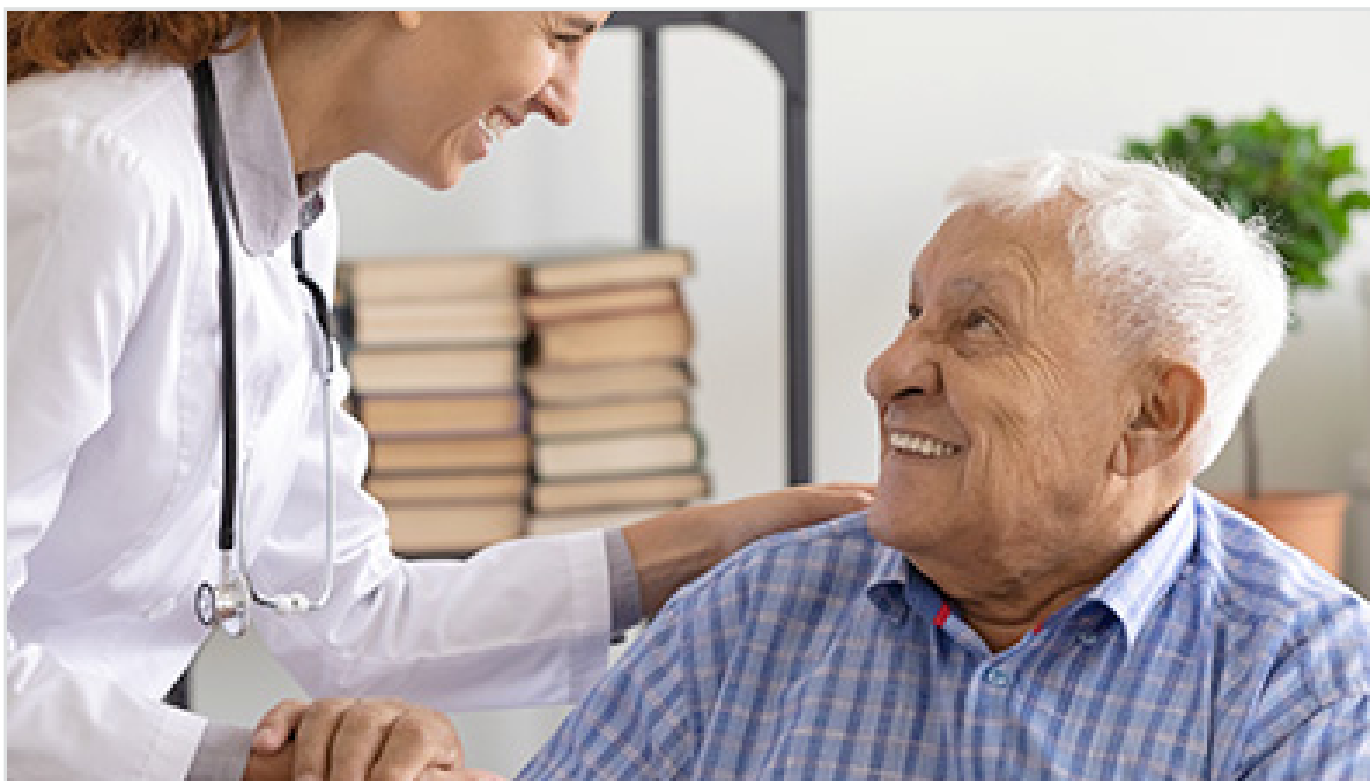
202-547-7424

www.nahc.org

El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud, ofrece la información contenida en este documento, la cual ha sido revisada por sus científicos y otros expertos para asegurarse de que sea precisa y esté actualizada.

Texto revisado en: Junio 19, 2017

Artículos Relacionados



¿Cómo se trata la enfermedad de Alzheimer?



Adaptar las actividades para una persona con Alzheimer

[Return to top](#)

Newsletters

Sign up to receive updates and resources delivered to your inbox.

Sign up

nia.nih.gov

An official website of the [National Institutes of Health](#)